

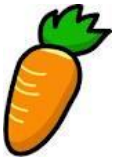


市販の野菜ジュースは糖質も含まれ、糖尿病の方は気をつけて下さい！

# たまに飲んでみませんか？



低速回転のジューサーは栄養素を逃さないので豊富に栄養が取れます。



人参と林檎のジュースは酸化された体をもとに戻してくれます。腸を大丈夫にし、肝臓で解毒し活発になり癌予防にもなります。上の写真の量は5人分あります。

毎日となると、とても大変な作業と思われるかもしれませんが、たまに作れば、腸の掃除にもなりますよ！！体の疲れもとれる1杯です。

\*作ったら20分以内に飲むことをおすすめします。酵素は20分で消えてしまいます。栄養と一緒に酵素も頂いて下さいね。

青菜の野菜、レモンはビタミンC、ミネラルが豊富です。

ん〜〜〜〜まずい！！といった感じですが、はちみつを入れて飲んでいきます。



亜麻仁油は皮膚がきれいに、HDLを上げ、LDLを抑えてくれる油です。体にはかかせない油です。しそ油、えごま油が同じ成分です。お値段が高いためスーパーの片隅にあります

