

# JUGOTERAPIA



- ❖ **DETOX:** pepino + apio + limón + jengibre + espinacas
- ❖ **DESINFLAMATORIOS:** jengibre + pepino + puerro + limón + papaya + fresas + espinacas + semillas de chía
- ❖ **DIGESTIVOS:** manzana + agua de coco + piña + papaya
- ❖ **DESINTOXICANTES:** pepino + zanahoria + apio + lechuga romana + melón + limón + espinacas + col rizada o kale
- ❖ **ENERGIZANTES:** miel + maca + agua de coco + semillas chía
- ❖ **ANTIALGICO – para el dolor –:** jengibre + cerezas + manzana + curcuma + pimienta negra + ajo
- ❖ **CONCENTRACIÓN Y MEMORIA:** cacao + aguacate + leche de almendras + nueces
- ❖ **ANTIAGING:** uva + té matcha + piña + fresa + moras + remolacha
- ❖ **REGULADOR TRANSITO INTESTINAL:** papaya + manzana + pera + pepino

- ❖ **HIDRATANTE Y RECONSTITUYENTE:** melón + limón + menta + agua de coco
- ❖ **ANTIOXIDANTE:** kiwi + fresa + limón + arándanos + melocotón + té matcha
- ❖ **DEPURATIVOS:** piña + limón + apio + semillas chía + perejil + uva + melón
- ❖ **BELLEZA PIEL RADIANTE:** zanahoria + sandía + melón + menta + remolacha
- ❖ **VIGORIZANTE:** maca + cacao + leche de coco + canela
- ❖ **ADELGAZANTES:** hinojo + manzana + apio + perejil + piña + pomelo + canela
- ❖ **ANTICANCER:** cúrcuma + pimienta negra + jengibre + tomate + zanahoria + perejil

*Sonia Alcázar*  
**NUTRICIÓN & SALUD**



<https://nutrialcazar.wordpress.com/>

