

Reações Alérgicas e Sistema Imunológico

Sucos para reduzir as reações alérgicas e fortalecer o sistema imunológico. São ricos em antioxidantes, minerais, vitaminas, flavonoides, etc., para ajudar a construir um sistema imunológico forte.

RECEITA 1:

Uma cenoura de tamanho médio

1/2 pepino

Duas laranjas

Seis folhas de hortelã

Raiz de gengibre pequena

RECEITA 2:

Duas beterrabas de tamanho médio

1/2 - cenoura

Quatro folhas de repolho roxo

Um limão com casca

Raiz de gengibre pequena

Estes sucos podem ser consumidos diariamente ou quando preferir.