



Recetas de Eduardo Corpas · Zumoterapia

ZUMO DEPURATIVO

150 grs. de uva tinta, un trozo de rama de apio y un pomelo. Añadir una cucharadita de jengibre.

ZUMO CONTRA EL CATARRO Y LA GRIPE

50 grs. de grosellas, 2 kiwi y 1/2 pomelo. Añadir una cucharadita de ajo en polvo y otra de perejil en polvo.

ZUMO CONTRA LAS INFECCIONES

Dos cucharaditas de ajo en polvo, una cucharadita de jengibre, una infusión de té verde y 150 grs. de frutos del bosque o 200 grs. de fresón.

ZUMO ADELGAZANTE

1/2 manzana, tres zanahoria, tres rodajas de piña y unas gotas de vinagre de manzana.

ZUMO CONTRA LA RESACA

Un tomate grande, dos rodajas de pepino, un chorro de aceite de oliva y una yema de huevo. Añadir una manzana si se quiere. Y si se quiere quitar el dolor de cabeza (si se tiene) añadir unas gotas de jerez.

ZUMO ANTI FATIGA

Un chupito de agua de mar, dos zanahorias y una manzana.

ZUMO PARA REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL

Dos peras y perejil fresco.

ZUMO DE POMELO

Nos ayuda a limpiar el hígado. Añadir cualquier fruta al gusto. Dos pomelos y dos ciruelas negras, por ejemplo.

ZUMO ANTI ESTRÉS

Una rama de apio, 1/2 manzana y tres zanahorias.

Estos son unos pocos ejemplos de cómo los zumos te ayudan a mantener tu cuerpo sano y cómo te ayudan cuando aparecen las dolencias.

Recordar que su ingesta debe ser continuada más allá de unos pocos días. Y también recordar que a todas estas recetas se les puede añadir la fruta que se desee para adaptarlas al gusto personal.