



Succo che aiuta a bilanciare le funzioni ormonali

INGREDIENTI

- 2 cetrioli di media grandezza
- 1 manciata di foglie di basilico
- 1 ramoscello tenero di broccolo
- 1 foglia di cavolo (meglio se cavolo rosso)
- 1 foglia intera di cavolo riccio
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere da aggiungere al succo una volta pronto (*opzionale*)

PROCEDIMENTO

- 1) Elimina le estremità dei cetrioli. Poi tagliali per la lunghezza in modo da formare dei "bastoncini".
- 2) Taglia il broccolo a pezzettini di circa 2 - 3 cm
- 3) Rompi grossolanamente le foglie di cavolo rosso e riccio.
- 4) 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.
- 5) Nel succo ottenuto aggiungi la curcuma in polvere e mescola delicatamente.

Bevi il succo ottenuto immediatamente. Puoi aggiungere dei cubetti di ghiaccio per renderlo più piacevole, soprattutto se bevuto nella stagione calda. Da assumere principalmente alla mattina e indicato anche durante la giornata, magari diluito in una bottiglia di acqua.

Bibliografia scientifica della ricetta

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22443631>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22426836>
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19519500>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23964055>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23902242>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19349290>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24756059>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24639774>
- (9) https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-642-38007-5_12
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22583415>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4296439/>

I CETRIOLI

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.

Probabile anti-tumorale

I ricercatori dell'Università di Valencia in Spagna hanno scoperto che contengono dei fitonutrienti chiamati cucurbitacine che studi dimostrano vere proprietà anti-cancro in quanto, possono indurre la morte delle cellule cancerose (1).

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. (2)

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. (3)

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. (4)

Il sulfarano, un altro isotiocianato e potente fitochimico contenuto in alte quantità nei broccoli, **aiuta a combattere le tossine** nel nostro organismo. (5)

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. (6)

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.

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.

Benefici sugli ormoni

La curcuma è stata anche associata ad una **inibizione della crescita delle cellule endometriali** modulando la secrezione di estrogeno. (8)

continua

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**.

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 pinte appartenenti alle crucifere, è il **sulforafane**. Studi hanno dimostrato che questo prezioso fitochimico **aiuta a combattere la formazione di tumori a livello molecolare**. (9,10)

Basilico

Il basilico è un'eccellente erba che **aiuta ad equilibrare gli ormoni** in quanto funziona come adattogeno naturale. Ha un'**azione stabilizzante sui nostri livelli di cortisolo** e un effetto positivo sull'umore e sulla nostra mente. (11)



Claudia Moseley

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