



Succo antinfiammatorio a base di zenzero e curcuma

INGREDIENTI

- 2 Gambi di sedano
- ½ cetriolo
- 1 manciata di pezzetti di ananas tagliati a cubetti
- 3 cm di radice di zenzero
- 2 cm di radice curcuma
- 1 cucchiaino di olio di cocco non raffinato

PROCEDIMENTO

- 1) Rompi le fibre dei gambi di sedano esercitando una forte pressione, poi tagliali a pezzettini di 2 cm.
- 2) Taglia il mezzo cetriolo a bastoncini.
- 3) Taglia l'ananas a pezzettini piccoli.
- 4) Non serve pelare lo zenzero né la curcuma.
- 5) Alterna i vari ingredienti nell'**estrattore di succo**, avendo l'accortezza di inserirli lentamente per dare modo all'estrattore di estrarre al meglio i principi nutritivi. Inserisci lo zenzero e la curcuma a metà del processo di estrazione.
- 5) Nel succo ottenuto aggiungi il cucchiaino di olio di cocco e mescola bene.

Sitografia scientifica della ricetta (fonti)

- (1) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7700983>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3684138/>
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3113355/>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22443631>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22426836>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20848493>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16319784>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11410400>
- (9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16117603>
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3977104/>
- (12) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>
- (13) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23024690>
- (14) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150106>
- (15) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25301680>
- (16) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24613207?dopt=Ab->

- (17) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24756059>
- (18) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24639774>

SEDANO

Il sedano è un'eccellente fonte di antiossidanti e di enzimi, oltre a vitamine e minerali quali la vitamina K, la vitamina C, il potassio, il folato e la vitamina B6

Riduce il colesterolo alto

In uno studio condotto dal Dipartimento di Farmacologia dell'Università di Singapore, è stato dimostrato l'effetto dell'estratto di sedano somministrato ai ratti che seguivano una dieta ricca di grassi per otto settimane, oltre ad un gruppo di controllo al quale non veniva somministrato l'estratto. Durante questo periodo si è osservato che i ratti che avevano consumato il sedano hanno mostrato livelli significativamente più bassi di lipidi nel loro sangue rispetto al gruppo di controllo che non aveva ricevuto l'estratto. (1)

Il sedano può aiutare a controllare i livelli della pressione sanguigna elevata.

I vantaggi derivanti dall'abbassamento della pressione sanguigna del sedano provengono dai suoi semi, che contengono estratti esanici, metanolici e acquoso-etanolici atti a migliorare la circolazione, diminuire l'infiammazione e a controllare la pressione sanguigna. (2)

Proprietà epatico protettive

Uno studio dimostra come una dieta ad alto contenuto di sedano, così come cicoria e orzo, può essere utile per le persone affette da malattie epatiche (3) affette da colesterolo alto.

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 i parassiti, in particolare la tenia, svolgendo quindi un'azione protettiva sul tratto intestinale.

Probabile anti tumorale

I ricercatori dell'Università di Valencia in Spagna hanno scoperto che contengono dei fito-nutrienti chiamati cucurbitacine che studi dimostrano avere proprietà anti-cancro in quanto, possono indurre la morte delle cellule cancerose (4).

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. (5)

continua

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.

ANANAS

Anti infiammatorio

Ricca in vitamina C e in fibra l'ananas è conosciuta per i suoi poteri anti infiammatori.

Indicata soprattutto per coloro che soffrono di artrite e dolori articolari perché la bromelina presente è utile per il trattamento di lesioni sportive, incluse le distorsioni e aiuta contro il dolore.

Uno studio recente, condotto su 100 topi affetti da colite, un'inflammatione del colon, dimostra che il consumo di succo di ananas congelato fresco o non pastorizzato, con enzimi attivi di bromelina, è sicuro ed efficace e diminuisce la gravità dell'inflammatione. (6)

Utile contro l'ipertensione

I frutti con alto contenuto di potassio, inoltre, possono essere utile ad abbassare la pressione sanguigna alta (ipertensione).

L'ananas aiuta a bilanciare la pressione sanguigna e può avere effetti cardioprotettivi. (7)

Il potassio è stato anche associato ad un ridotto rischio di ictus, ad una protezione contro la perdita di massa muscolare, alla conservazione della densità minerale ossea e alla riduzione della formazione di calcoli renali.

Fungicida naturale

L'ananas, inoltre, può essere efficace contro la candida. Come osserva questo studio. (8)

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 (9) (10) 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.(11)

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:

continua

"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." (12)

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.

È stato, così, osservato che la curcuma ha protetto le cellule dello stomaco e il danno è stato molto contenuto. (17)

Benefici sugli ormoni

La curcuma è stata anche associata ad una inibizione della crescita delle cellule endometriali modulando la secrezione di estrogeno. (18)

OLIO DI COCCO

Un olio versatile

Ci sono oggi oltre 1.500 studi che dimostrano i benefici del cocco sulla nostra salute.

Sappiamo che il cocco favorisce un miglior equilibrio ormonale, agisce contro la candida, migliora la digestione e l'energia, aiuta ad aumentare il colesterolo buono e a diminuire quello cattivo, ci aiuta a bruciare i grassi e a mantenere sana ed elastica la nostra pelle.

L'olio di cocco, non raffinato ed estratto a freddo è un ingrediente delizioso.

Ottimo come sostituto del burro e sicuramente come sostituto per gli oli vegetali.

Versatile in frittute, dolci, frullati e il suo uso non si limita in cucina perché è anche un ottimo prodotto per la pelle e per l'igiene orale!

continua

Valido aiuto contro l'osteoporosi

Esso, infatti, è ricco di antiossidanti, aiuta il corpo ad assimilare le vitamine liposolubili, il calcio e il magnesio e aumenta l'assorbimento del calcio nell'intestino, contribuendo in modo positivo a condizioni salutari come l'osteoporosi. (13)

Anti fungino

L'olio di cocco inoltre contiene acido laurico noto per aiutare a combattere la candida. Quest'ultima può influire sui nostri livelli di acido dello stomaco contribuendo a infiammazione e cattiva digestione.

Possibile protezione contro Alzheimer

Studi recenti hanno inoltre trovato un prezioso link con la malattia di Alzheimer. Le ricerche hanno dimostrato che il cervello crea in realtà la propria insulina per elaborare glucosio e dare energia alle cellule cerebrali. Poiché il cervello di un paziente di Alzheimer ha perso la capacità di creare la propria insulina, i chetoni dall'olio di cocco potrebbero creare una fonte alternativa di energia per aiutare a riparare le funzioni cerebrali. (14,15)

Anti infiammatorio naturale

In uno studio sono stati osservati come gli alti livelli di antiossidanti presenti nell'olio di cocco hanno possano agire efficacemente contro l'infiammazione ed artrite. (16)

Ottimo per L'Igiene Orale (Oil Pulling)

Per migliorare la salute dei denti e delle gengive, l'oil pulling, effettuato con l'olio di cocco è un rimedio naturale ed efficace che viene dalla medicina ayurvedica, ed oggi utilizzato in moltissimi paesi. Questa pratica consiste nel tener in bocca per alcuni minuti, un cucchiaino di olio di cocco, facendolo passare bene tra i denti, gengive e sulla lingua, aiutando così a disintossicare la bocca da batteri cattivi e da tossine, ma anche a rinforzare i denti e gengive e a migliorare l'alito. Si consiglia di effettuare questa tecnica al mattino.



Claudia Moseley

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