



Купете свежи зелени аспержи, които съдържат повече витамини. Отделете връхчетата и леко ги задушете, така ще имате вкусна гарнитура за всякакви ястия. Направете на сок по-жилавите стъбла с центрофуга или машинка, за да извлечете минералите, които те съдържат в големи количества.

Съвсем скоро сами ще откриете, че сокът от аспержи е доста алкален поради минералните соли и някои други елементи, които присъстват в тях. Те също съдържат асперажин, който помага за освобождаването от токсичните отпадъци. Когато вашият организъм започне да се прочиства, това ще придаде необичаен мирис на урината ви. Този факт не бива да ви смущава, защото той само показва, че се освобождавате от токсините по подходящ начин и бъбреците ви отново функционират нормално.

От осем аспержи обикновено се получава половин кафена чаша сок. Поради високата алкалност може би ще искате да го разредите със зеленчуци с ниско съдържание.

СОК ОТ АСПЕРЖИ

Написано от admin
