


Detox

SUCCO VERDI

Disintossica il fegato e
riprendi la vitalità e la
freschezza della vita.



**“Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto
in cui devi vivere.”**

JIM ROHN

SUCCHI VERDI PER DISINTOSSICARE IL FEGATO

Ogni volta che mi sento stanco, senza energia, o ansioso, so che il mio fegato ha bisogno di una disintossicazione. I cibi pesanti, la mancanza di sonno e lo stress sono i principali nemici del fegato e il modo giusto per rimetterlo in carreggiata è una rapida disintossicazione.

Se non hai abbastanza tempo per seguire una disintossicazione completa, i succhi freschi possono comunque essere di enorme beneficio. Sono ricchi di enzimi e sostanze nutritive che nutrono le cellule del tuo corpo e aiutano la disintossicazione del fegato.

Utilizzo sempre il colore verde quando pianifico una rapida disintossicazione. Ingredienti verdi come verdure fresche (cetriolo, gambo di sedano, finocchio, zucchine), verdure a foglia verde scuro e alghe sono ricchi di clorofilla che purifica il corpo a livello cellulare con ossigeno e anche con potenti antiossidanti per aiutare il fegato nel metabolizzare i radicali liberi.

Ecco i miei ingredienti verdi preferiti per la disintossicazione, e le loro incredibili proprietà:
Cetriolo : ha un'elevata quantità di acqua che lo rende un diuretico naturale e aiuta a purificare il fegato. Contiene anche composti anti-infiammatori e antiossidanti tra cui vitamina C, manganese e beta-carotene.

Gambo di sedano - contiene sia antiossidanti che nutrienti antinfiammatori, ma anche vitamine e minerali per aiutare le cellule a rimanere in buona salute e produrre energia.

Prezzemolo - ricco in vitamina C che agisce come un antiossidante e contiene anche vitamina K, responsabile della produzione di energia nelle nostre cellule. Gli oli presenti nel prezzemolo aiutano il fegato a neutralizzare particolari tipi di agenti cancerogeni.

SUCCHI VERDI PER DISINTOSSICARE IL FEGATO

Spinacio - contiene fitonutrienti con benefici anti-infiammatori e anti-cancro. Insieme agli spinaci, ai broccoli, ai cavolfiori, ai cavoli, ai cavoletti di Bruxelles, alla senape e alle cime di rapa, i cavoli e il cavolo ricadono tutti nella famiglia delle verdure crucifere.

Spinaci vanno perciò aggiunti ai vostri succhi e frullati, inoltre sono ricchissimi di potenti antiossidanti e clorofilla. Combina questi con altri ingredienti disintossicanti del fegato come i limoni che sono pieni di vitamina C, e finocchio che contiene un fitonutriente unico chiamato anetolo.

Questo è un potente composto anti-infiammatorio e riduce la ricorrenza del cancro. Le alghe come la spirulina e la clorella sono anche una buona scelta per aggiungere al tuo succo.

Entrambi sono superfood contenenti una vasta gamma di vitamine, minerali, proteine, acidi grassi essenziali e grandi quantità di clorofilla, essenziali per ripristinare la salute del fegato. Queste alghe si legano con metalli pesanti accumulati nel corpo e aiutano a stanarli per sempre.

Ti consiglio di effettuare un estratto oppure centrifugato almeno una volta ogni 7-10 giorni per una pulizia dolce, e mi raccomando di rispettare sempre il tuo corpo.

A questo punto direi di passare alla lettura delle poche, ma indispensabili ricette per poterti rigenerare.



RICETTE

SUCCO DI FINOCCHIO E PREZZEMOLO

Ingredienti

- 1 cetrioli
- 1 tazza di verdure miste bio (spinaci, cavoli, erba medica, foglie di barbabietola, foglie di tarassaco o qualsiasi altro disponibile)
- 1 limoni bio, sbucciato
- 2 cucchiaini di spirulina grezza bio
- 1 gambo di sedano bio
- 1 tazza di acqua a basso residuo fisso (es.- Acqua S. Anna)

Procedimento

- Schiacciate e frullate tutti gli ingredienti, incorporare la spirulina e acqua naturale e bere subito.



SUCCO DI FINOCCHIO E PREZZEMOLO

Ingredienti

- 1 finocchio
- 5-6 lime, sbucciati
- 3 mazzetti di asparagi
- 2 grandi mazzi di prezzemolo
- 1 tazza di acqua di cocco

Procedimento

- Schiacciate e frullate tutti gli ingredienti, incorporare l'acqua di cocco e bere subito.



SUCCO SPAZZINO DEL MATTINO

Ingredienti

- 3 carote, sbucciate
- ½ limone, sbucciato
- ½ mela verde
- un pezzo di zenzero da 1 cm, sbucciato
- 1 cucchiaino di polline biologico
- ½ cucchiaino di cannella in polvere

Procedimento

- Frullate oppure estraete il succo di tutti gli ingredienti, incorporare il polline e la cannella, mescolare per combinare e servire subito.



SUCCO DI CETRIOLO E SPINACI

Ingredienti

- 1 cetriolo
- 1 tazze di spinaci freschi
- 1 limone, pelato
- 1 gambo di sedano
- zenzero fresco, 1-2 cm

Procedimento

- Schiacciate e frullate tutti gli ingredienti e bere subito.



SUCCO DI DISINTOSSICANTE VERDE

Ingredienti

- 2 cetrioli
- 2 lime, sbucciati
- 1 pera
- 1 tazza di broccoli freschi
- 1 tazza di spinaci freschi
- 1 cucchiaino di polvere di spirulina biologica

Procedimento

- Estrarre il succo di tutti gli ingredienti, incorporare la polvere di spirulina, mescolare per combinare e servire subito.



Mangia Sano e Vivi in Salute e Benessere

Includendo nella nostra routine giornaliera questi frullati verdi, apportiamo al nostro organismo un extra di principi nutritivi e, al contempo, ne favoriamo la disintossicazione. Il consumo di succhi verdi è diventato popolare in tutto il mondo, infatti non solo costituisce una fonte molto importante di principi nutritivi essenziali, ma offre anche proprietà disintossicanti e dimagranti che favoriscono tutti i tipi di diete. Elaborati con frutta e verdure, i frullati verdi contengono un elevato livello di antiossidanti, vitamine e minerali che, dopo essere stati assimilati, esercitano effetti positivi sulla salute metabolica e sugli organi escretori. La loro ingestione regolare favorisce i processi incaricati di rimuovere le tossine del sangue e, a sua volta, mantiene stabili i livelli di colesterolo e zucchero. Dato che rafforzano la salute immunitaria, inoltre, si tratta di un'ottima soluzione se si vuole ridurre il rischio di malattie infettive o autoimmuni. Ecco perché molti desiderano includerli nella loro alimentazione!

Spero che le ricette vi piacciono e vi diano spunto per proseguire.

Mi raccomando, non esitate a provarle!