



Succo Tónico-digestivo a base di zenzero

INGREDIENTI

- 2 cetrioli di media grandezza
- 1 finocchio medio
- 2,5 cm di radice di zenzero
- 1 mela (*opzionale*)

PROCEDIMENTO

- 1) Elimina le estremità dei cetrioli. Poi tagliali per la lunghezza in modo da formare dei "bastoncini".
- 2) Taglia il finocchio a piccoli pezzettini di circa 2 - 3 cm
- 3) Pela la radice di zenzero e tagliala a fettine.
- 4) (*Opzionale*) Se vuoi un sapore meno intenso e aromatico, magari se il succo deve essere bevuto anche dai bambini, puoi utilizzare una mela tagliata a spicchi e privata del torsolo.
- 5) Inserisci i vari ingredienti nell'**estrattore di succo**, avendo l'accortezza di inserire lo zenzero a metà estrazione.

Puoi bere il succo ottenuto immediatamente, sorseggiandolo a fine pasto, oppure diluito in una bottiglia di acqua da assumere come tonico, durante la giornata.

Bibliografia scientifica della ricetta

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22443631>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22426836>
- (3) <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09637486.2011.627841>
- (4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12868253>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3611645/>
- (6) http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/PreventionTreatmentofHighBloodPressure/Potassium-and-High-Blood-Pressure_UCM_303243_Article.jsp#.WRVeN2jyuUk
- (7) <http://ajpregu.physiology.org/content/290/3/R546>
- (8) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16117603>
- (9) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
- (10) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3977104/>
- (11) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3665023/>

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

Anti tumorale

I ricercatori dell'Università di Valencia in Spagna hanno scoperto che i cetrioli contengono dei **fitonutrienti chiamati cucurbitacine che studi dimostrano avere proprietà anti-cancro** poiché possono indurre la distruzione 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 quindi **prevenendo alcune tipologie di calcoli renali**.

Coadiuvante nella prevenzione di alcune emicranie

Inoltre, essendo un alimento ricco di proprietà idratanti, i cetrioli sono stati utilizzati come **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, particolarmente indicato nelle gastriti, indigestioni ed ulcere.

Gli elettroliti contenuti nel cetriolo fanno sì che l'idratazione arrivi profondamente nelle cellule e nei tessuti più della normale acqua potabile.

Ricordo inoltre che questo prezioso alimento ha **proprietà altamente alcalinizzanti** ed è ricco di silicio, favorendo quindi un'azione rafforzante anche su capelli e unghie.

Il finocchio fresco è un alimento gradito a molti, grazie al suo sapore dolce, tendente alla liquirizia.

È un **rimedio eccellente per l'indigestione** in quanto esercita un'**azione antinfiammatoria** nel tratto digestivo. Alcuni degli oli contenuti nel finocchio sono noti per stimolare la secrezione di succhi gastrici. (3)

Un altro studio osserva la sua **azione benefica e calmante per le coliche infantili**. (4)

continua

Un aiuto contro i sintomi della dismenorrea

Una recente ricerca evidenzia che il finocchio sembra costituire una **sicura ed efficace alternativa ai farmaci nel trattamento della dismenorrea primaria**. (5)

Una carica di vitamine e minerali

Il finocchio è ricco di **acido folico, magnesio, vitamina C, ferro** e oli essenziali che da sempre vengono usati per le loro potenti proprietà antibatteriche e anti-fungine.

Inoltre è una buona **fonte di minerali**, quali ferro, calcio, rame, zinco e selenio.

Utile nei soggetti predisposti a ipertensione

Il finocchio contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna e l'infiammazione grazie al suo **alto contenuto di potassio** e basso contenuto di sodio. (6) (7)

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** (8) (9) 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.(10)

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." (11)



Claudia Moseley

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