

# JUGOS DESINTOXICANTES

*Formulas Yóguicas enseñadas por Yogui Bhajan*



## Jugo de pomelo, manzana y zanahoria

Una bebida desintoxicante maravillosa. Es muy purificadora además de ser un energético buenísimo. Combina 1/3 de jugo de pomelo, 1/3 de jugo de manzana y 1/3 parte de jugo de zanahoria.



## Jugo de apio

Para calmar y fortalecer el sistema nervioso. Toma un vaso de 200 c.c. de jugo de zanahoria. Y si no está disponible el jugo de apio, toma jugo de zanahoria.



## Las cuatro frutas

La piña, la pera, el melocotón y la ciruela son muy beneficiosos para el tracto urinario, la vejiga y los riñones. Incorpora cualquiera de estas frutas a tu dieta y disfruta!

## El agua

Para limpiar el cuerpo de toxinas, balancear tus emociones y calmar el sistema nervioso, bebe dos litros de agua cada día.