

HEALTHY JUICING APPROVED



Succo Osteo per rafforzare le ossa

INGREDIENTI

Ingredienti per una persona

- 2 mele
- 1 pera
- 1 cetriolo
- 1 ramoscello di broccolo o una manciata di foglie di cavolo riccio
- 1/2 gambo di sedano

PROCEDIMENTO

- 1) Lava accuratamente gli ingredienti.
- 2) Taglia per la lunghezza il cetriolo in modo da formare dei "bastoncini".
- 3) Rompi le fibre del gambo di sedano e taglialo a pezzettini di 2-3 cm.
- 4) Per ultimi, taglia a pezzi la mela e la pera eliminando i semi (tossici per l'organismo).
- 5) Alterna i vari ingredienti nell'**estrattore di succo**; parti con il broccolo o le foglie di cavolo riccio e successivamente tutti i vari ingredienti.
- 6) Aggiungi un cucchiaino di olio di cocco non raffinato per facilitare l'assorbimento intestinale dei micronutrienti.
- 7) Mescola bene il succo ottenuto e bevilo immediatamente.

Sitografia scientifica della ricetta (fonti)

- (1) <http://www.medicalnewstoday.com/releases/54690.php>
- (2) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10822289>
- (3) <http://www.medicalnewstoday.com/articles/222422.php>
- (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/19519500>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23964055>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23902242>
- (9) https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-642-38007-5_12
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19349290>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22583415>
- (12) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7700983>
- (13) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3684138/>
- (14) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3113355/>

Mela

Le mele sono ricche di una **fibra chiamata pectina**. La pectina è classificata come fibra solubile, fermentabile e viscosa, **ricca di benefici per la salute**.

Benefici sulla salute neurologica

Uno studio pubblicato nel Journal of Food Science nel 2008 ha rilevato che mangiare questo frutto può avere dei **benefici neurologici**. (1)

I ricercatori hanno scoperto che un regolare consumo di questo alimento può avere un **effetto protettivo sui neuroni** contro la neurotossicità indotta da stress ossidativo e aiutare nella **riduzione del rischio di disturbi neurodegenerativi come la malattia di Alzheimer**.

Benefici cardiovascolari e effetti sul colesterolo

Le mele sono estremamente ricche di **antiossidanti, flavanoidi e fibre alimentari**.

I fitonutrienti e gli antiossidanti nelle mele possono contribuire a **ridurre il rischio di sviluppare cancro, ipertensione, diabete e malattie cardiache**.

Inoltre il consumo di mele è stato associato ad una **diminuzione del rischio di ictus trombotico**. (2)

Vari studi hanno collegato il regolare consumo di fibra solubile con un più lento accumulo di placca ricca di colesterolo nelle arterie. Quando la placca si sviluppa all'interno delle arterie, può ridurre il flusso sanguigno al cuore, causando malattie coronariche.

Le mele, in particolare, sembrano avere un **effetto diretto sulla riduzione del colesterolo LDL (cattivo)**. (3)

Le mele, inoltre, **aiutano a disintossicarsi**, grazie all'elevato contenuto di quercetina, un antiossidante che agisce come naturale anti istaminico e può contribuire a stimolare e **rafforzare il sistema immunitario**, soprattutto durante periodi di stress.

Pera

Un valido aiuto per prevenire l'osteoporosi

La pera ha un alto contenuto di fibra, vitamina C, antiossidanti e **sostanze fondamentali per la salute delle nostra ossa come la vitamina K e boro**.

Infatti la vitamina K **riduce notevolmente il rischio di problemi ossei** in quanto "si attiva" con altre sostanze essenziali come **calcio, magnesio e fosforo** nella prevenzione delle fratture scheletriche.

Il boro è importante in quanto aiuta a **mantenere le ossa forti, migliora la densità minerale ossea e migliora la massa muscolare**.

Un aiuto contro il diabete

In uno studio condotto su oltre 9.600 adulti di età compresa tra 25 e 74 anni per un periodo di circa 20 anni, i ricercatori dei Centri di Controllo e Prevenzione delle Malattie hanno scoperto che il consumo di almeno cinque tipi di frutta e verdura di vario tipo, ogni giorno, diminuisce notevolmente il rischio di formazione di diabete.

Le pere, in particolare, **contengono un basso indice glicemico** dovuto all'alta quantità di fibra che permette il rilascio più lento dello zucchero nel sangue.

continua

Cetriolo

Benefici sugli ormoni

Studi recenti hanno dimostrato che i cetrioli contengono potenti lignani che legano con 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.

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 (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)

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**.

Broccoli

Ricco di nutrienti

Ricco in **vitamina K, C, A, B6** e folati, ma anche manganese, magnesio, potassio, fosforo e calcio.

Non ci sorprende sapere, quindi, che il consumo di broccoli **apporta numerosi benefici alla nostra salute**.

In particolare sul cuore e sul cervello aiutando a **prevenire infarti**, a mantenere le arterie libere e ad equilibrare il colesterolo e la pressione sanguigna elevata.

E' inoltre un valido **aiuto alla nostra bellezza**, contenendo alte quantità di vitamina A, i broccoli contribuiscono a mantenere la nostra **pelle tonica** e a salvaguardare i nostri occhi e il fegato.

continua

Proprietà anti tumorali

Questa pianta migliora la capacità del corpo di **combattere il cancro** in vari modi, grazie all'apporto di antiossidanti, alla capacità di regolazione degli enzimi e controllando l'apoptosi e i cicli delle cellule. (6)

Nella nostra dieta il broccolo è uno dei migliori alleati per la prevenzione dei tumori in quanto fonte di isotiocianati che combattono il cancro **abbassando lo stress ossidativo**, neutralizzando gli agenti cancerogeni e combattendo le tossine. (7)

Il sulfarano, un altro isotiocianato e potente fitochimico contenuto in alte quantità nei broccoli, aiuta a **combattere le tossine nel nostro organismo**. (8,9)

Benefici sulla digestione

Oltre a promuovere la **salute del cuore**, gli alimenti ad alto contenuto di fibra aiutano a mantenere il nostro tratto intestinale sano e a prevenire la costipazione.

I solforafani isotiocianati, inoltre, combattono **contro i batteri nocivi** all'interno dell'intestino e prevengono l'ossidazione che, di nuovo, può portare infiammazione agli organi digestivi.

Degli studi condotti dalla Divisione di Farmacologia Clinica presso l'Università di Scienza di Tokyo hanno scoperto che alimentando dei topi con una dieta ad alto contenuto di broccoli, avveniva una riduzione della colonizzazione batterica gastrica, una minore espressione della crescita tumorale e di infiammazione e una maggiore attività antiossidante. (10)

Benefici legati agli ormoni

Le verdure crucifere sono legate ad un **rischio ridotto di tumori** del seno e del collo dell'utero, aumentano, infatti, il rapporto tra gli estrogeni "buoni" (non legati alla crescita del cancro) e riducono il tipo potenzialmente nocivo.

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.

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.

continua

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. (11)

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. (12)

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. (13)

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 affette da colesterolo alto. (14)



Claudia Moseley

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