Estratto natuale contro l'influenza

INGREDIENTI

Ingredienti per circa un bicchiere di succo (300 ml)

- 1 mela verde di medie dimensioni (circa 190 gr)
- 1 gamba di sedano (circa 30 gr)
- 1 o 2 foglie di cavolo nero (circa 20 gr)
- mezzo lime (circa 50 gr)
- 1 carota di medie dimensioni (circa 100 gr)
- 1 cm di radice di zenzero fresca
- 1 cucchiaio di olio di canapa o lino

PROCEDIMENTO

essenzia

1) Presta particolare attenzione alla preparazione della gamba di sedano in quanto è quella più impegnativa da estrarre. Quindi per prima cosa rompi le fibre facendo pressione con la mano sul gambo in modo che si "apra"; successivamente taglialo a pezzi della lunghezza di 1 cm.
2) Pela il mezzo lime e taglia a spicchi la mela immediatamente prima di inserirla nell'estrattore.
3) Inserisci nell'**estrattore di succo Essenzia** prima le foglie di cavolo e lo zenzero; poi alterna la mela il sedano e il lime. Come ultimo ingrediente inserisci la carota intera che funge anche da "spazzina" in quanto fa uscire tutte le fibre rimaste all'interno dell'estrattore, facilitando la pulizia finale.
   Inserendo le carote intere si ottiene una maggiore resa in succo.
   Non serve pelare le carote. Nel caso di carote troppo grosse, che non entrano nel foro di ingresso dell'estrattore, tagliale per la lunghezza, mai a rondelle.
4) Nel succo ottenuto aggiungi il cucchiaio di olio e mescola.

PROCEDIMENTO

1) Presta particolare attenzione alla preparazione della gamba di sedano in quanto è quella più impegnativa da estrarre. Quindi per prima cosa rompi le fibre facendo pressione con la mano sul gambo in modo che si "apra"; successivamente taglialo a pezzi della lunghezza di 1 cm.
2) Pela il mezzo lime e taglia a spicchi la mela immediatamente prima di inserirla nell'estrattore.
3) Imposta nell'**estrattore di succo Juicepresso** la modalità "NORMAL" ruotando il selettore della fibra in senso orario finché non senti un click.
4) Inserisci nell'estrattore prima prima le foglie di cavolo e lo zenzero; poi alterna la mela il sedano e il lime. Come ultimo ingrediente inserisci la carota intera che funge anche da "spazzina" in quanto fa uscire tutte le fibre rimaste all'interno dell'estrattore, facilitando la pulizia finale.
   Inserendo le carote intere si ottiene una maggiore resa in succo.
   Non serve pelare le carote. Nel caso di carote troppo grosse, che non entrano nel foro di ingresso dell'estrattore, tagliale per la lunghezza, mai a rondelle.
5) Nel succo ottenuto aggiungi i cucchiai di olio e mescola il succo.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Mela verde: il succo estratto esercita un'azione **antinfiammatoria** e **riequilibratrice** di tutto il tratto gastrointestinale. La pectina inoltre una volta ingerita, si trasforma in un gel dall'**azione prebiotica** promuovendo lo sviluppo della flora batterica utile e neutralizzano eventuali batteri patogeni. E' ricca di **sali minerali** come il **potassio**, **magnesio**, il **fosforo** e il **calcio**. Le vitamine presenti, specie la C, sono maggiori rispetto alle altre qualità di mela.

Sedano: grazie alle sue **proprietà lenitive** è un valido aiuto contro la **tosse secca**, **catarro** e **bronchite**, specialmente se unito allo zenzero. Ottimo **tonificante** per la pelle e, se bevuto regolarmente per una ventina di giorni, può essere molto utile in caso di **reumatismi**.

Cavolo Nero: ricchissimo di sostanze **antiossidanti** (che spengono i processi infiammatori, migliorano quelli digestivi), **sali minerali** e **vitamine**, in particolare la C; è il migliore rimedio naturale contro **virus**, **dolori** e **infreddature**.

Carota: il succo apporta un concentrato di **vitamina A, Betacarotene** e **sali minerali.** Tra questi ultimi, ti segnalo la presenza del **Ferro** utile per recuperare le energie più in fretta. Ulite negli stadi influenzali perchè è un ottimo rimedio naturale in caso di **dissenteria** e **intossicazione** da abuso di farmaci.

Gli altri ingredienti aggiunti in questo succo potenziano ulteriormente l'azione dei nutrienti contro la sindrome influenzale. In particolare l'olio, apporta grassi buoni **omega 3 e 6** favorendo l'assorbimento intestinale dei micronutrienti. **Aggiungilo sempre ai tuoi estratti!**

***Carla Zaplana** Official siQuri Nutritionist*
Nutrizionista e dietista. Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".