



GUIDA AI CENTRIFUGATI IMMUNOSTIMOLANTI

3 Ricette Potenti per Difese d'Acciaio

Bevi il tuo centrifugato immediatamente dopo la preparazione per evitare l'ossidazione delle vitamine e usa ingredienti bio per un pieno di salute senza pesticidi. Energetico, mentre il prezzemolo fornisce più Vitamina C degli agrumi stessi.



THE POWER C AGRUMI E ZENZERO

Il classico imbattibile
contro il raffreddore.

Ingredienti

2 Arance
1 Limone
2 Carote grandi
3 cm di Zenzero

Funzione

Base di Vitamina C
Alcalinizzante e disinfettante
Beta-carotene per la pelle e le mucose
Termogenico e antibatterico

PERCHÉ FUNZIONA:

Lo zenzero scalda l'organismo e aiuta a liberare le vie respiratorie, potenziando l'azione degli agrumi.



ANTINFIAMMATORIO CURCUMA E MELA

Sollievo Naturale per Gola
e articolazioni

Ingredienti

2 Mele Verdi
1 Gambo di Sedano
2 cm di Curcuma
pizzico di pepe Nero

Funzione

Base idratante a basso indice glicemico
Drenante e Idratante
Il re degli Antinfiammatori naturali
Attiva la curcuma

PERCHÉ FUNZIONA:

Una sinergia perfetta per calmare gli stati infiammatori e depurare i tessuti dalle tossine.



DETOX VERDE
CLOROFILLA E VERDE

Ossigena il sangue e rinforza le barriere intestinali.



Ingredienti

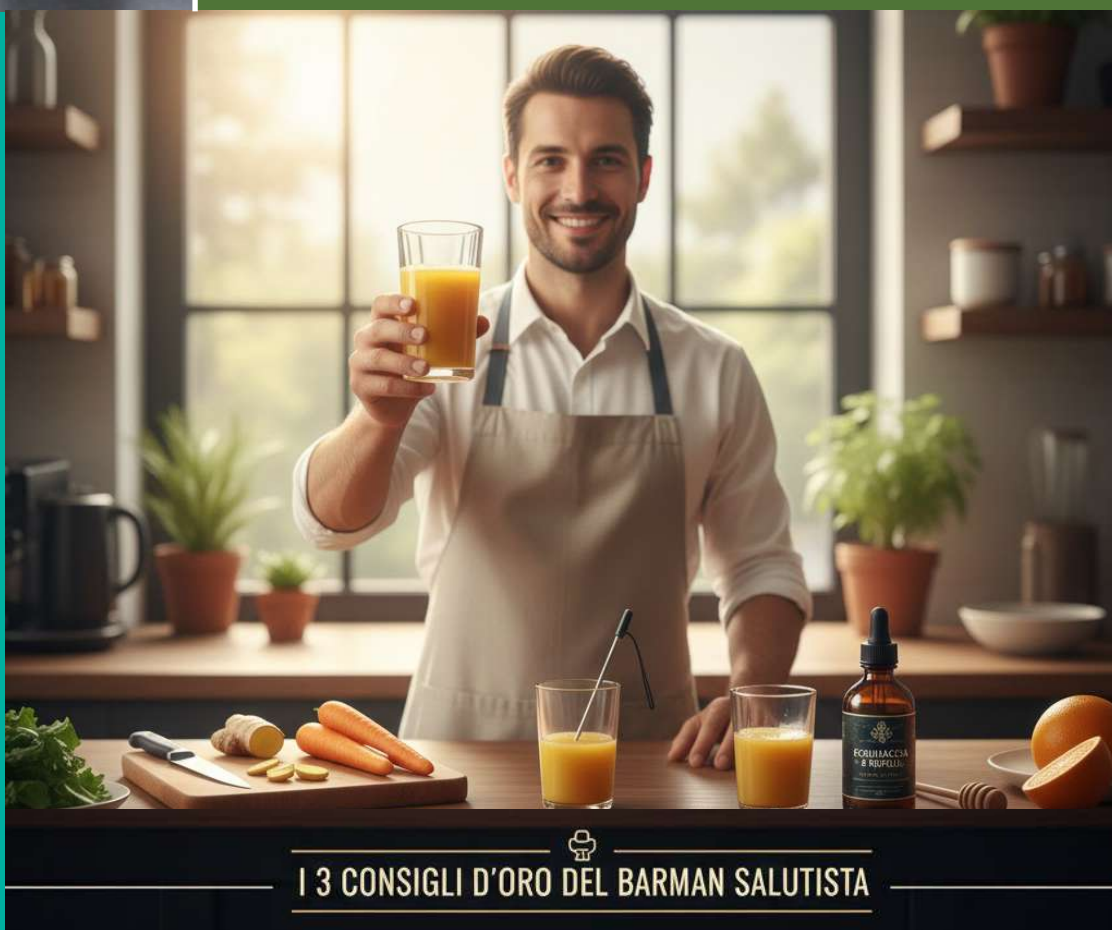
Spinaci freschi (una manciata)
1 Cetriolo
1 Mela Rossa
Prezzemolo (mezzo mazzetto)

Funzione

Ricostituente naturale.
Idratazione profonda
Dolcezza naturale e fibre
Una miniera di Vitamina C.

PERCHÉ FUNZIONA:

La clorofilla agisce come un booster energetico, mentre il prezzemolo fornisce più Vitamina C degli agrumi stessi.



I 3 CONSIGLI D'ORO DEL BARMAN SALUTISTA

- 1** L'ordine conta: Alterna ingredienti fibrosi (zenzero/sedano) a quelli succosi (mela/arancia). Questo pulisce i filtri della macchina mentre lavori e massimizza l'estrazione.
- 2** Attenzione alla temperatura: Consuma a temperatura ambiente. Se sei già influenzato, il freddo eccessivo può irritare ulteriormente le mucose della gola.
- 3** Il tocco finale: Una volta versato nel bicchiere, aggiungi qualche goccia di Echinacea o Propoli per un effetto scudo totale.