

Sucuri naturale pentru sanatatea ta

Articol de: anca axenia

Delicioase, racoritoare si pline de elemente pretioase pentru sanatatea organismului, sucurile din legume si fructe reprezinta, fara indoiala, o cale infailibila de a pune capat suferintelor fizice.

Retete cu efect garantat

Sucul de sfecla ajuta la formarea globulelor rosii in sange. Este recomandat mai ales pentru femei, in combinatie cu sucul de morcovi. Se beau cate 300 ml de ameste zilnic.

Atentie!

Consumata singura, in cantitati mari, zeama de sfecla poate cauza o reactie nedorita a ficatului, ce se poate manifesta prin ameteala si greata!

Combinatia de sucuri de morcovi, sfecla si castraveti

Este un excelent furnizor de sulf, potasiu, sodiu, calciu, magneziu si ajuta la regenerarea celulelor sangelui si la dezintoxicarea ficatului.

Sucul de castraveti

Este cel mai bun diuretic. In amestec cu suc de morcovi, are efecte benefacatoare in bolile reumatice, mai ales cele rezultate ca urmare a retentiei excesive de acid uric. Adaugarea sucului de sfecla la cele doua amintite, grabeste eliminarea acidului uric. Procentul mare de potasiu face din sucul de castraveti un remediu pentru oscilatiile de tensiune.

Sucul de patrunjel

Favorizeaza oxigenarea in procesele metabolice si mentine normala activitatea glandei tiroide. In combinatie cu sucul de sfecla, stimuleaza si normalizeaza ciclul menstrual. Este recomandat si in bolile de ochi (conjunctivite, ulceratii ale corneei etc)

Fructe

Un amestec foarte bun pentru optimizarea circulatiei sangvine este urmatorul: 100 ml de suc de ananas proaspat (nu din conserva), 100 ml de suc de portocale si o lingurita de suc de lamaie.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

