



Υπάρχουν μερικές πολύ σημαντικές παρανοήσεις σχετικά με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και την αντοχή των οστών.

Πραγματικά, πολλές από τις καλύτερες πηγές ασβεστίου είναι εντελώς φυτικές. Μελέτες δείχνουν ότι είναι ευκολότερο για το σώμα σας να χρησιμοποιήσει, και να αφομοιώσει το ασβέστιο που προέρχεται από αυτές τις πηγές. Αυτός είναι ένας πολύ απλός χυμός. Μόλις με τρία συστατικά!

Ας προχωρήσουμε στα υλικά και την διαδικασία.

Θα χρειαστείτε:

5 βιολογικά μήλα

2 κοτσάνια σέλινο βιολογικής καλλιέργειας

2 βιολογικά πορτοκάλια, χωρίς φλούδια

Διαδικασία

Όπως πάντα, τοποθετήστε απλά τα συστατικά στον αποχυμωτή σας, ανακατέψτε, και απολαύστε! Φυσικά, φροντίστε να καταναλώσετε τον χυμό σας όσο πιο γρήγορα μπορείτε, καθώς έτσι το σώμα σας θα απορροφήσει, τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά του.

Γάλλοι ερευνητές ανακάλυψαν την Phloridzin (Φλοριτζίνη), ένα φλαβονοειδές που βρίσκεται στα μήλα το οποίο προστατεύει τις εμμηνοπαυσιακές γυναίκες από την οστεοπόρωση και θα μπορούσε πραγματικά να αυξήσει την πυκνότητα των οστών.

Το στοιχείο Βόριο, το οποίο βρίσκεται στα μήλα, ενισχύει επίσης τα οστά. Για το σέλινο έχουμε δει ότι μοιάζει αρκετά με τα οστά και μάλιστα τα ωφελούν πολύ. Το σέλινο είναι μια πλούσια πηγή πυριτίου, το οποίο αποτελεί μέρος της μοριακής δομής που δίνει στα οστά δύναμη.

Μια άλλη σύμπτωση είναι ότι τα οστά περιέχουν κατά 23% νάτριο, όπως και το σέλινο: Τροφές που μοιάζουν με όργανα του σώματος! Και όσο για το πορτοκάλι, γνωρίζουμε πως η βιταμίνη C που διαθέτει, είναι βασική προϋπόθεση για την παραγωγή του κολλαγόνου που είναι θεμελιώδες στοιχείο δομής των οστών, των χόνδρων, των τενόντων, των συνδέσμων και άλλων οργάνων: Κολλαγόνο: Γήρανση, Δέρμα, Οστά και Αρθρώσεις

«Τροφή»: Προσωπικά και παίρνοντας εξ ολοκλήρου την ευθύνη για την ποιότητα και την αποτελεσματικότητά του, έχω να σας προτείνω ΤΟ Νο 1 ΤΡΟΦΙΜΟ Κολλαγόνο Με θρεπτική

αξία, το οποίο έχω διασφαλίσει πως είναι μακράν το καλλίτερο που κυκλοφορεί στην αγορά, γι' αυτό και το φιλοξενώ στην σελίδα μου, το χρησιμοποιώ και σας το προτείνω. Το πόσο εξαιρετικό είναι μπορείτε να το διαπιστώσετε διαβάζοντας τις ιδιότητές του, αλλά και τις 45 ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ που αφορούν στο συγκεκριμένο