

Les jus détox de Dame Nature

Jus "Détox"

Nettoyage profond du foie et des intestins, gain d'énergie
.....

2 betteraves rouges, 5 carottes, 1 citron,
1 pincée de curcuma, 1 pincée de gingembre.



Jus d'or "Détox"

2 citrons, 1 pincée de curcuma,
1 pincée de gingembre, une de poivre noir, 250ml d'eau :
boire 2 verres à liqueur le matin à jeun



Jus de chou

nettoyage intestin foie, prévention anti-cancer
.....

¼ Cèleri en branches, ¼ chou, 2 pommes



Jus "Vert"

Problèmes de peau, psoriasis, rides, eczéma, diabète
.....

200 g d'épinards, 5 carottes, 1 poignée de persil, 1 citron



Jus "régénère"

Douleurs, problèmes inflammatoires et jus pour les sportifs
.....

1 pousse curcuma, 1 pousse de gingembre, 1 citron,
2 betteraves rouges, 1 poignée de persil,
¼ feuille de chou frisé, 2 pommes



Jus d'ail et citron

Veines, sang, artères ; plaques d'athéromes, hypertension
.....

A l'extracteur ou Blender : 60 gousses d'ail, 8 citrons bio entiers,
750 ml eau. mixer et mettre au frais ; boire 2 verres à liqueur
par jour pendant 3 semaines. Si trop fort dans
les premiers jours ajouter de l'eau et réduire de moitié
la prise car on peut avoir des nausées

Jus Oxygène

**Le plein de chlorophylle,
oxygénation de la cellule et puissance musculaire**
.....

1 pomme, 3 branches de cèleri, 5 poignées d'épinards,
1 morceau de gingembre, ½ concombre,
1 citron, 1 poignée de persil.