

# Πράσινος αλκαλικός χυμός



Οι χυμοί είναι υγεία. Σου το έχω ξαναπει. Σήμερα όμως θα φτιάξουμε έναν σούπερ αλκαλικό χυμό ο οποίος μπορεί να σε γλιτώσει από τα κρυώματα και τις γρίπες.

## **Υλικά:**

250 γρ. σπανάκι

5 Σελερι,

2 μήλο KIKU

½ ματσάκι μαϊντανό

μαιντανό,

½ lime

½ αγγουρι

Σκόνη ή Φύλλα Σπρουλίνας (Spirulina Line)

## **Εκτέλεση:**

Για να παρασκευάσεις αυτόν τον σούπερ χυμό υπάρχουν δύο εκδοχές. Τα βάζεις στον αποχυμωτή ή τα βάζεις σε ένα blender τα σταγγίζεις με σουρωτήρι και παίρνεις τον χυμό. Με τα ίδια υλικά φτιάχνεις και τέλεια υπερσαλάτα!





**INFO:**

- Η αλκαλική διατροφή βοηθάει στην απώλεια βάρους.
- Η αναλογία αλκαλιών-όξινων τροφών πρέπει να είναι περίπου 80% αλκαλικές και μόνο 20% όξινες.
- Το όξινο περιβάλλον μας ρίχνει την ενέργεια, μειώνει τον μεταβολισμό και μας κάνει πιο ευάλωτους σε ασθένειες.
- Το όξινο περιβάλλον αναγκάζει επίσης τον οργανισμό να δημιουργήσει χοληστερίνη ώστε να φτιάξει τοιχώματα για να προστατεύσει τις αρτηρίες από το όξινο αίμα.