



Succo Magnete: detossinante contro i metalli pesanti

INGREDIENTI

Ingredienti per una persona

- 1 manciata di foglie fresche di coriandolo
- 2 cm di radice fresca di zenzero
- 4 carote
- 1 mela di medie dimensioni

PROCEDIMENTO

- 1) Lava accuratamente gli ingredienti.
- 2) Pela la radice di zenzero. In alternativa, se vuoi un succo più aromatico, mantieni pure la scorza.
- 3) Le carote vanno lasciate intere.
- 4) Per ultima taglia a spicchi la mela un istante prima di iniziare l'estrazione.
- 5) Alterna i vari ingredienti nell'**estrattore di succo**; parti con le foglie di coriandolo, i spicchi di mela e lo zenzero. Per ultime inserisci le carote intere. Questo faciliterà ulteriormente la pulizia dell'estrattore, in quanto le carote spingono fuori tutto il residuo rimasto all'interno.
- 5) Mescola bene il succo ottenuto e bevilo immediatamente, alla mattina prima di fare colazione.

** Se togli la mela come ingrediente, puoi usare questo succo come un digestivo di fine pasto. Il coriandolo infatti, ha elevate proprietà digestive.*

Sitografia scientifica della ricetta (fonti)

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11535365>
- (2) http://www.naturalnews.com/046428_cilantro_chelation_heavy_metals.html#
- (3) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8914687>
- (4) <http://www.ayurvedacollege.com/articles/students/CorianderTheWealthy>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16117603>
- (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
- (7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3977104/>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>
- (9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738993/>
- (10) <https://www.sciencedaily.com/releases/2005/02/050212184702.htm>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11695227>
- (12) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16762935abstract>

CORIANDOLO O CILANTRO

Il coriandolo è un'erba annuale nota anche come **prezzemolo cinese**.

Con esso si identificano, normalmente, i semi della pianta.

Le sue foglie e lo stelo, utilizzati freschi, assumono il nome di "**cilantro**".

Questa pianta è una buona **fonte di vitamine A, C, E, K**, ma anche di minerali quali **calcio, ferro, potassio e magnesio**. Inoltre, il coriandolo, **promuove le funzionalità epatiche e motilità intestinale**.

Il coriandolo contiene **proprietà antiinfiammatorie**. Questo è il motivo per cui è raccomandato **contro infiammazioni come l'artrite**.

Un magnete per le tossine

In uno studio pubblicato nel 2011 nel Journal of Ethnopharmacology, i ricercatori hanno studiato la relazione tra coriandolo e il deposito di piombo nei topi.

Ai topi che soffrivano di alti livelli di piombo nei loro corpi sono stati somministrati dosi di cilantro tramite intubazione gastrica. L'acido dimercaptosuccinico (DMSA), un agente chelante, è stato usato come un controllo positivo per convalidare l'esperimento.

Dopo averli sottoposti a questa procedura per 25 giorni, i topi sono stati controllati per rilevare la quantità di piombo presente nei loro corpi. Secondo gli scienziati, il cilantro e la DMSA "hanno significativamente diminuito la deposizione di piombo nel femore e gravi lesioni causate dal piombo nei reni".

Inoltre, è stata aumentata l'escrezione urinaria dell'acido delta-aminolevulinico (ALA), quindi i ricercatori hanno concluso che il cilantro possiede "**attività soppressiva rispetto alla deposizione di piombo**". (1)

Altri studi osservano le proprietà del cilantro di **chelare altri metalli pesanti come il mercurio** dal corpo. (2)
(3)

Un aiuto digestivo

I ricercatori hanno scoperto che il coriandolo **funziona come un farmaco antispasmodico**, ha infatti un'azione rilassante sui muscoli contratti dell'apparato digestivo, portando sollievo a chi soffre di colon irritabile (IBS).

Uno studio pubblicato in Digestive Diseases and Sciences ha studiato 32 persone affette da sindrome del colon irritabile (IBS). Lo studio ha osservato e valutato gli effetti legati al consumo di una preparazione contenente coriandolo rispetto ad un placebo.

Dopo otto settimane, i soggetti che avevano assunto la preparazione del coriandolo hanno riportato una notevole **riduzione dei sintomi legati a dolore e gonfiore addominale**. (4)

Aiuta le infezioni delle vie urinarie

I semi di coriandolo sono utili per **alleviare i sintomi di una infezione urinaria**.

Un metodo efficace consiste nel tenere in ammollo 1 cucchiaino di semi di coriandolo in circa 400 ml d'acqua per circa 8 ore.

Successivamente filtrare l'acqua e consumare la preparazione.

È un semplice rimedio che aiuta contro alcuni sintomi associati alle infezioni urinarie. (4)

continua

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** (5) (6) 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.(7)

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, shogoli 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.**" (8)

CAROTE

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 cecità notturna. (9)

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. (10) Inoltre, il betacarotene è stato associato ad un effetto protettivo e anti tumorale per le ovaie. (11)

continua

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. (12)

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**.



Claudia Moseley

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