



## Succo Vivo rivitalizzante a base di zenzero e curcuma

### INGREDIENTI

- 4 cm di radice di zenzero
- 4 cm di radice di curcuma
- 2 **arance biologiche**
- 1 limone
- 1 cucchiaio di **olio di semi di canapa**
- 1 cucchiaio di **stevia base** (opzionale)

### PROCEDIMENTO

- 1) Pela lo zenzero e la radice di curcuma.
- 2) Pela le arance e il limone. Tagliali a spicchi.
- 2) Alterna gli ingredienti all'interno dell'**estrattore di succo**, avendo cura di inserire la radice di zenzero e di curcuma come ultimi ingredienti.
- 4) Nel succo ottenuto aggiungi il cucchiaio di olio di semi di canapa e mescola bene.
- 5) A piacere, puoi aggiungere stevia o un altro tipo di dolcificante naturale.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Lo zenzero e la curcuma sono due **antinfiammatori naturali** di grande aiuto nei casi di artrite e dolori articolari.

Potenti **antiossidanti**, combattono in modo efficace i radicali liberi, favorendo un **effetto detox per il fegato**, abbassando i valori del colesterolo e dei trigliceridi.

L'abbinamento con arancia e limone, oltre ad essere gradevole al palato, è efficace contro i sintomi da raffreddamento, e nella **prevenzione dei malanni di stagione**.

Per "potenziare" gli effetti della curcuma, abbiamo aggiunto un cucchiaio di olio di semi di canapa che favorisce anche l'**assimilazione**, nel tratto intestinale, dei micronutrienti contenuti nel succo.

La **vitamina C** contenuta nell'arancia e nel limone, favorisce l'**assorbimento del ferro**, elemento fondamentale nella **formazione dei globuli rossi** che ossigenano organi e tessuti.

\*\*Piccolo accorgimento sulla curcuma: nell'utilizzarla prestate attenzione in quanto i suoi pigmenti sono davvero potenti e coloreranno qualsiasi superficie con la quale verranno in contatto.



### Marina Ribas Torres

Insegnante di scuola materna, da sempre impegnata nell'ambito dell'alimentazione naturale e nella ricerca di stili di vita sani. Nel suo blog racconta come sia facile vivere una vita sana senza perdere troppo tempo...