

HEALTHY JUICING APPROVED



## Succo Alcalino per ridurre l'acidosi dell'organismo

### INGREDIENTI

#### *Ingredienti per una persona*

- 3 carote medie
- 2 cetrioli
- 1 manciata di foglie di cavolo
- 1 manciata di foglie di cavolo riccio (Kale)
- 3 cm di radice di zenzero

### PROCEDIMENTO

- 1) Lava accuratamente gli ingredienti.
- 2) Lascia intere le carote togliendo solo le estremità.
- 3) Taglia per la lunghezza i cetrioli in modo da formare dei "bastoncini".
- 4) Se vuoi un succo meno aromatico, pela lo zenzero togliendo la scorza.
- 5) Alterna i vari ingredienti nell'**estrattore di succo**: parti con le foglie di cavolo riccio, cavolo e successivamente tutti gli altri ingredienti, lasciando le carote per ultime. In questo modo le carote spingeranno fuori dall'estrattore tutte le fibre rimaste all'interno, facilitando la pulizia finale.
- 6) Mescola bene il succo ottenuto e bevilo immediatamente.

*\* Per i bambini ti consiglio di aggiungere mezza mela per dolcificare maggiormente il succo.*

### Sitografia scientifica della ricetta (fonti)

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738993/>
- (2) <https://www.sciencedaily.com/releases/2005/02/050212184702.htm>
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11695227>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16762935>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22443631>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22426836>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22443631>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16117603>
- (9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3977104/>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>

## Carota

Le carote forniscono un alto contenuto di **vitamina A** e una serie di altri benefici importanti per la salute, in particolare per la pelle, la prevenzione di alcuni tumori e anche anti-aging naturale.

### **Benefici sulla vista**

C'è una nota di saggezza nelle parole delle nostre nonne riguardo alle carote e ai loro benefici sui nostri occhi. Le carote sono infatti ricche di **beta-carotene** che nel nostro fegato si converte in vitamina A.

La vitamina A, conosciuta anche come "retinolo", agisce sulla retina e una sua carenza può creare disturbi della vista e ridotta visione notturna. (1)

Sul betacarotene sono stati effettuati studi sulla protezione dalla **degenerazione maculare** e cataratta senile.

### **Benefici anti tumorali**

Alcuni studi hanno dimostrato che le carote riducono il **rischio di tumore ai polmoni**, al **seno** e al **colon**.

Il Falcarinol è un pesticida naturale prodotto dalla carota che serve a proteggere le sue radici dalle malattie funginee. Uno studio ha osservato un ridotto rischio di tumore nei ratti che consumano carote, grazie a questo elemento. (2)

Inoltre il betacarotene è stato associato ad un **effetto protettivo e anti tumorale per le ovaie**. (3)

### **Rallenta l'invecchiamento**

L'elevato livello di beta-carotene nelle carote agisce come un **antiossidante** e può contribuire a rallentare l'**invecchiamento delle cellule**.

### **Possibile aiuto per la prevenzione di malattie cardiache**

La ricerca dimostra come le diete ad alto contenuto di frutta e verdura siano associate ad un **minore rischio di malattie cardiache**, questo per il loro contenuto di antiossidanti vitamine, minerali, fibra e carotenoidi. (4)

### **Disintossicante naturale**

La vitamina A **aiuta il fegato ad eliminare le tossine** dal corpo e la fibra aiuta a mantenere pulito il colon e ne promuove la motilità.

### **Un aiuto per la salute orale**

Alcuni minerali contenute nelle carote possono avere un effetto antibatterico e possono aiutare a prevenire la carie.

## Cetriolo

### **Benefici sugli ormoni**

Studi recenti hanno dimostrato che i cetrioli contengono potenti lignani che legano con i batteri estrogeni-correlati nel tratto digestivo, contribuendo così a **ridurre il rischio di vari tumori**, come quello al seno, utero, ovaie e della prostata.

### **Alimento Nutriente**

I cetrioli sono un alimento **ricco di sostanze nutritive come le vitamine A, C, K, magnesio, silicio, potassio e manganese**.

Inoltre contengono un'**elevata quantità di antiossidanti e enzimi** come l'erepsina, che aiuta a digerire le proteine e distruggere parassiti, in particolare la tenia, svolgendo quindi un'azione protettiva sul tratto intestinale.

*Continua*

### Probabile anti tumorale

I ricercatori dell'Università di Valencia in Spagna hanno scoperto che contengono dei fitonutrienti chiamati cucurbitacine che studi dimostrano avere **proprietà anti-cancro** in quanto, possono indurre la morte delle cellule cancerose (5).

### Diuretico

Il cetriolo, essendo composto per il 95% di acqua, favorisce l'**azione diuretica** e aiuta a sciogliere eventuali depositi di acido urico che favoriscono la formazione dei calcoli renali.

### Utile nella prevenzione di alcuni tipi di emicranie

Inoltre, essendo un alimento ricco di proprietà idratanti, i cetrioli sono stati utilizzati come un **rimedio naturale contro il mal di testa**.

Questo, perché, uno dei possibili fattori scatenanti per le emicranie è la disidratazione e molti studi dimostrano che i cibi ad **alto contenuto di acqua e magnesio**, come appunto il cetriolo, hanno un effetto idratante e riequilibrante dei fluidi corporei. (6)

### Azione disintossicante

Infine ha un'**azione disintossicante e lenitiva sul tratto intestinale**, quindi indicata per condizioni come gastrite, acidità, l'indigestione e le ulcere.

Gli elettroliti contenuti nel cetriolo fanno sì che l'idratazione arrivi profondamente nelle cellule e nei tessuti.

Ricordo inoltre che questo prezioso alimento ha **proprietà altamente alcalinizzanti** ed è ricco di silicio, promuovendo quindi un'azione benefica e **rafforzante anche su capelli e unghie**.

## Cavolo

Le verdure appartenenti alla famiglia delle crocifere, come il broccolo e il cavolo, contengono **flavoni** e **indoli** **particolarmente efficaci nel combattere l'eccesso di estrogeno**.

Il cavolo rosso, in particolare, contiene potenti **antocianine** che hanno dimostrato essere in grado di rallentare la proliferazione delle cellule tumorali, distruggere quelle già formate e arrestare la formazione di altre.

## Cavolo riccio

Il cavolo riccio è un altro alimento contenente molta fibra, quindi un altro **prezioso alleato per il nostro tratto intestinale**. È anche ricchissimo di nutrienti, vitamine, folati e magnesio.

### Benefici sugli ormoni

Il consumo regolare di fibra ha dimostrato essere in grado di ridurre il cortisolo, il principale **ormone dello stress**, stabilizzare l'insulina e lo zucchero nel sangue e abbassare l'**estrogeno cattivo**.

### Ricco di nutrienti

Il cavolo riccio è **ricco di vitamina C** e di **ferro**, essenziale per la formazione di emoglobina ed enzimi, il trasporto di ossigeno a varie parti del corpo, la crescita cellulare e la funzionalità epatica.

Questo alimento contiene inoltre **calcio** e **vitamina K**, necessaria per la **salute delle ossa** e per una corretta coagulazione del sangue, antiossidanti, come carotenoidi e flavonoidi, che aiutano a proteggere da diversi tipi di cancro.

*continua*

Il cavolo riccio è **ricco di vitamina A**, essenziale per la salute degli occhi e della pelle. Questo prezioso profilo nutrizionale rende questo alimento un eccellente alleato del nostro sistema immunitario e del nostro metabolismo.

### **Antinfiammatorio**

Le proprietà antinfiammatorie di questa varietà di cavolo sono dovute agli **acidi grassi omega-3**, che aiutano a combattere l'artrite, l'asma e i disturbi derivanti da una ridotta difesa immunitaria.

### **Disintossicante**

Il contenuto di fibre e di zolfo rendono il cavolo riccio un valido **alimento disintossicante**, aiutando, in questo modo, a mantenere il fegato sano.

### **Anti tumorale**

Un'altra preziosa sostanza contenuta nel cavolo riccio, così come in altre piante appartenenti alle crucifere, è il sulforafane. Studi hanno dimostrato che questo prezioso fitochimico aiuta a combattere la formazione di tumori a livello molecolare. (7)

## **Zenzero O Ginger**

### **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 (qualora il sapore della radice fresca fosse troppo forte, si consiglia di utilizzare quello in polvere).

Lo zenzero contiene potenti composti antinfiammatori chiamati **gingeroli** (8) (9) 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.(10)

### **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, shogaoli 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." (11)



### **Claudia Moseley**

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