

HEALTHY JUICING APPROVED



Elisir di Melograno, a base di: melagrana, zenzero e curcuma

INGREDIENTI

**Ingredienti per persona:*

- 1 cm e ½ di radice fresca di zenzero
- 1 cm e ½ di radice fresca di curcuma
- 1 melagrana Wonderful di Sicilia
- 1 mela Bio
- 1 cucchiaio di olio Extra Vergine di oliva con vitamina E

PROCEDIMENTO

- 1) Sgrana la melagrana. Per velocizzare la preparazione puoi utilizzare l'apposito strumento.
- 2) Mantieni pure la buccia di curcuma e zenzero, senza pelare le radici.
- 3) Taglia a spicchi la mela, levando i semi che non vanno estratti.
- 4) Alterna i vari ingredienti nell'**estrattore di succo**. Parti con il melograno; a metà estrazione inserisci curcuma e zenzero, infine la mela.
- 5) Nel succo ottenuto aggiungi il cucchiaio di olio extra vergine di oliva e mescola bene il tutto.

Bevi il succo ottenuto immediatamente. Da assumere principalmente alla mattina. Nel caso di raffreddori e influenza è consigliabile bere un bicchiere ogni 3/4 ore.

Sitografia scientifica della ricetta

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16117603>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3977104/>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24756059>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24639774>

ZENZERO

Potente antinfiammatorio

Lo zenzero è una delle spezie medicinali più antiche e più usate del mondo.

Questa radice è conosciuta non solo per il suo potere digestivo e antinfiammatorio ma è anche molto usata per prevenire raffreddori, influenza e nausea.

Lo zenzero contiene potenti composti antinfiammatori chiamati gingeroli (1) (2) ed esercita un'azione analgesica utile per coloro che soffrono di dolori articolari, muscolari.

Antibatterico naturale

Questa radice ha inoltre forti proprietà antibatteriche. Studi hanno dimostrato la sua efficacia nel combattere Escherichia coli, infezioni da Stafilococco e Candida albicans.(3)

Proprietà anti tumorali, effetti benefici su disturbi vascolari, diabete mellito e salute gastrointestinale

Inoltre, come osservato nello studio dell'International Journal of Preventive Medicine, intitolato "Effetti antiossidativi antinfiammatori dello zenzero nella salute e nell'attività fisica: rassegna aggiornata delle prove", si cita:

"il potenziale anticancro dello zenzero è ben documentato e i suoi componenti funzionali come gingeroli, shogoali e paradoli sono gli ingredienti preziosi che possono prevenire diversi tipi di cancro, l'angiogenesi e metastasi, l'induzione dell'apoptosi e l'inibizione della progressione del ciclo cellulare. Inoltre, migliora i disturbi cardiovascolari, il diabete mellito e la salute gastrointestinale." (4)

CURCUMA

La curcuma anche conosciuta come Curcuma longa, è un'antica spezia che è utilizzata in Asia ed in particolare in India da 2000 anni. E' una spezia molto popolare ricca di proprietà benefiche.

Proprietà nutritive

La curcuma è un'**ottima fonte di ferro e manganese**. È anche una buona fonte di vitamina B6, fibra alimentare, rame e potassio.

Proprietà anti infiammatorie

L'aspetto più potente della curcumina è il suo effetto antinfiammatorio.

L'infiammazione, come sappiamo, è alla base di molte patologie, oggi, come la colite ulcerosa, l'artrite, livelli elevati di colesterolo e i dolori cronici.

Il giornale Oncogene ha pubblicato i risultati di uno studio che ha valutato diversi composti antinfiammatori e **ha scoperto che l'aspirina e l'ibuprofene paragonati alla curcumina sono meno efficaci**, mentre la curcuma è tra i più efficaci composti antinfiammatori conosciuti.

Benefici sulla digestione

In un altro studio sui topi la curcuma è stata utilizzata anche per le sue **proprietà lenitive sulla digestione**. Sono stati notati effetti protettivi sulla mucosa dello stomaco con forte potere di contrasto verso le soluzioni acide utilizzate per indurre ulcere dello stomaco. (5)

Benefici sugli ormoni

La curcuma è stata anche associata ad una **inibizione della crescita delle cellule endometriali** modulando la secrezione di estrogeno. (6)

MELAGRANA

Per le proprietà e le informazioni nutrizionali su questo magnifico SuperFood stagionale, rimando direttamente al lavoro di approfondimento che puoi trovare sull'Ebook **#Melogranomania** visibile in anteprima in questa pagina: <https://www.siquri.com/melogranomania>



Claudia Moseley

Nutritional Consultant Certified at UK Association For Nutrition And Allergy Specialist Certified at British Institute for Allergy and Environmental Therapy