

CENTRIFUGATI DI FRUTTA E VERDURA: “MENS SANA IN CORPORE SANO”.



Come noi tutti sappiamo, l'importanza dei centrifugati di frutta e verdura è molto alta, in quanto questi ultimi vengono utilizzati per seguire una dieta sana, ma non solo, servono anche a migliorare tantissimi problemi di salute, ad esempio: colite, meteorismo, irritazione dell'apparato gastro-intestinale, cistite, disturbi delle vie urinarie, dermatite, acne, obesità, ulcera ed altri tipi di patologie.

I centrifugati di frutta e verdura possiedono tantissime proprietà che vanno a risanare il nostro organismo, infatti:

1. Nutrono e rigenerano l'organismo;
2. Aiutano ad avere un sano dimagrimento;
3. Integrano tutti i sali minerali che si perdono durante la giornata;
4. Aiutano a disintossicare e depurare l'organismo;
5. Non contengono nutrienti dannosi per la salute;
6. Donano luminosità alla pelle;
7. Aiutano ad affrontare la digestione;
8. Migliorano la salute dei bambini (rafforzando le difese immunitarie) ed insegnano loro a mangiare la verdura.

I centrifugati di frutta e verdura aiutano contro: lo stress, la stanchezza, l'affaticamento, le emicranie continue, le rughe, i problemi cutanei.

Insomma, i centrifugati di frutta e verdura sono un vero e proprio pozzo di salute e bellezza, ma hanno solo una *controindicazione*: per chi soffre di diabete, si consiglia di stare attenti su quale frutto o verdura si desidera centrifugare e di evitare, dunque, frutta e verdura con alto livello di zucchero come ad esempio la carota.