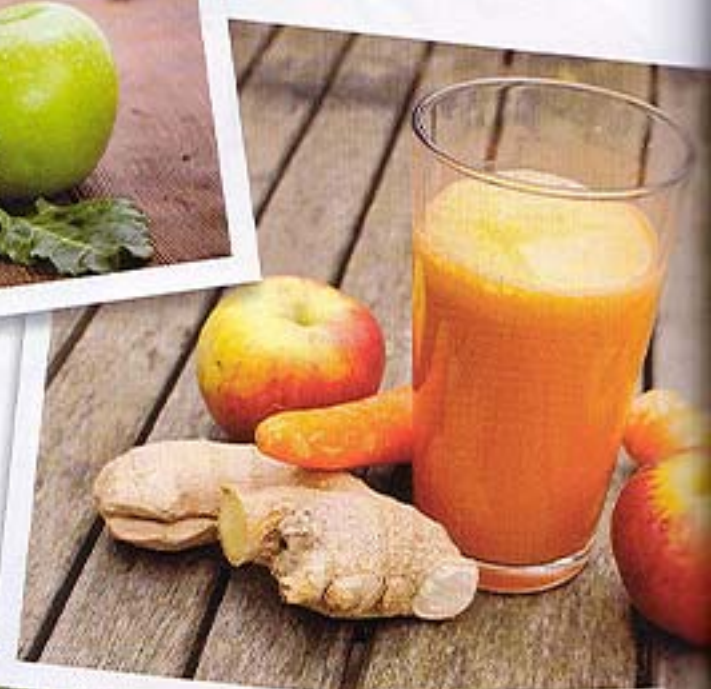


#### SUCCO VERDE:

- 50 gr di spinaci freschi (lavati e non asciugati completamente)
- 1 mela verdi tagliata a metà
- 10 gr di ginger

#### COME PROCEDERE

- Inserire nella centrifuga spenta 25 gr spinaci lavati ma non asciugati completamente
- Inserire nella centrifuga  $\frac{1}{2}$  mela verde
- Accendere la centrifuga
- Inserire 25 gr di spinaci lavati ma non asciugati completamente
- Inserire 10 gr di ginger
- Inserire  $\frac{1}{2}$  mela verde
- Lasciare la centrifuga accesa per circa 3 minuti
- Spegnerla la centrifuga.

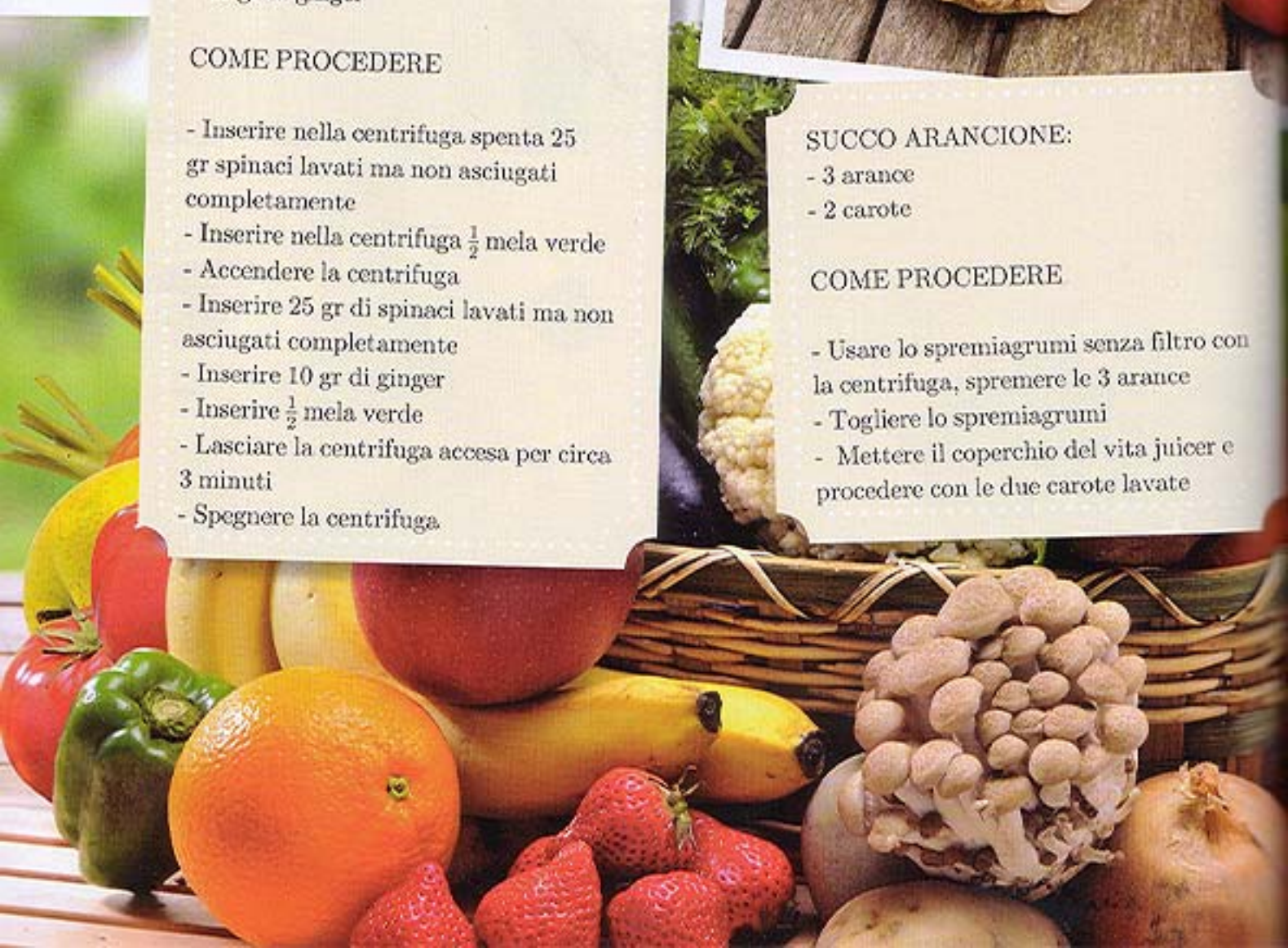


#### SUCCO ARANCIONE:

- 3 arance
- 2 carote

#### COME PROCEDERE

- Usare lo spremiagrumi senza filtro con la centrifuga, spremere le 3 arance
- Togliere lo spremiagrumi
- Mettere il coperchio del vita juicer e procedere con le due carote lavate



# UNA CENTRIFUGA PER LA SALUTE

facciamoci consigliare dall'esperto

**NICOLA SORRENTINO**

ALTRE  
RICETTE:

1/2  
papaia,  
1 pesca, 10  
fragole, 1 arancia,  
2 albicocche

2  
carote, 1  
cetriolo, 2 foglie di  
lattuga, 1 manciata  
di spinaci, 2 foglie di  
verza, 1/2 peperone, 1  
gambo di sedano, 1  
pomodoro.

2  
gambi di  
sedano, 1/2 cetriolo,  
4 foglie di trevisana,  
spinaci, 1 peperone, 2  
carote,  
1 fettina di  
zucca.

1/2  
melone, 1  
fetta d'anguria,  
1/2 pompelmo, 20  
fragoline.

Carote,  
ananas,  
lattuga.  
Zucca,  
carote,  
cavolo.  
Spinaci,  
trevisana,  
mela.  
Pesca,  
pompelmo,  
kiwi.  
Arancia,  
ananas,  
limone,  
uva,  
mela. Uva



e ananas. Mela e mirtilli. Sono solo alcuni dei molteplici ingredienti che possono dissetarvi, rigenerarvi o disintossicarvi. La cura con i succhi, che siano centrifughe, spremute o frullati, è una cura molto diffusa con benefici effetti sul nostro organismo. Ha diverse proprietà: disintossicante, diuretica, antiurica, può curare dermatosi, affezioni renali, deperimento organico, ecc. E' efficace anche contro l'obesità. Questa cura può essere intesa in due modi diversi a seconda di come viene praticata. Come integrazione alla normale alimentazione è rigenerante e leggermente disintossicante. La dieta di solo succhi, invece ha effetti fortemente disintossicanti e dimagranti. E' preferibile scegliere frutta e verdura di stagione e possibilmente non d'importazione. I vegetali che arrivano da paesi lontani possono perdere una quantità di vitamine, pari al tempo che intercorre tra la raccolta e l'arrivo sulle nostre tavole. La frutta deve essere matura, la verdura mantenere il suo colore vivace. Quando si può è preferibile consumare anche le bucce, in esse sono contenute grandi quantità di vitamine, sali minerali, enzimi e fibre. Molti nel pulire la verdura scartano le foglie verdi, dove risiede la clorofilla, vero "sangue verde" con proprietà tonificanti e depuranti. La dieta dei succhi non è una dieta bilanciata e va seguita per pochi giorni. Se ci sono problemi di salute consultare il proprio medico prima di intraprendere questo tipo di regime alimentare. E' comunque sconsigliata ai diabetici, colitici ed alle persone malate in generale.