

REGALO DEL DR. ALEXIS LODIGIANI

La receta **desinflamante**

El shake verde que el doctor prepara cada mañana. Cinco minutos, todo verde y sin fruta. Lo que importa es la fibra: se licúa todo y se toma todo.

Lo que lleva

Espinaca	un puño grande
Kale	un puño
Perejil	un manojo chico
Apio	cuatro o cinco tallos
Nopal	uno chico
Pepino	uno chico, con cáscara
Jengibre	un trozo (empieza con poco)
Aguacate	medio o uno chico
Limón	el jugo de uno
Sábila	la pulpa de una hoja
Agua	unos 500 ml
Colágeno	con vitamina C, una cucharada

Cómo se hace

1. Lava y desinfecta las verduras con vinagre blanco.
2. Licúa todo con el agua. La sábila va al último.
3. Licúa hasta que no veas ni una hoja.
4. Apaga la licuadora, agrega el colágeno y revuelve a mano.
5. Tómallo recién hecho. Rinde dos o tres vasos.

Los 3 errores que lo echan a perder

1. **Ponerle fruta.** La fruta licuada pasa rápido a la sangre y dispara la insulina.
2. **Colarlo.** Le quitas la fibra, que es justo lo que buscamos.
3. **Dejarlo para después.** Se toma recién hecho.

Si tienes cálculos renales, quita la espinaca y sube el kale. Puedes cambiar verduras siempre que sean verdes. Fruta, nunca.

Una receta desinflama hoy. Lo que no deja que la inflamación regrese es **cambiar lo que comes las cuatro semanas** y quitar de golpe los cuatro venenos blancos. Eso es **ProStart 101**: 28 días, \$599.

[Empezar ProStart](#)