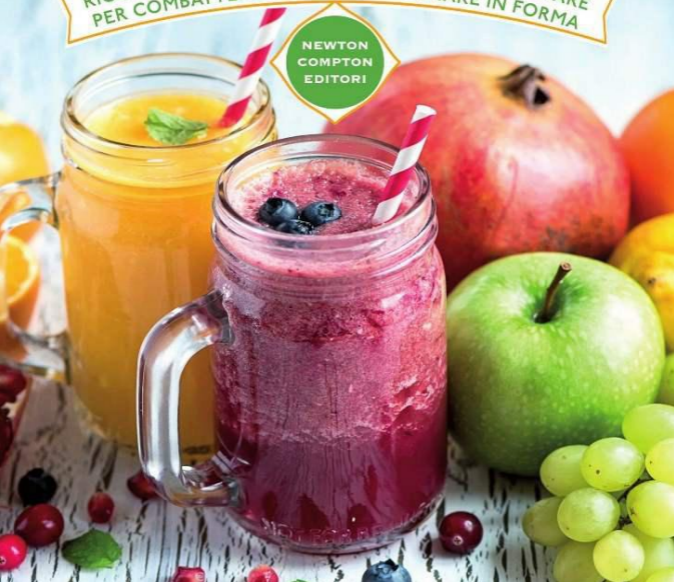


CLARA SERRETTA

CENTRIFUGHE, ESTRATTI E SUCCHI RIGENERANTI

RICETTE SALUTARI, NUTRIENTI E BUONE DA GUSTARE
PER COMBATTERE LO STRESS E TORNARE IN FORMA

NEWTON
COMPTON
EDITORI





323

Fotografie: © Shutterstock.com

Illustrazioni: © Francesca Zuccaro

Prima edizione ebook: aprile 2016

© 2016 Newton Compton editori s.r.l.
Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-541-9180-8

www.newtoncompton.com

CLARA SERRETTA
CENTRIFUGHE,
ESTRATTI E
SUCCHI
RIGENERANTI

RICETTE SALUTARI,
NUTRIENTI E BUONE DA
GUSTARE PER
COMBATTERE LO STRESS E

TORNARE IN FORMA



Newton Compton editori

INTRODUZIONE

“Bisogna mangiare tanta frutta e verdura”. Quante volte ve lo sarete sentiti ripetere? Ecco, sappiate che non è così. E non perché frutta e verdura non fanno bene, tutt'altro. Il fatto è che non si possono solo “mangiare”, ma anche bere.

Ebbene sì: basta insalate e verdure

bollite, il nuovo rivoluzionario modo di assumere tutte le sostanze nutritive che i prodotti della terra possono offrirci consiste nel berne il succo. Non solo perché consumandoli crudi se ne salvaguardano tutte le proprietà, che molto spesso a causa della cottura finiscono per perdersi: centrifughe, estratti e frullati, infatti, offrono anche la possibilità di combinare più ingredienti, potenziando l'effetto positivo che ognuno di essi ha sul nostro organismo.

Per esempio, ottima idea quella di mangiare gli spinaci, ma se volete

veramente fare il pieno di clorofilla e garantirvi una carica di energia in più, sarà più efficace berli insieme al cavolo nero e all'erba di grano, che ne contengono a loro volta buone quantità. Oppure perché limitarsi a rosicchiare carote per proteggersi dai raggi solari, quando se ne può bere il succo, che unito a quello del melone e di una pesca, dà vita a un elisir di lunga vita per la nostra pelle? Oltre a essere una bevanda gustosissima, questa centrifuga vi permetterà di fare il pieno di vitamina C e dissetarvi in una calda giornata estiva.

E gli accostamenti possibili sono

infiniti, alcuni molto insoliti, e uno più appetitoso dell'altro: mirtilli e barbabetola, ananas e cavoli, spinaci e albicocche, il tutto al solo scopo di potenziare gli effetti di ogni singolo ingrediente e ottenere un succo particolarmente benefico. Frutta e verdura dunque come alimenti indispensabili alla rigenerazione del nostro organismo: una rigenerazione che riguarda diversi aspetti del benessere. Il libro che state sfogliando è infatti diviso in cinque sezioni, che possono intendersi come altrettanti modi per rigenerare il nostro corpo. La prima sezione è quella dei succhi

energetici, ovvero quelle bevande a base di frutta e verdura che danno al nostro corpo l'energia di cui ha bisogno per sostenere le giornate sempre più intense che siamo costretti ad affrontare: quindi via libera alle verdure ricche di clorofilla, al ginseng e alle bacche di Goji, alla Maca e allo zenzero.

Ma, come scopriremo nella parte dedicata ai succhi "di bellezza", rigenerarsi significa anche avere a cuore il proprio aspetto fisico e curare il proprio corpo: una pelle radiosa, per esempio, è spesso segno di un'alimentazione sana, così come una chioma fluente o un

colorito luminoso: ecco quindi che le ricette proposte in questa sezione comprenderanno alimenti dalle proprietà antiossidanti, come i frutti di bosco, o ricchi di vitamina C, come gli agrumi, che promuove la sintesi del collagene, proteina che ben conoscono tutti coloro che usano prodotti antirughe.

Ancora, altro sinonimo di rigenerarsi è "disintossicarsi": nella sezione dei succhi detox, avranno dunque spazio tutte quelle bevande a base di frutti e verdure che aiutano il nostro corpo a liberarsi delle tossine. E se in tanti conoscono i poteri depurativi dell'ananas, in

quanti possono dire di sapere quanto fa bene il coriandolo?

La penultima sezione di questa raccolta di ricette è dedicata ai succhi curativi, ovvero frullati, estratti e centrifughe che ci aiutano a curarci da piccoli e grandi mali: per esempio rafforzando il nostro sistema immunitario, oppure svolgendo la funzione di antidolorifici naturali.

Infine, i succhi rilassanti. Rigenerarsi, infatti, vuol dire anche permettere alla nostra mente di staccare, dormire meglio, distendere il sistema nervoso: le ricette che troverete in quest'ultima

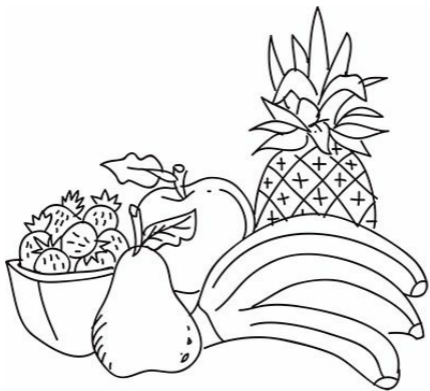
parte del libro sono quindi particolarmente indicate a chi sente il bisogno di staccare la spina e allentare la morsa dello stress.

Gli ingredienti necessari alla maggior parte delle preparazioni suggerite sono frutti e verdure comuni, disponibili in qualsiasi mercato o supermercato. Ovviamente, vi consigliamo di scegliere quelli di provenienza biologica, che sono più sicuri e meno trattati. In questo caso potrete anche sfruttarne la buccia, cosa che invece per quelli non biologici sarebbe più opportuno evitare. Oltre però a banane, gambi

di sedano, mele, carote e spinaci, solo per citare alcuni degli alimenti più diffusi, nelle ricette vi verrà spesso consigliato di aggiungere qualche extra: bacche di Goji, proteine in polvere, Maca e purea di Acai, per esempio, ovvero alcuni dei prodotti saliti agli onori della cronaca proprio in virtù dei loro strabilianti poteri nutritivi.

Le ricette che troverete di seguito, comunque, sono solo degli spunti: ognuno è libero di adattarle al proprio gusto personale, di dosare gli ingredienti a seconda delle proprie preferenze e di sperimentare a ruota libera.

L'importante è tenere presente che un adeguato consumo di frutta e verdura è indispensabile al nostro benessere psicofisico e che "berla" è uno degli stratagemmi migliori per approfittare di tutte le sostanze nutritive che i prodotti della terra possono offrirci.



GLI STRUMENTI

Le ricette raccolte in questo volume comprendono centrifughe, estratti e frullati: in ognuna di esse è indicato lo strumento adatto alla preparazione. Nel caso di centrifughe ed estratti, è possibile ricorrere allo stesso elettrodomestico, tenendo nella

dovuta considerazione le differenze che intercorrono tra i due preparati, spiegate nel dettaglio qui di seguito. Se avete una centrifuga, potete quindi preparare anche gli estratti, e viceversa, ma la resa e la quantità di succo ottenuto potrebbe non corrispondere, perché come vedremo a breve, la centrifuga produce degli scarti più umidi rispetto all'estrattore.

⇒⇒ LA CENTRIFUGA:

La centrifuga è un elettrodomestico che serve a separare la parte liquida dalla parte solida di frutta e verdura. Prima tritura grazie alle

sue potenti lame rotanti gli alimenti che vi si inseriscono, poi, grazie alla forza centrifuga, spinge la poltiglia che si è così creata verso un filtro dai fori molto piccoli, attraverso cui passa il liquido. Ovviamente dalla dimensione dei fori di questo setaccio dipenderà la "densità" della bevanda ottenuta. La frutta e la verdura possono esservi inseriti con tutta la buccia (a meno che questa non sia troppo dura, come quella degli agrumi, e purché essa sia di provenienza biologica), tanto la parte fibrosa resta tra gli scarti. La centrifuga è uno strumento che funziona a caldo: le lame vanno a

una velocità che varia tra i 6.000 e i 18.000 giri al minuto. Più aumentano i giri, più il macchinario produce calore, innescando un processo di ossidazione che rischia di depotenziare gli effetti benefici del succo.

Tuttavia la centrifuga, proprio in virtù delle sue modalità di funzionamento, ha il vantaggio di essere uno strumento rapido: per ottenere un succo bastano un paio di minuti.

I centrifugati vanno preferibilmente bevuti subito, perché dopo un po' la parte più densa tende a separarsi da quella più liquida.

⇒⇒ L' ESTRATTORE:

A differenza della centrifuga, l'estrattore lavora "a freddo": il suo funzionamento consiste infatti nel "masticare" gli alimenti che vi vengono introdotti, triturandoli fino a spremere il succo. Insomma, la coclea, ovvero una specie di vite che schiaccia i cibi sminuzzandoli, sostanzialmente riproduce lo stesso sistema della nostra masticazione. Proprio in virtù di questo meccanismo, e della lentezza con cui lavora questo elettrodomestico (per ottenere un succo ci vogliono circa 15 minuti, a fronte dei 2-3

richiesti da una centrifuga, proprio perché la coclea lavora a un ritmo di 40-100 rotazioni al minuto), l'estrattore produce scarti più secchi e meno abbondanti e salvaguarda le proprietà della frutta e della verdura che processa. Insomma, dal punto di vista nutrizionale, le bevande ottenute con l'estrattore conservano più fitonutrienti. In particolare, si consiglia di usare questo strumento con le verdure a foglia, che non hanno molti liquidi e che quindi danno più resa se processate attraverso la "masticazione".

I succhi ottenuti tramite l'estrattore

sono più liquidi e omogenei e possono conservarsi più a lungo delle centrifughe senza per questo deteriorarsi.

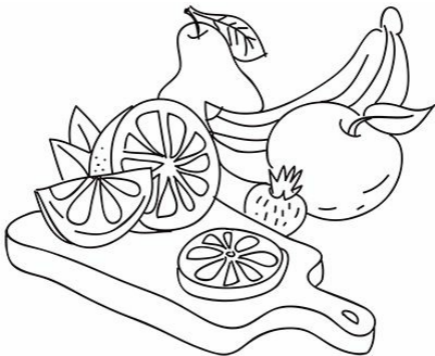
Nel caso si debba scegliere quale strumento acquistare, tenete presente che mentre le centrifughe possono costare dagli 80 ai 350 euro, per gli estrattori il prezzo di partenza è molto più alto: per acquistarne uno di media qualità, infatti, servono non meno di 200 euro.

⇒⇒⇒ IL FRULLATORE:

Il frullatore è uno strumento molto diverso rispetto a centrifuga ed

estrattore, perché a differenza di questi ultimi non prevede la presenza di uno "scarto": tutto quello che vi è introdotto viene sostanzialmente sminuzzato e triturato dalle lame all'interno del bicchiere e la poltiglia così prodotta non viene filtrata, ma piuttosto diluita. Ecco perché per produrre i frullati è spesso necessario aggiungere dell'acqua o del latte: altrimenti quella che otterremmo sarebbe una crema dalla consistenza troppo densa per essere bevuta. Ed ecco anche perché per fare gli smoothie è necessario sbucciare la frutta. Un

vantaggio che ha il frullatore rispetto ai due strumenti precedentemente descritti, oltre alla versatilità, è che può essere utilizzato anche con alimenti che hanno poco succo, come ad esempio la banana. Inoltre, i frullati, proprio in virtù del fatto che contengono anche la polpa e le fibre di frutta e verdura, risultano spesso, a parità di ingredienti, molto più sostanziosi di estratti e centrifughe. Infine, grazie alla presenza delle fibre, gli smoothie sono più indicati per garantire il buon funzionamento del nostro intestino.



GLI INGREDIENTI

una guida a quelli
più comuni



Ananas

A rendere particolarmente benefico per il nostro organismo questo frutto è la presenza della bromelina, un enzima presente soprattutto nel gambo, che riesce a scindere anche le proteine più complesse. L'ananas ha proprietà digestive, diuretiche e antinfiammatorie e contiene soprattutto vitamina C, beta-carotene e manganese.



Anguria

L'anguria è un frutto composto per il 92% d'acqua, ed è pertanto molto rinfrescante, diuretico e idratante. Contiene la citrullina, una sostanza utile a tenere sotto controllo la pressione e a garantire il corretto funzionamento del sistema cardiocircolatorio. Da non sottovalutare inoltre la presenza di vitamina A, vitamina C, beta-carotene e licopene.



Arancia

Pur non essendo il frutto con la concentrazione più elevata, le arance sono famose per il contenuto di vitamina C. Oltre a quest'ultima, tuttavia contengono altri fitonutrienti altrettanto importanti quali la vitamina A e la pectina. Grazie alla presenza dei flavonoidi, le arance hanno anche proprietà antiossidanti.



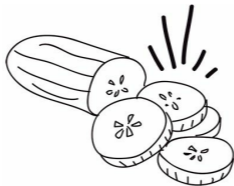
Banana

La banana è un frutto famoso per l'elevato contenuto di potassio, un minerale particolarmente utile per un corretto funzionamento del sistema cardiovascolare. Contiene anche diverse vitamine (A, B1, B2, PP, C ed E) ed è considerata un alimento altamente energizzante.



Carota

La carota è ricca soprattutto di vitamina A e carotenoidi, fitonutrienti grazie ai quali si è rivelata un alimento ottimo per la salute degli occhi e della pelle. Ha inoltre proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, sedative e diuretiche, fa bene ai muscoli e contribuisce al benessere delle vie respiratorie.



Cetriolo

Grazie all'elevata quantità d'acqua che contengono (più del 96%), i cetrioli hanno elevate proprietà depurative, diuretiche e idratanti e fanno bene in particolare ai reni. Sono inoltre ricchi di vitamina K e di vitamina E, di acido tartarico, di antiossidanti e di sali minerali.



Finocchio

Il finocchio è molto ricco d'acqua (ne è composto circa al 90%). È un ottimo digestivo e sedativo e viene consigliato in particolare per placare spasmi e dolori addominali. Ha proprietà depurative (soprattutto a beneficio del fegato e del sangue) e antinfiammatorie. Contiene anche la vitamina A, alcune vitamine del gruppo B e la vitamina C, e tra i sali minerali in

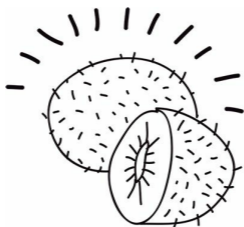
particolare il potassio.



Fragola

Grazie all'abbondante presenza di antiossidanti, le fragole aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi e sono pertanto molto utili a rallentare il processo di invecchiamento delle nostre cellule. Sono inoltre disintossicanti e disinfettanti, e poiché stimolano la produzione di melatonina e serotonina fanno anche bene

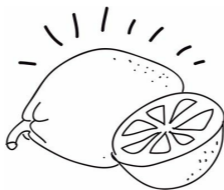
all'umore.



Kiwi

Il kiwi fa particolarmente bene al nostro organismo per via dell'elevato contenuto di vitamina C, che è qui più abbondante che nelle arance e nei limoni. Il che comporta che questo frutto è ottimo per potenziare il sistema immunitario, per prevenire l'azione dei radicali liberi e per assicurare un

corretto funzionamento del sistema cardiovascolare. Inoltre, grazie al ferro e al magnesio che contiene, il kiwi è una buona soluzione per combattere anche lo stress e un'ottima fonte di fibre.



Limone

Il limone è un agrume dalle proprietà depurative e disintossicanti. Ottimo anche contro nausea e diarrea, grazie alla presenza della vitamina C aiuta a

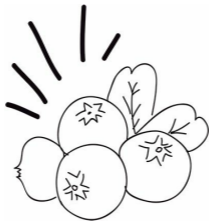
sviluppare il sistema immunitario e a combattere i radicali liberi, contrastando il naturale processo d'invecchiamento delle nostre cellule.



Mela

La mela è un frutto povero di zuccheri, particolarmente adatto a chi soffre di diabete o sta seguendo una dieta dimagrante. Ottima per tenere sotto controllo il colesterolo

cattivo, la mela è anche depurativa, ricca di vitamine (A, gruppo B, C, E e K), antiossidanti, acido folico e flavonoidi, digestiva e antibatterica. In genere, nelle ricette, non se ne è specificata la varietà, almeno laddove non è stato necessario, ma ognuna di esse ha caratteristiche ben precise: le mele verdi (le Granny Smith), per esempio, contengono meno calorie e più magnesio, quelle gialle (Golden Delicious) presentano livelli più alti di fruttosio, quelle rosse (Stark Delicious) hanno più carotene e retinolo, quelle cotogne sono ricchissime di pectina



Mirtillo

La caratteristica principale dei mirtilli è sono un vero e proprio concentrato di antiossidanti, e quindi costituiscono il rimedio ideale per contrastare l'azione dei radicali liberi e rallentare il naturale processo di invecchiamento delle nostre cellule. Sempre per lo stesso motivo, fanno molto bene anche al sistema cardiovascolare e influiscono positivamente sulle

funzioni cognitive. Sono molto usati infine come integratori per il sistema genito-urinario.



Pera

La pera è un ottimo integratore di vitamine e sali minerali. In particolare è ricca di vitamina C, vitamina K, potassio e rame, nonché di fibre e flavonoidi. Questi fitonutrienti fanno sì che sia un frutto ottimo per contrastare l'azione dei radicali liberi, per

tenere sotto controllo il colesterolo, per combattere la stitichezza e per salvaguardare il benessere delle ossa.



Pomodoro

I pomodori contengono tutti e quattro i principali carotenoidi, ovvero alfa e beta-carotene, luteina e licopene. Quest'ultimo in particolare è un ottimo fitonutriente antiossidante. Sono inoltre ricchi di vitamina A, C, E, K e di quelle del

gruppo B, di acido folico e di minerali. Il loro consumo serve a combattere i radicali liberi, a depurare l'organismo (soprattutto dal piombo), a tenere sotto controllo l'ipertensione. Grazie alla presenza di calcio e vitamina K, i pomodori fanno anche molto bene alle ossa.



Sedano

Una delle principali proprietà del

sedano è quella di agevolare la digestione, stimolare la diuresi, depurare l'organismo e combattere la gastrite e il bruciore di stomaco. Oltre a tutti questi benefici per l'apparato digerente, si è rivelato un valido aiuto anche per il potenziamento del sistema immunitario e per l'abbassamento della circolazione sanguigna.



Spinaci

Gli spinaci sono ricchi di minerali (ferro, magnesio, potassio, calcio, fosforo) e vitamine. Fanno particolarmente bene alla vista, al cuore, alle ossa e alla pelle, hanno proprietà antinfiammatorie, sono un'ottima fonte di energia, grazie alla clorofilla, e aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a tenere sotto controllo l'ipertensione (poiché contengono molto potassio e poco sodio).



Zenzero

Lo zenzero è una radice dal sapore forte e pungente, dalle molteplici proprietà. È un ottimo rimedio contro la nausea, un buon digestivo, un potente antidolorifico, e un valido rimedio contro il raffreddore, la tosse e i mali di stagione. Aiuta a mantenere costante la temperatura corporea e stimola la sudorazione, permettendo al corpo di depurarsi e di contrastare la febbre.

LE DOSI

Le ricette che troverete di seguito corrispondono a un bicchiere di succo di grandi dimensioni, più o meno con una capienza di 250/300 ml.

Come vedrete, gli ingredienti delle preparazioni proposte non sono indicati in base al loro peso, per

evitarvi di dover far ricorso alla bilancia e semplificarne quindi la realizzazione. Tenete quindi presente che quando si parla di una mela, una pera, una banana, eccetera, si fa riferimento a frutti di media dimensione, e regolatevi di conseguenza.

Quest'indicazione vi sarà utile soprattutto se utilizzate frutta e verdura di provenienza biologica, come consigliato in precedenza: infatti i prodotti bio spesso non hanno dimensioni standard, come quelli che si trovano esposti sui banchi del supermercato. In questo caso, se il vostro mazzo di carote è

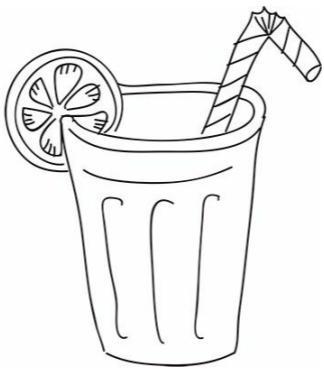
composto da radici piuttosto piccole al posto di una usatene due; se invece ne avete a disposizione una gigante, tagliatela a metà.

Quanto al resto degli ingredienti, ecco una breve legenda che vi aiuterà a rispettare le dosi consigliate. Quando si fa riferimento a una manciata (di spinaci, per esempio), la quantità prevista dalla ricetta corrisponde a circa 30/40 gr di prodotto; quando invece si parla di una tazza, il suo contenuto equivale a circa 200 ml di acqua o latte che sia. In riferimento allo zenzero e alla curcuma, il "pezzetto" standard corrisponde a

circa 5 centimetri, ma è possibile variarne la quantità in base al gusto personale. Ovviamente nel caso, se ne diminuisce il contenuto, i benefici effetti si riducono in proporzione. Quanto a basilico, prezzemolo, coriandolo e menta, le quantità sono state indicate in "mazzetti", i quali equivalgono più o meno a 30-40 gr grammi. Si raccomanda di prestare particolare attenzione con il prezzemolo, il quale in dosi eccessive risulta tossico per il nostro organismo.

Come già anticipato, è opportuno precisare nuovamente che le quantità indicate sono puramente

“consigliate” e che molto dipende dal gusto personale, pertanto sperimentate pure alla ricerca del vostro succo preferito.





CENTRIFUGHE, ESTRATTI E SUCCHI RIGENERANTI

SUCCHI
ENERGETICI

SUCCHI DI
BELLEZZA

SUCCHI
DISINTOSSICANTI

SUCCHI
CURATIVI

SUCCHI
RILASSANTI



Succhi ENERGETICI

⇒⇒ Estratto

Braccio di Ferro

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

- 1 mazzetto di menta
- 2 manciate di spinaci
- 1/2 limone
- 1 mela verde
- 1 cetriolo

2 carote

1 cucchiaino di spirulina in
polvere



Il Braccio di Ferro è un succo molto ricco di nutrienti, soprattutto grazie alla spirulina, un'alga che contiene 34 volte più ferro degli spinaci e 20 volte più betacarotene delle carote e che quindi, unita a questi due ingredienti, ne potenzia l'effetto.

Sbucciate il limone, private la mela

del torsolo, lavate e tagliate gli ingredienti e metteteli nell'estrattore. Aggiungete alla fine la polvere di spirulina e mescolate.



⇒⇒ Centrifuga

Energy Explosion

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di prezzemolo

1 mela verde

2 carote

1 gambo di sedano



L'Energy Explosion è un succo che si basa sulle proprietà energetiche del prezzemolo. Quest'ultimo, infatti, grazie all'elevato contenuto di clorofilla, che contribuisce a ossigenare il sangue, e alla presenza di diversi fitonutrienti, è un alleato prezioso per chi desidera avere più sprint. Il prezzemolo inoltre rinfresca l'alito, detossifica l'organismo e costituisce un ottimo rimedio per migliorare il proprio

odore corporeo.

Mettete nella centrifuga prima il prezzemolo, le carote e il sedano, e solo in un secondo momento aggiungete la mela. Centrifugate e servite.

⇒⇒ Frullato

Superman Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

5 foglie di cavolo nero

1 cucchiaino di spirulina in
polvere

2 cucchiaini di Maca in
polvere

1 cucchiaino di Acai in
polvere

1 cucchiaino di burro di
mandorle

1 cucchiaino di olio di cocco

1 cucchiaino di pappa reale

1 cucchiaino di miele

1 tazza d'acqua



Questo frullato è praticamente un concentrato di sostanze energizzanti, ottimo quindi se si ha bisogno di una carica in più, per esempio, per affrontare una sessione di lavoro particolarmente dura o se si sta preparando un esame.

Sbucciate la banana. Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate. Aggiungete l'acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata e, se volete, anche qualche cubetto di ghiaccio. Per saperne di più sulla Maca e sull'Acai, andate a ["La Maca, superfood sin dai tempi degli Incas"](#)

e a ["Le bacche di Acai: proprietà e benefici"](#).



⇒⇒ Frullato

Green Power

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

5 foglie di cavolo nero

1 banana

1 tazza di frutti di bosco

10 mandorle

1 cucchiaio di fiocchi

d'avena

1 tazza di tè verde

1 cucchiaino di erba di grano
in polvere

2 datteri



Questo frullato è un'ottima fonte di energia e, grazie alla presenza del cavolo nero, una delle verdure più ricche di fitonutrienti che ci siano, contiene molte delle sostanze

necessarie al benessere del nostro organismo: vitamina A, C, K, ferro, fibre, folati, calcio e acidi grassi omega 3. Grazie ai frutti di bosco è anche fortemente antiossidante. Infine, l'erba di grano (vedi approfondimento a ["L'erba di grano: il succo miracoloso"](#)) è ricca di clorofilla e molto energizzante.

Sbucciate la banana, mettete tutto nel frullatore e azionate. Regolate la quantità di tè verde (vedi approfondimento a ["Il tè verde: Proprietà e benefici"](#)) a seconda della consistenza che desiderate dare al vostro frullato.

⇒⇒ Estratto

Ultimate Clorofilla Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

- 1 manciata di spinaci
- 5 foglie di cavolo nero
- 1 pera
- 1 limone

1/2 finocchio

1/2 cetriolo

1/2 cucchiaino di erba di
grano in polvere



Questo estratto verde è perfetto per nutrire, energizzare e rinfrescare il nostro organismo. Il cavolo nero e gli spinaci sono infatti ottime fonti di minerali (magnesio, ferro, potassio e soprattutto calcio). L'aggiunta dell'erba di grano (vedi

approfondimento a [“Il tè verde: Proprietà e benefici”](#)) è il tocco finale per rendere la bevanda un concentrato di clorofilla ed energia.

Lavate gli ingredienti e sbucciate solo il limone. Mettete tutto nell'estrattore e aggiungete alla fine l'erba di grano in polvere. Mescolate e bevete.

⇒⇒ Estratto

Clorofilla Boost

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

- 1 manciata di spinaci
- 5 foglie di cavolo nero
- 1/2 cetriolo
- 2 gambi di sedano
- 3 kiwi



Questo succo sfrutta in pieno tutti i benefici della clorofilla ed è un vero e proprio concentrato di energia.

Lavate le verdure, sbucciate i kiwi (ma non il cetriolo) e mettete il tutto nell'estrattore.

Non solo fotosintesi: la clorofilla, un concentrato di energia



Tutti abbiamo
sentito parlare di
fotosintesi

clorofilliana, e sappiamo che è così che le piante si nutrono e sopravvivono: grazie alla luce solare, che permette loro di trasformare l'anidride carbonica presente nell'aria in sostanze organiche. Ma non sono solo gli alberi a beneficiare del processo. La clorofilla, infatti, ovvero il pigmento

che rende verdi le loro foglie e permette loro di assorbire la luce, è di vitale importanza anche per noi umani. Essa infatti ci aiuta a ossigenare il sangue, a eliminare le tossine dal nostro organismo, a cicatrizzare, a regolare i livelli di colesterolo. Serve a deodorare naturalmente il

nostro corpo, è anti-
anemica e viene
consigliata in
particolare alle
donne che
desiderano
regolarizzare il ciclo
mestruale. Infine
stimola il
metabolismo e
fornisce una carica
di energia in più al
nostro corpo,
consentendogli di
reagire meglio allo
stress, senza per
questo essere

eccitante, come la
caffeine.

La clorofilla è
presente in tutte le
verdure verdi
(spinaci, alga
spirulina,
prezzemolo, cavolo
nero, tarassaco,
cicoria, etc.), da
consumare
preferibilmente
crude per
salvagnarne
l'apporto nutritivo:
più il verde è scuro
più alto sarà il

contenuto di questa
benefica sostanza.



⇒⇒ Centrifuga

Mental Booster

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di fragole

2 tazze di mirtilli

1 kiwi

1 mazzetto di menta



Questo succo è perfetto per chi ha bisogno di potenziare concentrazione e memoria, grazie all'elevata quantità di magnesio presente nel kiwi e all'acido folico contenuto dalle fragole.

Sbucciate il kiwi, lavate gli altri ingredienti e processateli con la centrifuga. Le foglioline di menta potete anche aggiungerele in un secondo momento al succo, per un tocco di gusto in più.



⇒⇒ Centrifuga

Brain Teaser

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 melanzana

3 carote

2 mele

1 gambo di sedano

5 anacardi



Il potere di questo succo è quello di mantenere giovane il nostro cervello. La nasunina, infatti, un pigmento naturale di colore viola, di cui è ricca la buccia delle melanzane, ha l'importante funzione di preservare le cellule nervose dall'invecchiamento, rendendoci quindi più "intelligenti". Il Brain Teaser contiene poi tanti altri fitonutrienti che lo rendono una bevanda ottima per il sistema circolatorio e per abbassare il livello

del colesterolo.

Lavate, tagliate a pezzetti e centrifugate prima la melanzana cruda, con tutta la buccia. Poi aggiungete gli altri ingredienti e continuate a centrifugare per qualche secondo. Concludete con gli anacardi tritati finemente, che non vanno centrifugati.

Melanzane crude sì o melanzane crude no?



In molti ritengono
che le melanzane,
se consumate
crude, e quindi per
esempio utilizzate
come ingrediente di
succhi e centrifughe,

siano velenose.
Responsabile di
questa loro
presunta tossicità
sarebbe la solanina,
un alcaloide
prodotto da alcune
solanacee, quali
patate e appunto
melanzane, per
difendersi da funghi
e insetti, e quindi
tossico.

In particolare il
rischio di
avvelenarsi,
secondo alcuni si

correrebbe
soprattutto con le
patate, la cui buccia
presenta i livelli più
alti di questa
sostanza.

La verità è che per
procurarsi
un'intossicazione da
solanina un adulto
di circa 70 chili
dovrebbe mangiare
4 chili di patate
crude, che non sono
affatto pochi.

Nel caso delle
melanzane il rischio

poi è praticamente inesistente a meno che non si abbia una specifica intolleranza.

L'alcaloide contenuto nella buccia non è la solanina, ma la solasonina, e per ingerirne una quantità tossica dovremmo mangiare 2 chili di melanzane crude con la buccia o 3-4 chili senza buccia.

Non si tratta,
insomma, di
quantità di uso
quotidiano e questa
sostanza viene
eliminata
dall'organismo nel
giro di 24 ore,
pertanto le dosi
sono da intendersi
"al giorno". Tra
l'altro alcuni studi
dimostrano che
eccedere nel
consumo di
solanacee non è
opportuno neanche

previa cottura: gli
alcaloidi velenosi
che contengono,
infatti, vengono
distrutti a 240 gradi,
una temperatura
molto più alta di
quella a cui noi
cuciniamo
abituamente.



⇒⇒ Centrifuga

Happy Brain

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 carota

1 limone

¼ di cavolo rosso

1 manciata di spinaci

1 pezzetto di zenzero



Il potere di questa centrifuga sta tutto nel cavolo rosso: grazie alla vitamina K e alle antocianine che contiene, infatti, questa particolare qualità di cavolo è di grande aiuto quando al nostro cervello è richiesto uno sforzo in più, in quanto favorisce la concentrazione e potenzia la memoria.

Private la mela del torsolo e

sbucciate il limone. Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi e centrifugateli.



⇒⇒ Centrifuga

Super Concentration Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pompelmo

1 arancia

1 pera
1 patata dolce
1 mela
10 noci



Ecco la centrifuga perfetta per aiutare la concentrazione, da sorseggiare mentre fate i compiti, prima di un esame o se state preparandovi per un'importante riunione di lavoro.

Sbucciate gli agrumi, lavate, affettate, tagliate a pezzetti e centrifugate tutti gli ingredienti.

Patata dolce VS Patata normale



A differenza delle patate tradizionali, ovvero quelle bianche, le patate dolci appartengono alla famiglia delle convolvulaceae e non a quella della solanacee, hanno

un basso indice glicemico e contengono poco amido, motivo per il quale possono far parte del regime alimentare di chi soffre di diabete. Inoltre contengono il caiapo, che consente di ridurre i livelli di glicemia e quelli di emoglobina glicata, nonché i livelli di colesterolo, in pazienti con diabete di tipo 2.

Per lo stesso motivo sono indicate anche nelle diete ipocaloriche e per chi soffre di pressione alta.

Le patate dolci sono altamente energizzanti, perché contengono molta vitamina C, e ottime per il benessere della pelle e degli occhi, in virtù della presenza della vitamina A.

La maggior parte

dei fitonutrienti che
contengono si
concentra nella
buccia, pertanto è
meglio non
scartarla. Piuttosto,
scegliete quelle che
provengono da
coltivazioni
biologiche e
lavatele
accuratamente.
Sempre nella buccia
è presente un'alta
concentrazione di
carotenoidi e
antocianine, che

svolgono una
funzione
antiossidante e
rallentano il
naturale processo di
invecchiamento del
nostro organismo:
più sono scure
meglio è, quindi,
avendone la
possibilità, scegliete
quelle di colore
viola o rosso.



⇒⇒ Frullato

Morning Energy

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1 kiwi

1 gambo di sedano

1/2 mazzetto di prezzemolo

1 manciata di spinaci

1/2 tazza di acqua di cocco
2 cucchiaini di bacche di Goji
1 cucchiaino di fave di cacao



Ecco un frullato verde ricco di vitamine, minerali e antiossidanti con il quale iniziare al meglio la nostra giornata.

Sbucciate il kiwi e la banana e uniteli all'acqua di cocco nel frullatore. Aggiungete poi spinaci,

sedano e prezzemolo e infine le bacche di Goji (vedi approfondimento a ["Le bacche di Goji: proprietà e benefici"](#)) e le fave di cacao. Regolate l'acqua a seconda della densità che preferite per la vostra bevanda e, se lo desiderate, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Frullato

Coffee Sprint

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di latte scremato

1 tazzina di espresso

1 cucchiaino di proteine in
polvere

1 cucchiaino di fave di cacao



Per chi proprio non sa resistere al richiamo mattutino dell'espresso, ecco un frullato a base di caffè, al quale si uniscono le proprietà energizzanti delle proteine in polvere (se le avete, usate quelle al cioccolato) e il gusto delle fave di cacao.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio, che renderà la vostra bevanda più fresca e

spumosa.

⇒⇒ Frullato

Espresso Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 tazza di latte di soia alla
vaniglia

1 banana

1 cucchiaino di burro di

anacardi

1 tazzina di caffè espresso



Energia e buonumore assicurati grazie a questo particolarissimo smoothie. Provare per credere.

Sbucciate la banana e unitela al burro di anacardi, al caffè e al latte di soia. Frullate per una ventina di secondi, poi aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e continuate a frullare fino a ottenere la

consistenza desiderata.



Come si fa il burro di anacardi?



Gli anacardi, o noci di anacardio, sono i frutti di una pianta originaria del Brasile, ma sono ormai diffusi in tutto il mondo. Come gran parte della frutta secca hanno

un elevato apporto calorico, tuttavia inferiore rispetto ad altri semi oleosi.

Uno dei loro principali vantaggi è che sono ricchi di triptofano, un aminoacido precursore della famosa serotonina, l'ormone del buonumore. Gli anacardi funzionano quindi come antidepressivo e aiutano a dormire

meglio, poiché il triptofano è anche precursore della melatonina, una sostanza prodotta dalla ghiandola pineale e responsabile di un giusto ritmo sonno-veglia.

In commercio si trovano facilmente sfusi, mentre il burro ottenuto da questi frutti secchi è di più difficile reperimento. Farlo

in casa, comunque,
è molto semplice:
basterà tenere gli
anacardi in ammollo
per otto ore, poi
sciacquarli e versarli
nel mixer insieme
ad acqua naturale e
olio di cocco.

L'acqua e l'olio di
cocco non sono in
realtà
indispensabili,
perché gli anacardi
frullati
acquisteranno di per
sé una consistenza

cremosa, ma aiutano a rendere il composto più omogeneo. Il burro così ottenuto si può aromatizzare a piacere, con vaniglia, cannella o sciroppo d'acero, per esempio, e utilizzare per preparazioni sia dolci che salate. Conservatelo in frigo.



⇒⇒ Estratto

Vegan Coffee Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di acqua di cocco

1 tazzina di espresso

2 datteri

1 cucchiaino di mandorle

2 gocce di estratto di
vaniglia
1 pizzico di sale



Ecco il succo perfetto per i vegani che non vogliono fare a meno del cappuccino: ricco di minerali, energetico e senza latte.

Unite tutti gli ingredienti e processateli con l'estrattore. Una volta ottenuto il succo, aggiungete la tazzina di caffè. Mescolate e

bevete.

Come si fa l'estratto di vaniglia homemade?



Dite addio alla
vanillina e agli
aromi artificiali alla
vaniglia: preparare
l'estratto a casa è

facilissimo e vi
permetterà di usare
(sia per i succhi che
per le altre
preparazioni) un
prodotto sano e
privo di additivi.
Prima di tutto
comprate dei
baccelli di vaniglia
di provenienza
biologica: devono
essere gonfi e
morbidi ed emanare
il loro caratteristico
odore; la buccia
inoltre dev'essere

elastica e non
legnosa: questo
garantirà la
presenza di un
maggior numero di
semi; anche l'alcol
che userete per farli
macerare dovrebbe
essere di buona
qualità, in modo
tale che l'estratto
risulti più profumato
e duri più a lungo:
vanno bene sia la
vodka, che il rum, il
brandy o la tequila.
La vodka è più

insipore, ma se volete dare al vostro estratto un tocco di gusto in più, potete scegliere il rum o il brandy.

Veniamo alla preparazione vera e propria. Niente di più facile: incidete i baccelli di vaniglia nel senso della lunghezza ed estraetene i semi. Mettete il tutto, semi e baccelli, in una bottiglia di

vetro, coprite con la vodka (o con la bevanda alcolica che preferite).

Dopodiché lasciate in infusione per un paio di mesi, trascorsi i quali, riaprendo la bottiglia, dovrete sentire profumo di vaniglia e non odore di alcol.



⇒⇒ Estratto

Natural Energy

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 carote

1 mela

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di polvere di
Maca



Afrodisiaco ed energizzante, grazie soprattutto alla polvere di Maca, questo succo è l'ideale quando avete bisogno di una marcia in più.

Lavate e affettate gli ingredienti e metteteli nell'estrattore. Aggiungete un cucchiaino di polvere di Maca.



La Maca, superfood sin dai tempi degli Incas



La Maca è una
pianta perenne e
spontanea che
cresce sulle Ande,
sopra i tremila
metri, in climi molto
freddi e fortemente

esposti alla luce solare, in particolare nei territori di Perù e Bolivia. Se ne utilizza soprattutto la radice, disponibile in commercio sotto forma di compresse oppure in polvere, che in virtù del suo enorme potere energizzante viene chiamata "il ginseng peruviano".

Conosciuta e adoperata sin dall'epoca inca, la

Maca è un alimento completo, perché contiene tutti i principi nutritivi essenziali al corretto funzionamento del nostro organismo: aminoacidi, sali minerali, vitamine, carboidrati, proteine e fibre. Grazie alla presenza degli aminoacidi, è particolarmente consigliata agli sportivi e a coloro

che hanno bisogno di una dose di energia extra per svolgere attività sia fisiche che mentali "ad alto consumo", perché i suoi effetti sono molto simili a quelli del caffè, pur non avendone le stesse proprietà eccitanti.

Quanto meno non in quel senso. La Maca è infatti famosa anche come afrodisiaco e per i

suoi effetti sul
potenziamento della
fertilità, tanto
maschile quanto
femminile.



⇒⇒ Estratto

Natural Viagra

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di basilico

2 gambi di sedano

2 triangoli di anguria

1 cucchiaino di Maca in
polvere

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di cardamomo

1 pizzico di peperoncino

1 tazza di latte di mandorle



Il potere di questo estratto è che mette insieme l'anguria e la Maca, entrambi afrodisiaci naturali, e il peperoncino, un vasodilatatore, che migliora la circolazione sanguigna e innalza la temperatura corporea.

Unite tutti gli ingredienti nell'estrattore. Regolate il latte di mandorle a seconda della consistenza desiderata.

⇒⇒ Centrifuga

Mela, pera e cocomero

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele

1 pera

5 triangoli di anguria



L'anguria contiene un fitonutriente dal potere afrodisiaco, ovvero la citrullina, un vasodilatatore potente.

La citrullina non è contenuta però nella polpa del frutto, ma nella parte bianca, pertanto se se ne vorranno godere i benefici bisognerà ricordarsi di non scartarla.

Lavate e affettate mele e pera e fate lo stesso con l'anguria,

cercando però in questo caso di eliminare solo la parte più dura della scorza, salvaguardando la parte bianca. Unite e centrifugate.

⇒⇒ Frullato

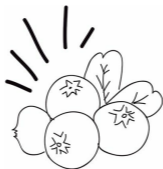
Cranberry Sprint

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 e 1/2 tazza di mirtilli rossi

2 cucchiari di proteine in
polvere alla vaniglia

1 tazza d'acqua



L'accostamento tra mirtilli rossi e proteine in polvere è dovuto all'alto contenuto dei primi di flavonoidi, che proprio per la loro capacità di legarsi alle proteine vengono chiamati anche vitamine P. I vegani potranno scegliere le proteine della soia, gli alto caseina o proteine del latte.

Mettete tutto nel frullatore e frullate. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.



Il mirtillo rosso americano, frutto nazionale



Il cranberry, o
mirtillo rosso
americano, è un
frutto molto simile
al più comune e
nostrano mirtillo
nero, ma dal colore

rosso chiaro.
Conosciuto e apprezzato già dalle popolazioni indigene del Nord America, cresceva spontaneo soprattutto nelle zone palustri. Oggi le sue coltivazioni sono molto diffuse sia negli Stati Uniti che in Canada. Il cranberry è infatti ingrediente indispensabile in molte pietanze tipiche, come ad

esempio quelle che si preparano in occasione della festa del Ringraziamento, in particolare invernali, visto che i frutti maturano in autunno, tra ottobre e novembre. Le bacche si consumano sia fresche che secche o congelate, ma la maggior parte di esse viene impiegata per

produrre succhi.
Il mirtillo rosso americano è infatti un alimento ricco di moltissimi nutrienti e fitocomposti, primi tra tutti i flavonoidi, ovvero le antocianine e le proantocianidine, dalle preziose proprietà antiossidanti, che legandosi con le proteine, hanno il potere di ridurre la fragilità capillare, di

contrastare la ritenzione idrica e in generale di rafforzare il sistema circolatorio.

Le proantocianidine hanno inoltre un importante ruolo "anti-adesivo" che impedisce ai batteri patogeni di attaccarsi alle mucose delle vie urinarie, proteggendole così dalle infezioni. Il succo di mirtillo

rosso è infatti uno
dei rimedi naturali
più diffusi per
combattere la
cistite.

La stessa funzione
ne fa un alleato
anche contro la
placca dentale e
l'ulcera peptica.



⇒⇒ Frullato

Goji Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 cucchiaini di anacardi

2 cucchiaini di bacche di Goji

1 tazza di frutti di bosco

1 banana

1 tazza d'acqua



Questo frullato ricco di antiossidanti è l'ideale per chi ha bisogno di una carica di energia e vuole al contempo proteggere le cellule dall'invecchiamento, potenziando il proprio sistema immunitario e riducendo il rischio di insorgenza dei più comuni disturbi legati all'avanzare degli anni.

Frullate prima l'acqua e gli anacardi, fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungete a

questo punto gli altri ingredienti e
continue a frullare. Regolate
l'acqua a seconda della consistenza
desiderata.



Le bacche di Goji: proprietà e benefici



Le bacche di Goji sono il frutto di un arbusto tibetano, appartenente alla famiglia delle solanacee, la stessa famiglia dei

pomodori, delle
patate e dei
peperoni. Le loro
proprietà sono note
in Oriente già da
secoli, ma il loro
consumo si è solo
recentemente
diffuso in tutto il
resto del mondo.
Merito, soprattutto,
dell'enorme potere
che è stato
riconosciuto a
queste bacche dal
caratteristico colore
rosso: le bacche di

Goji hanno una strabiliante concentrazione di antiossidanti, in più ogni singolo frutto contiene tutti i principali nutrienti necessari al benessere del nostro organismo (carboidrati, proteine e lipidi), nonché le vitamine C ed E e una serie di minerali quali ferro, rame, fosforo, manganese,

potassio e
magnesio.
Insomma, queste
bacche sono un
toccasana
universale:
potenziano il
sistema
immunitario, fanno
bene alla vista,
aiutano a
contrastare il
colesterolo
"cattivo",
combattono l'azione
dei radicali liberi
rallentando

l'invecchiamento
delle cellule, hanno
un'azione
rinvigorente ed
energizzante,
migliorano la qualità
del sonno e
contribuiscono a
tenere sotto
controllo lo stress.



⇒⇒ Frullato

goji Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1 tazza di fragole

(o mezza di altri frutti di
bosco a scelta)

2 tazze di acqua

1 arancia

1 cucchiaino di miele
(facoltativo)

1 manciata di bacche di
Goji



Sbucciate e tagliate la banana e spremete l'arancia, tagliate le fragole, aggiungete due tazze d'acqua e frullate il tutto, insieme alle bacche di Goji. Aggiungete il miele a piacimento: vi fornirà una

carica di energia in più.



⇒⇒ Frullato

Superfood Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

2 cucchiaini di fave di cacao

2 cucchiaini di bacche di Goji

1 manciata di spinaci

1/2 tazza di mirtilli

1 tazza d'acqua

1 cucchiaino di olio di semi di
lino



Questo frullato contiene molti dei superfood più nutrienti e benefici per l'organismo umano. Grazie alle bacche di Goji, all'olio di semi di lino e alle fave di cacao, è anche una bevanda energizzante, oltre che antiossidante e ricca di omega

3.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata e aggiungete, se volete, qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Centrifuga

Spiced Goji

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 gambo di sedano

1 mela Stark delicious

1 pompelmo rosa

1 pezzetto di zenzero

1 manciata di bacche di

Goji



Lo Spice Goji è una bevanda dall'intenso colore rosso, digestiva e perfetta per potenziare il sistema immunitario (queste le principali virtù dello zenzero), ricca di sali minerali (contenuti nel pompelmo, vedi approfondimento a ["Il rosa che fa bene"](#)) e antiossidante, grazie alle preziosissime "bacche della longevità".

Tagliate a pezzetti la mela, la costa di sedano, lo zenzero e il pompelmo sbucciato e centrifugate il tutto. Aggiungete infine le bacche di Goji.

⇒⇒ Estratto

Red Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 melograno

1/2 tazza di lamponi

5 triangoli di anguria



Il melograno, oltre a essere ricco di proprietà antitumorali e antiossidanti, secondo la tradizione indiana è anche un elisir di virilità. Studi scientifici hanno messo in luce che il suo consumo abituale aumenta i livelli di testosterone (fino al 30%), senza che questo comporti anche un potenzialmente pericoloso aumento della pressione sanguigna. Il suo succo, unito a quello dell'anguria, ricca di

citrullina, può rivelarsi quindi afrodisiaco.

Sbucciate e spremete il melograno (come indicato a [“Come pulire il melograno”](#)). Unite il suo succo ai lamponi e all'anguria, di cui avrete avuto cura di conservare anche la parte bianca, e mescolateli nell'estrattore.

⇒⇒ Centrifuga

Spicy Sprint

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 pera

2 carote

2 gambi di sedano

1 limone

1 pezzetto di zenzero
3 pezzetti di curcuma



Lo zenzero e la curcuma (vedi approfondimento a ["Curcuma, la spezia delle meraviglie"](#)) aiutano a incrementare i livelli energetici e favoriscono la circolazione del sangue. La pera ha inoltre un elevato contenuto di glucosio e fruttosio, praticamente una carica di sprint del tutto naturale. Gli altri ingredienti forniscono un notevole

apporto di vitamine e sali minerali, rendendo questo succo una bevanda sostanziosa e completa.

Private la mela e la pera del torsolo e sbucciate il limone. Lavate sedano e carote, aggiungete le spezie e processate con la centrifuga.



⇒⇒ Frullato

Avena & Banana

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

3 cucchiaini di fiocchi d'avena

1 tazza di latte

1 pizzico di cannella



L'avena è un cereale perfetto per la colazione perché contiene pochi grassi e molte fibre. Anche la banana ha un'elevata concentrazione di fibra solubile. Consumare questi due alimenti insieme ha molti effetti benefici sul nostro organismo, sia per quanto riguarda l'apporto di sostanze nutritive sia per la prevenzione da disturbi quali diabete e colesterolo alto.

Unite tutti gli ingredienti e frullate per un paio di minuti. Potete sostituire il latte vaccino con altri prodotti di origine vegetale, come ad esempio il latte di soia o il latte di mandorle. Al termine spolverate con un pizzico di cannella (vedi approfondimento a ["Cannella, la spezia dimagrante"](#)).

⇒⇒ Frullato

Long Lasting Energy

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

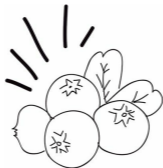
1 tazza di mirtilli

2 banane

1 tazza di latte

parzialmente scremato

2 cucchiaini di semi di chia



Grazie ai semi di chia questo smoothie è in grado di fornire un'ottima riserva di energia cui attingere quando certe giornate si annunciano... impegnative.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Se volete rendere il vostro mix più spumoso e fresco, potete aggiungere qualche cubetto di ghiaccio. Potete sostituire il latte

normale con quello di soia e i
mirtilli con le fragole.

I semi di chia: proprietà e benefici



Si dice che gli
aztechi mangiassero
i semi di chia per
incamerare riserve
di energie che
sarebbero loro
servite nelle

successive
ventiquattro ore. I
semi di questa
particolare pianta,
originaria del
Guatemala e del
sud del Messico,
infatti, venivano
consumati dalle
civiltà
precolombiane già
prima dell'arrivo
degli spagnoli.
La fama che la chia
ha improvvisamente
ottenuto negli ultimi
anni è dovuta

semplicemente al fatto che, analizzandone le proprietà, si è evidenziato quello che i suoi abituali consumatori sapevano già secoli fa: i semi di chia sono molto energizzanti; contribuiscono a dare un senso di sazietà e sono quindi consigliati a chi sta seguendo una dieta

dimagrante; hanno un benefico effetto sul sistema cardiocircolatorio; hanno un basso indice glicemico e servono a tenere sotto controllo la concentrazione degli zuccheri nel sangue. I semi di chia hanno inoltre un notevole potere anti-infiammatorio e, grazie all'elevato contenuto di fibre solubili e insolubili

(il 28% in più
rispetto ai semi di
lino), favoriscono la
digestione.



⇒⇒ Frullato

Tropical Chia Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1/2 arancia

2 fette di ananas

1/2 mango

1/2 tazza di latte di cocco
1/2 tazza d'acqua
1 cucchiaino di semi di chia



È meglio mettere i semi di chia ammollo per una decina di minuti prima di usarli come ingrediente di un frullato: assorbiranno l'acqua e diventeranno gelatinosi, dando più "consistenza" alla bevanda.

Sbucciate la frutta e tagliatela a

pezzi. Spremete l'arancia. Unite il tutto e frullate. Regolate l'acqua a seconda della densità che preferite ottenere.

⇒⇒ Frullato

High Protein Chia Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 banana

1/2 tazza di lamponi

1/2 vasetto di yogurt greco
magro

1 cucchiaino di semi di chia
1 cucchiaino di proteine in
polvere

1/2 tazza d'acqua

1/2 cucchiaino di cannella

1 pizzico di noce moscata



Questo frullato ad alta
concentrazione proteica (merito
oltre che delle proteine in polvere,
soprattutto dello yogurt greco) è

l'ideale per chi fa sport, ma anche per chi ha a cuore la salute della propria pelle, delle proprie ossa e del proprio cuore.

Sbucciate la banana, unite tutti gli ingredienti e frullate. Aggiungete, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio e regolate l'acqua a seconda della densità che preferite per la vostra bevanda.

⇒⇒ Frullato

Sweet Pink

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 vasetto di yogurt greco
magro

1/2 tazza di latte di
mandorle

1 tazza di lamponi

2 cucchiaini di mandorle
1 cucchiaino di semi di chia
1 cucchiaino di miele



Un frullato ricco di calcio, proteine, antiossidanti, fibre e omega 3, ideale da consumare al mattino.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Potete sostituire il latte di mandorle con un altro tipo di latte a vostra scelta e aggiungere qualche cubetto

di ghiaccio.



⇒⇒ Estratto

Sprint Mix

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 triangoli di anguria

2 cetrioli

1 limone

1 manciata di spinaci

1 manciata di foglie di

cavolo nero

1 mazzetto di foglie di
basilico

1 pizzico di zucchero



Questa ricetta unisce al potere energizzante degli spinaci, anche quello del cavolo nero, vero e proprio superfood, che ha più ferro di una bistecca di carne e più calcio del latte, caratteristiche che lo rendono un alimento perfetto per

chi segue un regime di alimentazione vegano.

Tagliate a pezzetti l'anguria, sbucciate e affettate il limone e i cetrioli. Unite le foglie di spinaci, cavolo nero e basilico e aggiungete zucchero a piacimento. Mettete nell'estrattore. Se volete, potete servire guarnendo con una fogliolina di basilico.

Non solo ribollita: tutte le virtù del cavolo nero



Quando si dice
cavolo nero, la
prima cosa che
viene in mente è la
ricetta più famosa
che lo contempla tra
i suoi ingredienti,

ovvero quello della
ribollita toscana.

Tuttavia questa
particolare varietà
di cavolo andrebbe
riscoperta e
utilizzata molto di
più nelle nostre
cucine, perché ha
delle proprietà
davvero strabilianti.

Le sue carnose
foglie verde scuro
(di stagione
soprattutto nei mesi
freddi) sono infatti
un concentrato di

fitonutrienti. Prima di tutto gli antiossidanti: il cavolo nero è uno degli alimenti che ne sono più ricchi. Vitamina C, beta-carotene e flavonoidi ne fanno quindi un alleato prezioso per combattere l'invecchiamento e salvaguardare le nostre cellule del nostro corpo dall'avanzare del

tempo. In particolare, le sue foglie hanno delle concentrazioni particolarmente elevate di vitamina C, e sono quindi utili a potenziare il sistema immunitario e a proteggerci dai mali di stagione. Ancora, il cavolo nero contiene moltissimi sali minerali, in particolare il ferro, rappresenta una

buona fonte di acidi grassi essenziali, sia omega 3 che omega 6, ed è molto ricco di fibre.

Insomma, un vero e proprio superfood, che merita di essere inserito a pieno titolo nel nostro menu. Attenzione però, a come lo si mangia: il cavolo nero, così come molte altre verdure, se bollito rilascia nell'acqua di cottura

molte delle sue
sostanze nutritive.
È quindi importante
cuocerlo poco, una
decina di minuti al
massimo, stufato o
in padella. Meglio
ancora, l'ideale è
consumarlo crudo,
aggiungendolo
nell'insalata o
usandolo come
ingrediente di succhi
e centrifughe.



⇒⇒ Frullato

Ginger Cocktail

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 carota

1 pera

1 mela verde

1 pezzetto di radice di
zenzero

1 tazza d'acqua di cocco



Questo frullato è perfetto per chi vuol fare il pieno di energia senza eccedere nelle calorie. Sia lo zenzero che le carote aiutano a tenere sotto controllo lo stimolo della fame, così come le mele verdi, meno dolci delle altre.

Private del torsolo la mela e la pera, sbucciate la carota e pelate lo zenzero. Mettete tutto nel frullatore

e aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Frullato

Energy Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di latte di canapa

1 cucchiaino di proteine in
polvere

1/4 di tazza di mirtilli

1/4 di tazza di fragole

1 banana
3 datteri denocciolati



Gusto e salute in un bicchiere solo,
con questa felice combinazione di
sapori e proprietà benefiche.

Unite tutti gli ingredienti e frullate.
Per ottenere una bevanda ancor più
gustosa fate il latte di canapa in
casa.

Come si fa il latte di canapa?



Il latte di canapa, così come quello di soia e di riso, è un latte vegetale fatto a partire, appunto, dai semi di canapa, molto energizzante e ricco di vitamine A ed E, nonché di

acidi grassi omega 3 e omega 6 e sali minerali. I semi di canapa sono degli alimenti proteici completi, perché contengono tutti e otto gli aminoacidi essenziali per la sintesi proteica. Realizzare il latte in casa è semplice e fa sì che quello che berremo sarà un prodotto del tutto naturale, privo di additivi e

conservanti.

Per quanto riguarda le proporzioni, per ogni tazza di semi di canapa ci vorranno circa cinque tazze d'acqua. Basterà unire i semi e l'acqua (quest'ultima va aggiunta lentamente) e frullare il tutto, e poi passare il liquido ottenuto al colino. Per aromatizzare la bevanda, si può

aggiungere, a seconda del proprio gusto e dell'utilizzo che se ne intende fare, un pezzetto di zenzero, una spruzzata di cannella, un pizzico di cardamomo, del dolcificante, un cucchiaino di mandorle o qualche fettina di banana. Quanto alla conservazione, il latte di canapa si mantiene in

frigorifero per due o tre giorni.

Inoltre il residuo ottenuto dalla preparazione, ovvero la "polpa" dei semi, può essere compattato e usato per preparare il tofu di canapa, oppure come ingrediente per biscotti, polpette e torte salate.



⇒⇒ Frullato

Acai Sprint

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 paccho da 100 gr. di
purea di Acai surgelata
1 cucchiaino di proteine in
polvere
1/2 banana

1/4 di tazza di latte di
canapa



Questo frullato, oltre a fornire i noti benefici effetti sulla salute delle bacche di Acai (vedi approfondimento a ["Le bacche di Acai: proprietà e benefici"](#)), è altamente proteico e molto energizzante, grazie alla presenza del latte di canapa.

Per sapere come si fa il latte di

canapa, andate a ["Come si fa il latte di canapa?"](#). Unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e frullate.

⇒⇒ Centrifuga

Happy Morning

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 carote

1 finocchio

1/2 mela

1/2 cetriolo

1 manciata di spinaci

1 pezzetto di zenzero



Per iniziare la giornata con il piede giusto, non c'è niente di meglio di una bella dose di fresca energia.

Lavate accuratamente le carote, la mela e il cetriolo, senza sbucciarli. Aggiungete il finocchio, gli spinaci e lo zenzero e centrifugate il tutto.

⇒⇒ Estratto

Vegetable Super Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 cetriolo

2 gambi di sedano

2 manciate di spinaci

1 zuccina

4 foglie di lattuga romana
1 cucchiaino di germogli di
erba medica



Questa bevanda è l'ideale per iniziare la giornata, perché costituisce un concentrato di energia, contiene molti fitonutrienti indispensabili al benessere del nostro organismo e, grazie alla presenza dell'erba medica, garantisce un corretto

funzionamento dell'intestino.

Lavate tutti gli ingredienti e processateli con l'estrattore.

L'erba medica: proprietà e benefici



Nonostante faccia molto bene alla salute, l'erba medica non si chiama così per gli effetti benefici che ha sull'organismo

ma perché il suo utilizzo risale ai tempi dei Persiani: la Media è infatti la regione iraniana di cui questa pianta sarebbe originaria. Anche detta alfalfa, l'erba medica fa parte della famiglia dei fagioli e viene usata da secoli nella medicina tradizionale cinese e ayurvedica, soprattutto come rimedio contro la

ritenzione idrica e
per garantire un
corretto
funzionamento
dell'intestino.

I suoi germogli sono
inoltre molto ricchi
di vitamine
(praticamente tutte:
A, gruppo B, C – in
una concentrazione
quattro volte
superiore a quella
degli agrumi – D, E
e K), di proteine, di
fosforo, di potassio,
di selenio e di zinco.

Grazie alla vitamina K, ha proprietà antiemorragiche e in virtù dell'elevato contenuto di fibre anche una funzione disintossicante. Per chi volesse, è possibile far germogliare l'erba medica a casa propria, acquistandone i semi e coltivandoli, altrimenti in erboristeria e nei

negozi specializzati
si trovano anche i
germogli già pronti
o degli estratti in
polvere.



⇒⇒ Frullato

Exotic Energy

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

20 litchi

1 pesca

1 tazza d'acqua di cocco



Forti e sani grazie al litchi, un ingrediente che abbiamo ereditato dalla Cina e che - oltre a essere davvero ottimo – nasconde moltissime proprietà benefiche.

Sbucciate i litchi, privateli del seme interno e uniteli alla pesca, dopodiché frullateli. Aggiungete una tazza d'acqua di cocco (o di acqua normale se preferite) e qualche cubetto di ghiaccio.

Litchi, la ciliegia cinese



I litchi sono delle bacche originarie della Cina, coltivate da più di duemila anni, che presentano un grosso nocciolo all'interno, la polpa bianca e la scorza

rossa e rugosa.
Ricchissimi di
vitamina C, ne
bastano 100
grammi (circa dieci
bacche) per fornirne
l'80% del
fabbisogno
giornaliero: ecco
perché vengono
considerati un vero
e proprio toccasana
per il sistema
immunitario e un
valido rimedio
contro i sintomi
influenzali, alla

stregua delle
nostrane arance.
Sono inoltre poveri
di sodio e di grassi e
contengono molta
vitamina B3, anche
nota come niacina,
che dilata i vasi
sanguigni (e quindi
favorisce il corretto
funzionamento del
sistema
cardiocircolatorio) e
ha un effetto
calmante, utile a
placare stati di
stress e di

depressione.

I litchi inoltre sono ricchi di antiossidanti e di fibre e quindi contrastano gli effetti dei radicali liberi e facilitano il transito intestinale, rendendo più agevole la digestione.



⇒⇒ Centrifuga

Ginseng Shot

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 triangoli di melone

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

1 lime

1/4 di cetriolo

1/2 cucchiaino di polvere di ginseng



Grazie alla presenza del ginseng, degli spinaci e del prezzemolo, questa centrifuga è un'ottima soluzione per chi ha bisogno di uno sprint in più.

Tagliate a pezzi il melone e sbucciate il lime. Uniteli a tutti gli altri ingredienti e centrifugate. Infine aggiungete la polvere di

ginseng e mescolate.

⇒⇒ Frullato

Gin-Energy Drink

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 tazza di latte di noci

2 arance

2 cucchiaini di semi di chia

1 pezzetto di zenzero

1/2 cucchiaino di polvere di

ginseng

1 pizzico di sale



Questo frullato è l'ideale per ridare energia sia fisica che mentale al nostro organismo, grazie alla presenza del ginseng e dei semi di chia. In più, le arance forniscono un notevole apporto di vitamina C e lo zenzero è un ottimo antinfiammatorio, per cui questa bevanda è particolarmente consigliata per i mesi invernali,

quando si è più a rischio di raffreddore e influenza.

Mettete i semi di chia (vedi approfondimento a ["I semi di chia: proprietà e benefici"](#)) a bagno nel latte di noci per una decina di minuti. Nel frattempo spremete le arance e pelate lo zenzero. Unite il tutto e frullate.



Come si fa il latte di noci?



Il latte di noci è un tipo di latte vegetale ricco di acidi grassi, vitamina B, C ed E, omega 3 e omega 6, il che lo rende una bevanda dal notevole potere

antiossidante e una validissima alternativa al latte vaccino tradizionale. Per prepararlo servono solo noci e acqua, se volete un cucchiaino di vaniglia in polvere. Unica accortezza: le noci vanno tenute a bagno per almeno 8 ore prima di utilizzarle per fare il latte. Dopodiché basterà sciacquarle, unirle

all'acqua e alla vaniglia e frullarle, fino a ottenere un composto omogeneo. Una volta filtrato, il latte di noci sarà pronto da bere.

Ovviamente, questa è la ricetta base: vi si possono aggiungere svariati ingredienti, per esempio i datteri, la cannella o l'uva passa. Oppure un cucchiaino di proteine

in polvere per
potenziarne
l'apporto proteico.



⇒⇒ Estratto

Beet Sprint

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 barbabietola

1/2 tazza di mirtilli

1/2 tazza di ciliegie

2 pere

1 limone

1/2 cucchiaino di polvere di
ginseng

1/2 cucchiaino di polvere di
Acai



Il succo di barbabietola (vedi approfondimento a ["La barbabietola rossa: proprietà e benefici"](#)) è ricco di nitrati, i quali hanno dimostrato di avere un effetto positivo sulla muscolatura, e pertanto è particolarmente consigliato agli

sportivi. In più, grazie al ginseng e ai frutti previsti dalla ricetta, dal potere antiossidante e antinfiammatorio, questo estratto aiuta gli atleti a riprendersi dopo uno sforzo fisico e ridona energia all'organismo.

Per scoprire infine i poteri benefici delle bacche di Acai, andate a ["Le bacche di Acai: proprietà e benefici"](#).

Unite tutti gli ingredienti, eccetto il ginseng e la polvere di Acai, nell'estrattore. Dopo aver ottenuto il succo, aggiungeteli entrambi, mescolate e bevete.



⇒⇒ Frullato

After Sport Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1 vasetto di yogurt magro

1 tazza di latte di mandorle

1 baccello di vaniglia



Un frullato ad alto contenuto di proteine e ricco di potassio, ideale per riprendersi dopo una sessione di sport e dare sollievo ai nostri muscoli.

Sbucciate la banana e unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Regolate il latte di mandorle a seconda della consistenza che desiderate dare alla vostra bevanda e aggiungete, se volete un frullato più fresco e spumoso, qualche cubetto di

ghiaccio.

⇒⇒ Estratto

Purple Forever

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 cavolo rosso

1 pezzetto di zenzero

1 grappolo di uva fragola

1/2 tazza di mirtilli

1 mela

1 punta di noce moscata grattugiata



Un succo coloratissimo che aiuta la circolazione e combatte l'invecchiamento grazie alle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti di tutti i suoi ingredienti.

Mettete tutti gli ingredienti nell'estrattore e avviate. Aggiungete alla fine la noce

moscata



Il potere del viola



Frutti e ortaggi di colore viola sono potenti alleati per la salute del nostro organismo. Il viola o il blu, quello per esempio delle melanzane, del radicchio, dell'uva nera, di prugne, fichi e mirtilli, indica

un'elevata presenza
di antocianine,
ovvero di pigmenti
associati a una
migliore salute del
sistema
cardiocircolatorio e
a una più bassa
incidenza di tumori;
di carotenoidi,
anticancerogeni e
preziosi per
rallentare gli effetti
del tempo sulla
nostra pelle; di
resveratrolo, un
fitonutriente

antiossidante e utile a ridurre il rischio cardiovascolare. Gli alimenti viola sono quindi consigliati per curare la fragilità capillare (si pensi al diffuso consumo di succo o integratori al mirtillo per combattere le vene varicose), per migliorare la funzione visiva (in particolare nella prevenzione della

cataratta) e per prevenire le infezioni del tratto urinario e favorire lo sviluppo della flora batterica del tratto genito-urinario (in questo caso, in particolare, si raccomandano i frutti di bosco).



Succhi di bellezza

⇒⇒ Estratto

Ananas & Kiwi

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 kiwi

3 fette di ananas

1 limone



L'ananas è famoso per essere un prezioso alleato contro la ritenzione idrica. Per approfittare di tutte le sue qualità benefiche e in particolare dell'apporto di bromelina, un enzima che ne potenzia l'attività drenante, è necessario consumarne il gambo e non esporlo al calore. Meglio quindi un estratto a freddo che una centrifuga, come rimedio contro la cellulite.

Sbucciate e affettate l'ananas, fate a pezzetti i kiwi. Unite al tutto il succo di un limone e mettete nell'estrattore.



⇒⇒ Frullato

Lovely Hair

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 banana

1 tazza di mirtilli

1/2 cetriolo

2 foglie di cavolo nero

1/4 di tazza di crusca

d'avena

1 cucchiaino di spirulina

1 cucchiaino di semi di
canapa

1 cucchiaino di noci tritate

1/2 cucchiaino di polvere di
Acai

1/2 tazza di latte di
mandorle

1/2 tazza d'acqua



Capelli più forti e sani? Possiamo brindare a un risultato sicuro, con un bicchiere di Lovely Hair.

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e azionate. Ricordatevi di non sbucciare i cetrioli e aggiungete un po' più di acqua se desiderate una bevanda più fluida. Per scoprire tutti i poteri delle bacche di Acai, andate a [“Le bacche di Acai: proprietà e benefici”](#).

⇒⇒ Centrifuga

Raperonzolo

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele

3 carote

1 mazzetto di menta

1/2 cucchiaino di cannella

1/2 tazza d'acqua



Il contenuto vitaminico di questi ingredienti è particolarmente indicato per migliorare la circolazione sanguigna e quindi, tra le altre cose, favorire la crescita dei capelli.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti, poi centrifugateli.



⇒⇒ Frullato

Super Hair Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 melograno

1 tazza di lamponi

1/2 banana

1 manciata di spinaci

1 cucchiaino di semi di lino



In questa ricetta alle proprietà benefiche dei lamponi, che contengono la vitamina B7, indispensabile per permettere all'organismo di beneficiare dell'acido folico, responsabile del benessere di unghie e capelli, si aggiungono quelle dei semi di lino, ricchissimi di acidi grassi omega 3, che, oltre a garantirci una chioma lucente, costituiscono anche un valido aiuto contro cistite e stipsi.

Spremete il melograno e unitelo nel frullatore ai lamponi e alla banana. Aggiungete i semi di lino e gli spinaci e frullate.



Come pulire il melograno



Il melograno è un frutto in grado di apportare all'organismo incredibili benefici: è infatti ricco di acido ellagico e flavonoidi, due fitonutrienti dalle

proprietà
antiossidanti e utili
a contrastare sia i
radicali liberi, e
quindi
l'invecchiamento dei
tessuti, che lo
sviluppo delle
cellule tumorali.
È inoltre ricchissimo
di vitamina C (di cui
un solo frutto è in
grado di fornire il
40% del fabbisogno
giornaliero), quindi
come l'arancia si
rivela un prezioso

alleato contro
raffreddore e
influenza.

Il frutto va
acquistato già
pronto da spremere,
perché matura solo
se attaccato
all'albero, quindi
comprarlo acerbo
significa non poterlo
utilizzare. Sembra
difficile ottenerne il
succo, vista la sua
composizione a
chicchi, ma in realtà
è semplicissimo.

Ricoprite con uno strofinaccio il tagliere e fate attenzione a non sporcarvi i vestiti, perché le macchie sono indelebili.

Tagliate la parte superiore, scoperchiando il frutto, e incidetene la buccia con sei lunghi tagli in verticale. A questo punto il melograno potrà essere tranquillamente

spremuto con lo
spremiagrumi. Se i
semini bianchi vi
rimangono incastrati
aggiungeteli alla
spremuta e non
buttateli via, perché
anch'essi sono ricchi
di proprietà
nutrienti.



⇒⇒ Estratto

Estratto al peperone rosso

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 peperoni rossi

2 carote

1 cimetta di broccolo

1 mela



I peperoni rossi sono ricchissimi di vitamina A e C, tanto che un solo peperone è sufficiente a garantirne il fabbisogno giornaliero. La vitamina C in particolare promuove la sintesi del collagene e quindi aiuta ad avere una pelle liscia e luminosa. Il consumo di peperoni migliora l'assorbimento del ferro e grazie al suo contenuto di vitamina B6 e di magnesio aiuta a

combattere i sintomi della sindrome premestruale.

Lavate gli ingredienti e metteteli nell'estrattore. I peperoni devono essere utilizzati in ogni loro parte, quindi i semi non vanno scartati.

⇒⇒ Frullato

Brazilian Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1 manciata di spinaci

4 noci brasiliane

1/2 mango

1 cucchiaino di semi di lino

1 tazza d'acqua di cocco



Vista la presenza delle noci brasiliane e dei semi di lino questo frullato è particolarmente indicato per la cura dei capelli.

Sbucciate la banana e il mango, dopodiché unite tutti gli ingredienti e frullate. L'acqua di cocco rende il gusto di questa bevanda ancora più esotico, ma se preferite potete

sostituirla con acqua normale.

Le Noci brasiliane, proprietà e benefici



Le noci brasiliane sono il frutto di una pianta, la Bertholletia Excelsa, che cresce solo e unicamente nella foresta amazzonica,

in Brasile, Perù e
Bolivia: si tratta
dunque dell'ultimo
tipo di frutta secca
che non viene
coltivato ma
raccolto nell'area di
cui è originario. Le
proprietà di queste
noci sono
moltissime e ne
fanno un prodotto
naturale ottimo per
la salute, nonché
una vera bomba dal
punto di vista
proteico ed

energetico.


Prima di tutto sono molto ricche di selenio, un minerale dal potere antiossidante che aiuta a prevenire problemi alle coronarie e al fegato e fa benissimo ai capelli. Sempre ottime per la salute della nostra chioma, e non solo, sono le vitamine del gruppo B, anch'esse

contenute nelle noci
brasiliane. Da non
trascurare, infine,
anche gli altri sali
minerali, quali
rame, magnesio,
potassio, calcio e
ferro, di cui questo
frutto è
particolarmente
ricco.

Dalle noci brasiliane
si estrae inoltre un
olio che fa molto
bene alla pelle e
che può essere
usato anche in

cucina, come olio
vegetale.

Unica pecca: queste
speciali noci
amazzone hanno
un elevato
contenuto calorico,
per cui non sono
indicate per chi sta
seguendo una dieta
dimagrante.



⇒⇒ Centrifuga

Summer Love

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 carote

1 pesca

1/2 melone



Questo centrifugato, ricco di vitamina C e beta-carotene, è perfetto per chi vuole predisporre la pelle all'esposizione ai raggi solari.

Unite tutti gli ingredienti e ottenetene il succo tramite la centrifuga.

⇒⇒ Frullato

Suntime Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 carota

1 arancia

1/2 papaya

1 fetta di ananas

1 tazza di acqua di cocco

1 pezzetto di zenzero



Spremete l'arancia e frullatela insieme alla carota e allo zenzero pelato. Unite la papaya, l'ananas e l'acqua di cocco e continuate a frullare per qualche secondo, finché la bevanda non avrà raggiunto la consistenza desiderata.



⇒⇒ Centrifuga

Sunscreen Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 carote

1 gambo di sedano

1 mela

1/2 limone

1/2 tazza d'acqua



Un succo ottimo per proteggersi dagli effetti dei raggi uv, dissetarsi e approfittare del sole senza patirne le conseguenze.

Pulite e tagliate a pezzi carote, mela e limone e centrifugate tutti gli ingredienti, diluendo se necessario con un po d'acqua.



⇒⇒ Frullato

Acai Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 bustina da 100 gr. di
purea di Acai

1 banana

1 pesca

1/2 tazza d'acqua

1 cucchiaino di miele



Grazie alle proprietà delle bacche di Acai, questo frullato ci spiana la strada per avere una pelle più giovane e luminosa che mai.

Sbucciate la pesca e la banana. Unite tutti gli ingredienti nel frullatore, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e frullate.



Le bacche di Acai: proprietà e benefici



Parenti esotiche dei mirtilli, le bacche di Acai vengono dall'Amazzonia e di esse si sono nutriti per secoli i popoli indigeni della

foresta. Solo recentemente se sono scoperte le portentose proprietà. Questi piccoli frutti sono infatti ricchissimi di antiossidanti e fanno molto bene alla salute: basti pensare che sono quelli con la più alta concentrazione di antocianine esistenti in natura. Per questo sono particolarmente

consigliati a chi sta
seguendo una dieta
dimagrante a chi ha
bisogno di
potenziare il proprio
sistema
immunitario.

Oltre che per il
benessere
dell'organismo nel
suo complesso, le
bacche di Acai si
sono rivelate
preziose per la cura
della pelle: l'olio che
se ne estrae, come
anche il consumo

dei frutti freschi,
aiuta a combattere
l'invecchiamento
precoce, a rendere
la pelle più
luminosa, a
rallentare gli effetti
del tempo e a
placare eventuali
irritazioni cutanee.
Le bacche di Acai si
trovano in
commercio sotto
forma di succo, di
polpa congelata, di
polvere, o di
integratori.

Per usarle come
ingrediente in succhi
e frullati si consiglia
l'uso della polpa
congelata o della
polvere.



⇒⇒ Frullato

Ultimate Antiage Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

- 1/2 tazza di uva nera
- 2 manciate di spinaci
- 3 prugne rosse
- 1/2 tazza di lamponi

1 tazza d'acqua



Un succo tutto rosso e concentrato di antiossidanti, perfetto per combattere i radicali liberi e rallentare l'invecchiamento delle nostre cellule.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Regolate l'acqua in base alla consistenza che desiderate dare alla vostra bevanda.



⇒⇒ Frullato

Youngness Secret

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di cavolo nero

1/2 avocado

1 pesca

1 tazza di mirtilli

10 noci

1 tazza d'acqua



Il cavolo nero è uno dei cibi più ricchi di antiossidanti che esista. Combinato con l'avocado, che contiene le vitamine A ed E, che fanno particolarmente bene alla pelle, con la pesca, che è depurativa e rimineralizzante e ottima contro i radicali liberi, e con i mirtilli e le noci (anch'essi frutti dal grande potere antiossidante), dà vita alla bevanda ideale per

contrastare i segni del tempo e prevenire i disturbi legati all'invecchiamento.

Lavate il cavolo e sbucciate la pesca e l'avocado. Private le noci del guscio e unite il tutto ai mirtilli. Frullate, aggiungendo un po' d'acqua, a seconda della consistenza desiderata. Questa bevanda è più calorica delle altre perché contiene avocado e noci.

⇒⇒ Frullato

Forever Young

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 tazza di mirtilli

1/2 tazza di tè verde

1 vasetto di yogurt magro

2 cucchiaini di semi di lino

1/2 tazza di fragole

2 cucchiaini di miele



Ecco la combinazione di ingredienti perfetta per ottenere un prezioso elisir di giovinezza. Lo yogurt, grazie al suo contenuto di batteri "buoni" aiuta a mantenere il benessere della flora intestinale.

Unite mirtilli, fragole, tè verde (vedi approfondimento a ["Il tè verde: Proprietà e benefici"](#)), semi di lino e

yogurt nel frullatore e frullate per una ventina di secondi. Aggiungete il miele e frullate nuovamente.

⇒⇒ Estratto

Cocoon Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di spinaci

3 fette di ananas

1 lime

1 mazzetto di menta

2 gambi di sedano

1 cucchiaino di succo di aloe vera



Questo estratto è un tonico per tutto l'organismo e soprattutto per lo stomaco e l'intestino. Grazie alla presenza dell'aloe, che gli egiziani consideravano la "pianta dell'immortalità", promuove la rigenerazione cellulare e contrasta quindi i segni del tempo.

Mettete tutti gli ingredienti, eccetto l'aloè, nell'estrattore. Una volta che ne avrete ottenuto l'estratto, aggiungete anche il succo di aloè e mescolate.



⇒⇒ Centrifuga

Antiage Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 barbabietola

5 foglie di lattuga romana

1 mela

1 limone

1 pezzetto di zenzero



Le barbabietole sono un valido aiuto contro l'invecchiamento, grazie al contenuto di vitamina A, C, folati, fibre, manganese e potassio. Sono inoltre ricche di antiossidanti e aiutano il fegato a smaltire le tossine, disintossicando l'organismo e contribuendo a mantenerlo giovane. Se volete saperne di più, andate a [La barbabietola rossa: proprietà e](#)

benefici”.

Sbucciate la barbabietola e tagliatela a pezzetti. Lavate la mela, privandola del torsolo ma non della buccia, e la lattuga romana. Infine spremete il limone. Unite tutti gli ingredienti e centrifugateli. Aggiungete, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Centrifuga

Red Youngness

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 tazza di fragole

1 tazza di mirtilli

1/2 barbabietola

1 tazza d'acqua

3 foglie di cavolo nero



Un succo tutto rosso per aiutare la pelle e l'organismo a mantenersi giovane e salvaguardare il buon funzionamento delle vie urinarie.

Lavate fragole e mirtilli e sbucciate e tagliate a pezzetti la barbabietola. Mettete tutto nella centrifuga, insieme alle foglie di cavolo nero, e aggiungete un po' d'acqua a seconda della consistenza desiderata.



⇒⇒ Frullato

Youth Power

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pesca

1 avocado

1/2 tazza di mirtilli

2 manciate di cavolo nero

10 noci sgusciate



Lo Youth Power è un frullato ideale per chi ha bisogno di rinvigorire il proprio corpo e vuole mantenersi giovane e in forma.

Sbucciate pesca e avocado e lavate il cavolo nero. Unite tutto nel frullatore e aggiungete un po' d'acqua per raggiungere la consistenza desiderata.



⇒⇒ Frullato

Youngness Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 tazze di tè verde

1/2 tazza di mirtilli

1/2 tazza di more

2 cucchiaini di semi di canapa



Questa bevanda, ricca di proteine e povera di calorie, è praticamente un concentrato di antiossidanti e quindi ottima per proteggere la pelle dai segni del tempo.

Unite tutti gli ingredienti in un frullatore. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio, se desiderate una bevanda più spumosa.

Il tè verde: Proprietà e benefici



Il tè verde è una
bevanda molto
salutare: i benefici
che apporta
all'organismo sono
molteplici e vanno
dalla protezione

contro l'insorgenza
dei tumori al
potenziamento delle
facoltà intellettive.
Prima di tutto,
questa particolare
qualità di tè è ricca
di antiossidanti, che
contrastano l'azione
dei radicali liberi e
proteggono la
degenerazione
cellulare: il che
significa combattere
l'invecchiamento e
prevenire
l'insorgenza di

molteplici malattie.
Il tè verde è anche
un ottimo
antibatterico, in
particolare per
quanto riguarda i
batteri del cavo
orale: berlo
potrebbe aiutare a
combattere le carie.
E i suoi benefici non
finiscono qui:
questa bevanda
serve anche a
tenere sotto
controllo il livello di
colesterolo "cattivo"

e quindi a prevenire l'insorgenza di problematiche cardiovascolari. Infine, il tè verde è anche un valido alleato per la nostra pelle: grazie alle catechine, la protegge dagli effetti dannosi dei raggi UV e favorisce l'abbronzatura . Non se ne deve tuttavia abusare, perché in dosi eccessive può causare bruciore

gastrico.



⇒⇒ Estratto

Basic Skin Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 carota

1 cetriolo

2 pomodori



Questo succo tutto vegetale è ricco di vitamina A e C, antiossidanti e minerali che aiutano a idratare la nostra pelle, a proteggerla dagli agenti atmosferici e a illuminarla, donandoci un colorito splendente. Inoltre è una bevanda consigliatissima agli uomini, grazie alle proprietà del licopene che previene il cancro alla prostata.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti e processateli con l'estrattore.

⇒⇒ Centrifuga

Perfect Skin

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 pomodori

3 carote

1 gambo di sedano

1 spicchio d'aglio

1 pezzetto di zenzero



Sia le carote che il pomodoro fanno molto bene alla pelle, per via del rispettivo contenuto di vitamina C (che favorisce la produzione di collagene, una proteina vitale per mantenere elastica la nostra pelle) e di licopene (un carotenoide che aiuta a proteggerla dai raggi ultravioletti e dal rischio di ustioni e invecchiamento precoce).

Lavate e affettate tutti gli

ingredienti, dopodiché centrifugate.

⇒⇒ Centrifuga

Anti Dry Skin

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele

1 tazza di uva nera senza
semi

1 tazza di mirtilli, more o
ciliegie denocciolate

1/2 cucchiaino di olio d'oliva o
di semi di lino



Questa bevanda è particolarmente indicata per la salute dell'epidermide e nello specifico per chi soffre di pelle secca.

Unite tutti gli ingredienti nella centrifuga, al termine aggiungete l'olio vegetale prescelto e mescolate.

⇒⇒ Centrifuga

Shiny Skin

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 cetriolo

2 carote

1 gambo di sedano

2 mele verdi

1/2 tazza d'acqua



Gli ingredienti di questo succo sono utili a combattere l'azione dei radicali liberi e a rallentare l'invecchiamento della pelle. Si tratta pertanto di una bevanda perfetta per contrastare le rughe.

Lavate tutti gli ingredienti, tagliateli a pezzetti e centrifugateli. Se necessario diluite il succo con un po' d'acqua.

⇒⇒ Frullato

Green Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 manciata di spinaci

1/2 cetriolo

1 kiwi

1 banana

1 tazza di acqua di cocco



Che il cetriolo faccia bene alla pelle è noto, ma forse non tutti sanno che è meglio non sbucciarlo perché proprio la buccia, per via dell'elevato contenuto di minerali, quali silicio, potassio e magnesio, è un valido aiuto per coloro che hanno problemi dermatologici. Per saperne di più, andate ["Il cetriolo, elisir di bellezza"](#).

Sbucciate il kiwi e la banana,

tagliate e mettete il tutto nel frullatore. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e dosate l'acqua di cocco a seconda della cremosità che desiderate dare alla vostra bevanda.



⇒⇒ Centrifuga

Melon Lover

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mango

1/2 melone

1 mazzetto di menta



Il melone fa particolarmente bene alla pelle, grazie al suo elevato contenuto di vitamina A e C, che promuovono il rinnovamento cellulare e la formazione del collagene, che garantisce alla pelle elasticità e luminosità.

Sbucciate il mango e tagliate a pezzetti il melone. Centrifugate il tutto.



⇒⇒ Centrifuga

Ultimate Skin Aid

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 melone

2 carote

1 cucchiaino di bacche di
Goji

1 cucchiaino di collagene in

polvere



Grazie ai carotenoidi contenuti nel melone e nelle carote, questo succo è l'ideale per proteggere la pelle dall'azione aggressiva dei raggi solari. La presenza del collagene in polvere, oltre che costituire una riserva di questa proteina preziosa per la pelle, per le cartilagini e per le ossa, aiuta l'organismo a ripristinarne la produzione. Inoltre

le bacche di Goji sono potentissimi antiossidanti che aiutano a contrastare l'invecchiamento di tutto l'organismo, pelle compresa.

Tagliate a pezzi il melone e processatelo insieme alle carote nella centrifuga. Una volta ottenuto il succo, frullatelo insieme al resto degli ingredienti. Per saperne di più sulle bacche di Goji andate a ["Le bacche di Goji: proprietà e benefici"](#).

⇒⇒ Centrifuga

Skin Tonic

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di mirtilli

1 tazza di fragole

1 arancia



Questa semplice centrifuga è ricca di antiossidanti e vitamina C. Quest'ultima, in particolare, è essenziale alla salute della pelle, perché stimola la produzione di collagene, una proteina ben nota a chi ama i prodotti di bellezza, in quanto in grado di renderla elastica e luminosa.

Sbucciate l'arancia, unitela alle

fragole e ai mirtilli e centrifugate il tutto.



⇒⇒ Frullato

Creamy Apple Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 banana

1 arancia spremuta

1 vasetto di yogurt

½ tazza di latte

1 cucchiaino di olio di semi di
lino



Grazie alla presenza dell'olio di semi di lino, ricco di acidi grassi omega 3, questo frullato è ottimo per la salute dei capelli.

Spremete l'arancia. Unite la mela, privata del torsolo, alla banana e

agli altri ingredienti e frullate.



⇒⇒ Frullato

Healthy Skin

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 cucchiaini di burro di
mandorle

1 banana

1/2 tazza di spremuta
d'arancia

1 cucchiaino di olio di semi di lino



Questo frullato è ricco di proteine, potassio, calcio, fibre e omega 3. Gli acidi grassi essenziali dell'olio di semi di lino hanno un ottimo potere antinfiammatorio.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Se lo desiderate potete aggiungere qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Frullato

Mango Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 vasetto di yogurt bianco

1 mango

1/2 tazza di spremuta
d'arancia

1 cucchiaino di olio di pesce



Il mango è ricco di vitamina B6, C ed E, che fanno molto bene alla pelle. In più questo frullato contiene l'olio di pesce, che serve a favorire l'idratazione, a prevenire l'acne e a combattere i segni del tempo.

Sbucciate e tagliate a pezzetti il mango. Unitelo allo yogurt e agli altri ingredienti e frullate. Per ottenere una bevanda più fresca e spumosa, aggiungete qualche

cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Frullato

Avocado Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 avocado

2 tazze di latte di mandorle

1 lime

2 cucchiaini di miele

1 mazzetto di basilico



L'avocado è uno dei frutti più ricchi di proteine che ci siano. Grazie alla presenza di fitonutrienti antiossidanti, costituisce un aiuto molto prezioso per contrastare l'azione dei radicali liberi, e quindi l'invecchiamento, e fa particolarmente bene alla salute di unghie e capelli.

Spremete il lime, unite il suo succo a tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate. Aggiungete un po' d'acqua o del ghiaccio, se lo desiderate.



⇒⇒ Estratto

Anti Cellulite Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 gambi di sedano

1 cetriolo

3 fette di ananas

1 limone



Gli ingredienti di questo estratto sono particolarmente consigliati per contrastare lo sgradevole effetto buccia d'arancia che indica la presenza di un problema di ritenzione idrica.

Lavate tutti gli ingredienti e processateli attraverso l'estrattore.



⇒⇒ Estratto

Good Bye Cellulite

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 limone

1 lime

3 fette di ananas

1 pezzetto di zenzero



L'ananas è un noto antidoto contro la cellulite, per via del suo contenuto di bromelina, un enzima che si è rivelato particolarmente utile contro la ritenzione idrica e come antinfiammatorio. Lo stesso effetto hanno lime, limone e zenzero: disintossicanti e perfetti per eliminare le tossine dal nostro organismo.

Sbucciate lime e limone e uniteli
all'ananas e allo zenzero.
Ottenetene il succo tramite
l'estrattore.



⇒⇒ Centrifuga

Grapefruit Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pompelmo rosa

2 gambi di sedano

1 mela

1/2 tazza di tisana allo
jiaogulan



Non solo ananas: anche il pompelmo rosa (vedi approfondimento a ["Il rosa che fa bene"](#)) è un frutto adatto a combattere l'antiestetica buccia d'arancia, grazie al suo potere altamente idratante e disintossicante. La tisana allo jiaogulan (una pianta erbacea utilizzata nella medicina tradizionale cinese) può essere sostituita con una al finocchio o al

tarassaco, anche se le proprietà antiossidanti del primo sono superiori a quelle delle altre due più comuni bevande.

Sbucciate il pompelmo e private la mela del torsolo. Centrifugate tutti gli ingredienti e infine aggiungete la tisana. Mescolate e bevete.



⇒⇒ Frullato

Beauty Explosion

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 fette di ananas

1/2 tazza di fragole

4 foglie di bietola a costa
rossa

12 anacardi

1 cucchiaino di bacche di
Goji
1 tazza d'acqua



Se l'ananas è il rimedio naturale più noto contro la ritenzione idrica, in molti sottovalutano le proprietà benefiche delle foglie della barbabietola rossa: disintossicanti, depurative, rimineralizzanti, e in più

ottime per il buonumore, grazie al contenuto di betaina e triptofano , così come gli anacardi, che contengono il magnesio).

In virtù dell'aggiunta delle bacche di Goji (vedi approfondimento alla ["Le bacche di Goji: proprietà e benefici"](#)) e delle fragole, questo frullato è anche una buona fonte di antiossidanti.

Unite il tutto nel frullatore e azionate. Regolatevi con l'acqua in base alla consistenza desiderata e, se volete una bevanda più spumosa e fresca, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Estratto

Cavolo Power

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 cespo di broccoletti

1 carota

$\frac{1}{4}$ di cavolfiore

1 pezzetto di zenzero



Grazie alle due varietà di cavoli, il broccoletto e il cavolfiore, questo estratto è ricco di fitonutrienti e vitamina C. Altamente antiossidante, questa bevanda aiuterà le cellule del vostro corpo a mantenersi giovani, in salute e alcalinizzate.

Private la mela del torsolo e fate a pezzetti il resto degli ingredienti. Mettete il tutto nell'estrattore.

⇒⇒ Centrifuga

Total Beauty

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 pomodori

1/2 cetriolo

1 mela

1 carota

1 cucchiaio di olio di semi di

lino

1 cucchiaino di succo di
aloe vera



Questo succo è un concentrato di antiossidanti. I pomodori sono ricchi di licopene e vitamina C e le carote di beta-carotene, tutte sostanze che proteggono la pelle e promuovono il rinnovamento cellulare. L'aloe vera

è un ottimo antinfiammatorio.

Mettete nella centrifuga tutti gli ingredienti, eccetto l'olio di semi di lino e l'aloè, e azionate. Una volta ottenuto il succo, aggiungete l'olio e il succo di aloè e mescolate.

⇒⇒ Estratto

Cucumber Love

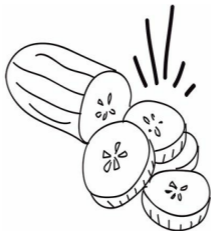
⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 cetriolo

3 gambi di sedano

1 mela

2 cucchiaini di proteine in
polvere alla vaniglia



Il cetriolo ha un bassissimo contenuto calorico. Grazie alla presenza delle proteine in polvere, questo estratto è in grado di fornire a chi lo consuma l'apporto proteico giornaliero completo.

Lavate gli ingredienti e metteteli nell'estrattore con tutta la buccia. Aggiungete alla fine i due cucchiaini di proteine in polvere alla vaniglia.



Il cetriolo, elisir di bellezza



Non solo a fettine sugli occhi per combattere le occhiaie, come nella più trita iconografia: il cetriolo è un vegetale di grande aiuto per chi vuole prendersi cura del

proprio aspetto
fisico e lo si può
consumare anche
mangiandolo e
bevendone il succo.
Grazie al suo
elevato contenuto di
acqua, infatti, è
adatto a combattere
la ritenzione idrica,
e quindi la cellulite;
in più, ha
pochissime calorie,
quindi è perfetto per
chi deve tener
d'occhio la bilancia,
anche perché, riesce

a placare la
sensazione di fame.
E poi fa benissimo
alla pelle, in virtù
del suo elevato
contenuto di zolfo: è
decongestionante,
aiuta a schiarire le
macchie scure
dovute all'età,
allevia le ustioni
dovute alle
scottature solari e
ha persino un
effetto antirughe.
Le famose fettine
distendono il

contorno occhi e sono un rimedio infallibile contro borse e occhiaie. Per potenziarne gli effetti, oltre che usarlo per condire l'insalata o come ingrediente di succhi e centrifughe, se ne può utilizzare la polpa per fare maschere, impacchi e tonici da applicare sul viso, amalgamandola insieme ad altri

prodotti adatti al nostro tipo di pelle. E non solo: il cetriolo fa anche molto bene ai capelli e se ne può ricavare un balsamo ricostituente per quelli rovinati dal cloro. In questo caso frullatene mezzo (senza buccia) insieme a un uovo e un cucchiaino di olio d'oliva, lasciate il composto in posa

sui capelli umidi per
una decina di minuti
e infine sciacquate
con acqua fredda.



Succhi disintossicanti

⇒⇒ Centrifuga

Cavolo & Prezzemolo

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di cavolo riccio

2 manciate di foglie di
cavolfiore

1 mazzetto di prezzemolo



Il succo di cavolo (in questo caso di cavolo riccio e di foglie di cavolfiore) è perfetto per depurare il fegato, per esempio dopo averlo affaticato con l'alcol o con altri cibi pesanti.

La clorofilla contenuta nel prezzemolo invece fornisce un aiuto in più per la riossigenazione del sangue.

Lavate la verdura e centrifugatela.

⇒⇒ Frullato

Good Morning Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 prugne secche
denocciolate

1 kiwi

1 mela

1/2 tazza d'acqua
1 pizzico di cannella



Le prugne e il kiwi stimolano il funzionamento dell'intestino e sono pertanto raccomandati al mattino, perché aiutano a smaltire le scorie. La cannella, inoltre, aiuta a metabolizzare i grassi e risulta quindi una spezia particolarmente utile per chi sta seguendo una dieta dimagrante.

Sbucciate il kiwi e private la mela del torsolo. Tagliate tutto a pezzetti, unite l'acqua e frullate.

Cannella, la spezia dimagrante



La cannella è una spezia di origine asiatica, molto diffusa anche nella cucina occidentale e disponibile sia in polvere che sotto forma di cannelli, ovvero piccoli

stecchi di corteccia
essiccati.

Le sue proprietà
sono moltissime: è
infatti un
antiossidante
naturale, un
antibatterico, un
antisettico e un
antimicotico.

Recenti studi hanno
dimostrato che si è
rivelata utile a
contrastare la
candida e
l'escherichia coli e
viene utilizzata

anche per curare
influenze e
raffreddori. Nella
medicina
tradizionale
ayurvedica è
consigliata contro i
dolori mestruali e
per combattere i
disturbi legati al
freddo.

Ma forse le sue
caratteristiche più
sorprendenti sono
quelle che ne fanno
un alleato prezioso
per chi segue una

dieta dimagrante e
in particolare per chi
tende ad
accumulare grasso
addominale.

Secondo una ricerca
della University of
South Carolina
Beaufort, infatti, la
cannella si
comporta da
"sensibilizzatore"
dell'insulina,
favorendo
l'assorbimento degli
zuccheri nel sangue
e contribuendo in

questo modo ad
abbassare il livello
di glicemia.



⇒⇒ Estratto

Sour Green

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 bitter melon

1 gambo di sedano

2 mele

1 cetriolo

1/2 peperone



Il Sour Green è un ottimo succo detox, che oltre a depurare l'organismo, aiuta a tenere sotto controllo la pressione del sangue, combattere la stitichezza e abbassare il livello del colesterolo "cattivo". Grazie alle mele e al cetriolo, poi, il sapore amaro del bitter melon viene abbastanza neutralizzato.

Del bitter melon (vedi

approfondimento a ["Il bitter melon, questo sconosciuto"](#)) utilizzate solo la polpa. Private le mele del torsolo e il peperone dei semi e mettete il tutto nell'estrattore per ottenerne il succo.

⇒⇒ Estratto

Bitter Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 cespo di radicchio

2 gambi di sedano

1 mela

1 limone



Le verdure amare, anche se non incontrano i gusti di molti, sono un toccasana per l'apparato digerente e contengono in proporzione più fitonutrienti di quelle dal sapore maggiormente gradevole. Questo succo, in particolare, grazie alla presenza di radicchio e sedano (vedi approfondimento a ["Il potere digestivo del sedano"](#)), favorisce una corretta digestione. In più

presenta un elevato contenuto di antiossidanti e di vitamina K.

Lavate gli ingredienti e togliete la scorza ai limoni. Private le mele dei semi, ma lasciate la buccia. Tagliateli a pezzi e usate l'estrattore per ottenerne il succo.

⇒⇒ Centrifuga

Green Clean

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 pera

10 foglie di cavolo nero

1/2 limone



Ecco un succo depurativo e super nutriente, grazie al cavolo nero, ottimo anche per tenere sotto controllo il colesterolo e potenziare il sistema immunitario.

Sbucciate il limone, private la mela e la pera del torsolo e centrifugate il tutto.

⇒⇒ Centrifuga

Yellow Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

5 fette di ananas

3 gambi di sedano

1 limone

1 lime

1 pezzetto di zenzero



Con ananas e zenzero nella stessa ricetta, l'effetto detox è assicurato.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti. Ricordate di tenere la parte bianca di lime e limone e di togliere solo la parte più esterna della buccia: l'albedo, la parte bianca appunto, è molto amaro, ma ricco di bioflavonoidi. Centrifugate il tutto e aggiungete un po' d'acqua, se necessario.



⇒⇒ Frullato

Avena Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pera

1 mela

30 gr. di farina d'avena

1 cucchiaino di miele

1 tazza di latte di mandorle



L'avena è un ottimo rimedio per chi ha problemi di digestione. È ricca di proteine, di calcio e di potassio, energetica e piena di fibre.

Attenzione però, non può essere mangiata da celiaci e soggetti sensibili al glutine.

Lavate e affettate la mela e la pera, togliendo i semi ma tenendo la pelle. Aggiungete la farina d'avena, il latte di soia qualche cubetto di

ghiaccio e, se volete una bevanda più fluida, anche un po' d'acqua e frullate.



⇒⇒ Centrifuga

Super Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 cetriolo

1 mela

2 barbabietole

1 manciata di spinaci

1/2 limone

1 pezzetto di radice di curcuma



Questa centrifuga coloratissima ha un sapore particolare, e si dimostra un'ottima alleata per una disintossicazione lampo dopo una serata di in cui sentite di aver esagerato, ad esempio.

Lavate tutti gli ingredienti e affettateli, dopodiché centrifugateli.

⇒⇒ Centrifuga

Sweet Beet

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 barbabietola

1 mela

2 carote

3 gambi di sedano

1/2 limone

1 pezzetto di zenzero



Volete iniziare un regime disintossicante e al tempo stesso fare il pieno di salute? Allora questa è senz'altro la centrifuga che fa al caso vostro. È anche buonissima. Per saperne di più sulle proprietà della barbabietola, andate a [“La barbabietola rossa: proprietà e benefici”](#).

Lavate, affettate e centrifugate tutti gli ingredienti.

⇒⇒ Centrifuga

Ultimate Red Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 barbabietole

1 mela

½ tazza di mirtilli

1 pezzetto di zenzero



Il succo della barbabietola è molto disintossicante e al contempo ricco di fitonutrienti. Contiene acido folico, manganese, potassio, ferro e vitamina C.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti e centrifugateli.

La barbabietola rossa: proprietà e benefici



La barbabietola
rossa è un tubero
ricco di fitonutrienti
e quindi prezioso
per il benessere
dell'organismo,
anche se non

particolarmente
diffuso nella cucina
mediterranea.

Per approfittare di
tutte le sostanze
che contiene è più
opportuno
consumarla cruda,
come ingrediente di
succhi e centrifughe,
appunto, o di
insalate.

Contiene molti sali
minerali e ha
proprietà
disintossicanti,
antiossidanti,

depurative e
antisettiche. La si
consiglia in caso di
anemia per l'elevato
contenuto di ferro,
associata al limone,
però, che ne facilita
l'assimilazione. È
ricca anche di
vitamine del gruppo
B (in particolare
l'acido folico, utile
alle donne in stato
di gravidanza), C
(nel tubero) e A
(nelle foglie), e
inoltre stimola la

produzione dei
succhi gastrici,
motivo per il quale
è meglio evitarla se
si soffre di gastrite.

Altrettanto
sconsigliato è il
consumo di
barbabietola per chi
soffre di calcoli,
visto l'elevato
contenuto di
ossalati, e per i
diabetici.

A livello calorico, la
barbabietola è
indicata per chi

segue una dieta dimagrante, in quanto contiene appena 40 calorie per 100 grammi e molte fibre, che saziano in fretta e favoriscono la digestione.



⇒⇒ Frullato

Green Digestive Aid

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 cetriolo

1/2 banana

1 mazzetto di menta

1/2 cucchiaino di spirulina in

polvere

1 pezzetto di zenzero

1/2 finocchio

1/2 tazza di acqua di cocco



Il mix di ingredienti di questo frullato è un toccasana per il nostro apparato digerente. In più la spirulina, ricca di clorofilla, ne fa una bevanda energizzante.

Sbucciate la banana e lo zenzero, uniteli a tutti gli altri ingredienti e frullate. Regolare l'acqua di cocco in base alla consistenza desiderata e, se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Centrifuga

Safe Belly

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 finocchio

1/2 cetriolo

1 mela

1 mazzetto di menta

1 pezzetto di zenzero



Oltre al potere depurativo della mela, a questa centrifuga si aggiunge quello digestivo del finocchio e della menta, che facilitano il funzionamento dello stomaco e dell'intestino.

Private la mela del torsolo e unitela al resto degli ingredienti. Processate il tutto con la centrifuga.

⇒⇒ Centrifuga

Super Digestive

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

3 carote

1 arancia



Le mele sono un ottimo lassativo naturale e promuovono il corretto funzionamento dell'intestino. Le carote, dal canto loro, svolgono un'azione depurativa a livello epatico e favoriscono la produzione di bile. L'arancia, infine, stimola la produzione di succhi gastrici e contrasta la costipazione.

Sbucciate l'arancia e private la mela del torsolo. Unitele alle carote e

centrifugate il tutto.

⇒⇒ Centrifuga

Digestive Cocktail

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 cetriolo

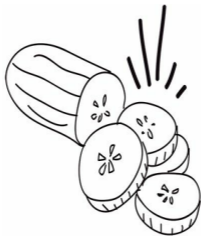
3 gambi di sedano

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di menta

1 mazzetto di prezzemolo

1 pezzetto di zenzero



Una squisita alternativa al caffè e all'amaro, da concedersi dopo il pasto.

Lavate, tagliate a pezzetti tutti gli ingredienti e centrifugateli. Se volete potete servire questo cocktail verde e profumato aggiungendo del ghiaccio.



Il potere digestivo del sedano



Alleato prezioso per
la nostra digestione,
il sedano, a fronte
di un bassissimo
contenuto calorico
(20 calorie circa per
100 grammi)
fornisce un elevato
apporto di acqua e

di fibre sia solubili
che insolubili, che
aiutano a
combattere la
ritenzione idrica e la
stitichezza,
favorendo la
peristalsi, ovvero
quelle contrazioni
muscolari del tubo
intestinale grazie
alle quali il cibo che
abbiamo ingerito
viene segmentato e
spinto verso il
basso.

Il sedano contiene

anche molta
vitamina A e C, che
hanno entrambe
proprietà diuretiche
e depurative, ma
per approfittare dei
vantaggi che sono
in grado di
apportare al nostro
organismo è
necessario
consumarlo crudo. La
cottura, infatti, le
distrugge.
I gambi di sedano
(così come lo
zenzero, il

prezzemolo e il finocchio) si sono rivelati utili anche contro il reflusso gastro-esofageo e l'ernia iatale.

I benefici di questa verdura non si limitano tuttavia allo stomaco: il sedano ha anche un'azione calmante sui nervi, contrasta l'ipertensione e i reumatismi ed è un ottimo cicatrizzante.



⇒⇒ Centrifuga

Red Digestive

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

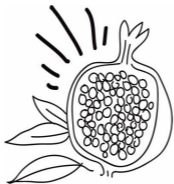
1 tazza di fragole

1 lime

2 mele

1 melograno

¼ di tazza di kefir



Grazie alla presenza del kefir, bevanda ricca di probiotici, questa centrifuga è particolarmente indicata per coloro che hanno bisogno di un aiuto all'apparato digerente.

Private le mele del torsolo, sbucciate il lime e centrifugate tutto insieme alle fragole. Unite il succo spremuto del melograno (per scoprire come ottenerlo andate a ["Come pulire il melograno"](#)) e il

kefir, mescolate e bevete.

⇒⇒ Centrifuga

Extreme Cleaner

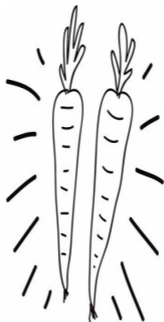
⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di tarassaco

3 carote

1/2 cetriolo

1 limone



Questa centrifuga è particolarmente consigliata a chi ha bisogno di disintossicare il fegato. Merito, soprattutto del tarassaco, che, grazie alle sue proprietà purificanti e antinfiammatorie, è considerata una bevanda epatoprotettiva, cioè indicata a chi soffre di disturbi al livello epatico.

Sbucciate il limone e unitelo al resto degli ingredienti. Ottenete il succo con la centrifuga.

⇒⇒ Estratto

Melograno & Lamponi

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 melograno

1/2 tazza di lamponi

1 tazza d'acqua

1 mela



Il melograno è un frutto prezioso: antitumorale, antiossidante, antidepressivo, antinfluenzale, praticamente perfetto per rimettere a nuovo l'organismo. Alle sue proprietà si aggiungono quelle dei lamponi, che oltre ad avere anch'essi proprietà antitumorali e antinfiammatorie, sono molto diuretici.

Sbucciate e spremete il melograno (vedi approfondimento a ["Come pulire il melograno"](#)). Unite il succo a tutti gli altri ingredienti e mescolateli nell'estrattore.

⇒⇒ Centrifuga

Orange Cleaner

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 arancia

3 carote



Una centrifuga dolce per fare il pieno di salute e di energia e aiutare l'organismo a eliminare tutte le tossine accumulate.

Sbucciate l'arancia e affettate la mela e le carote, dopodiché centrifugate il tutto.



⇒⇒ Frullato

Mango Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 mango

2 carote

1 arancia

1 mazzetto di menta

1 tazza d'acqua



Il mango e la menta danno a questo frullato salutare e dissetante un profumo a dir poco irresistibile.

Lavate, sbucciate e affettate gli ingredienti e metteteli nel frullatore. Aggiungete un po' d'acqua, a seconda della consistenza che desiderate dare alla bevanda, qualche cubetto di ghiaccio e frullate.



⇒⇒ Centrifuga

Super Cucumber

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 cetrioli

2 mele

qualche fogliolina di menta



Questa centrifuga a base di mele e cetriolo è altamente diuretica e quindi utile a contrastare la ritenzione idrica. I cetrioli (vedi approfondimento a ["Il cetriolo, elisir di bellezza"](#)) in particolare contengono l'erepsina, un enzima che favorisce la digestione e aiuta a depurare l'organismo. Inoltre sono molto idratanti e alcalini (quindi remineralizzanti) e hanno un basso apporto calorico.

Lavate e affettate gli ingredienti, senza togliere la buccia, e centrifugateli. Usate la menta per guarnire.

⇒⇒ Frullato

Rehydrating Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 triangoli di anguria

1 mazzetto di menta

1/2 tazza di acqua di cocco

1/2 limone



Grazie a questo frullato potrete eliminare le tossine e reidratare il vostro corpo dentro e fuori.

Spremete il succo di mezzo limone e unitelo a tutti gli ingredienti. Frullate per una ventina di secondi, poi aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e azionate nuovamente il frullatore finché non si saranno amalgamati al resto del succo.



⇒⇒ Estratto

Melon Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 triangoli di anguria

2 fette di melone bianco

1 cetriolo

1 lime

1 mazzetto di menta



Grazie alla presenza di anguria e melone bianco, questo succo disintossicante è anche molto fresco e reidratante, perfetto per essere consumato alla fine dell'estate, quando sia l'anguria che il melone bianco sono di stagione.

Fate a pezzetti anguria e melone, sbucciate il lime e unite il cetriolo. Processate il tutto con l'estrattore.

⇒⇒ Frullato

Tropical Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

2 cucchiari di cocco
disidratato

3 fette di ananas

1 tazza d'acqua



L'ananas è uno dei frutti migliori per combattere la ritenzione idrica, mentre il cocco aiuta a eliminare le tossine dell'apparato digerente e a smorzare la fame. Questo frullato è quindi ottimo se si sta seguendo una dieta dimagrante.

Unite tutti gli ingredienti e frullateli. Aggiungete l'acqua necessaria a raggiungere la consistenza

desiderata e, se volete, qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Estratto

Ammazzaciccia

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di prezzemolo

2 pere

3 pompelmi rosa

1 cucchiaino di semi di lino



Un vero cocktail bruciagrassi,
l'ideale se avete in programma di
fare una dieta dimagrante e volete
iniziare con una marcia in più. Ma
anche semplicemente per rimediare
ai "danni" di una scorpacciata fuori
regime.

Lavate, sbucciate e mettete
nell'estrattore tutti gli ingredienti.

⇒⇒ Centrifuga

Sour Juice

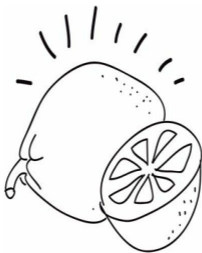
⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 pompelmi

1 limone

1 lime

1 cucchiaio di olio di oliva



Quanti agrumi tutti insieme in questa centrifuga... e tutti super salutari! Ottimi per disintossicare il fegato e fare il pieno di vitamine.

Sbucciate i frutti, avendo cura di non togliere tutta la parte bianca, ma solo la scorza più dura. Affettate gli ingredienti e metteteli nella centrifuga. Aggiungete alla fine l'olio d'oliva, mescolate e bevete.

Il rosa che fa bene



Il pompelmo rosa è una particolare varietà del pompelmo "classico", quello giallo, dalla buccia più chiara e più liscia e dalla polpa tendente al rosso.

Tra i fitonutrienti che contiene, uno dei più importanti è la naringina, un flavonoide che ha un effetto disintossicante dal punto di vista epatico, ma che può interagire con alcuni farmaci, specialmente quelli per tenere sotto controllo il colesterolo. A differenza del pompelmo giallo,

poi, quello rosa è
ricco di licopene, un
potente
antiossidante
responsabile proprio
della colorazione del
frutto. Questo
carotenoide si è
dimostrato utile
nella prevenzione
contro il tumore alla
prostata e contro le
malattie cardiache
e, tra l'altro, serve a
proteggere la pelle
dall'azione nociva
dei raggi

ultravioletti.
Grazie all'elevato
contenuto di
vitamina A e C, i
pompelmi rosa
contribuiscono al
corretto
funzionamento del
sistema
immunitario.



⇒⇒ Centrifuga

Veggie Cleaner

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 carote

1 mela

1 barbabietola

1/4 di cetriolo

1 pezzetto di zenzero

5 gocce di tintura di cardo mariano



La barbabietola (vedi approfondimento a ["La barbabietola rossa: proprietà e benefici"](#)) fa particolarmente bene al fegato, depurandolo dalle tossine, e lo stesso effetto purificante ha la tintura di cardo mariano. Quest'ultimo infatti contiene una

sostanza, la silimarina, che serve proprio a rigenerare i tessuti epatici.

Sbucciate la barbabietola e private la mela del torsolo, dopodiché centrifugate il tutto. Aggiungete alla fine le gocce di tintura madre di cardo mariano, mescolate e bevete.

⇒⇒ Estratto

Green Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 mazzetti di spinaci

2 carote

1 mela rossa

1/2 broccolo



Un succo ricco dei preziosi fitonutrienti di spinaci e broccoli che va a rinforzare il nostro sistema immunitario e ha un effetto disintossicante assicurato.

Lavate e tagliate tutti gli ingredienti a pezzetti. Per preparare questo succo è preferibile usare l'estrattore, che lavora più lentamente. Se necessario, durante il processo, si può anche aggiungere un po' d'acqua.



⇒⇒ Frullato

Antismog Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 porro

1/2 cetriolo

1/2 avocado

5 ravanelli

1 spicchio d'aglio

1/2 limone



Questo frullato dal sapore deciso e particolare è un ottimo alleato per contrastare i pesanti effetti dello smog sul nostro organismo e sulla nostra pelle.

Ottimo quindi per chi vive in città.

Lavate e affettate tutti gli

ingredienti. Sbucciate l'avocado e l'aglio (vedi approfondimento a ["L'aglio, il più potente antibiotico naturale"](#)) e spremete il mezzo limone. Mettete tutto nel frullatore e aggiungete un po' d'acqua, a seconda della consistenza desiderata, e qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Frullato

Fruity Cleaner

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 arance

1/2 tazza di fragole

1 pesca



Un frullato coloratissimo e dolce che, se consumato regolarmente o alternato agli altri succhi ed estratti presentati in queste pagine, è un ottimo alleato per disintossicare il nostro organismo dalle tossine.

Frullate le fragole e la pesca (sbucciata) insieme al succo delle due arance. Aggiungete, se volete, qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Frullato

Purple Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 tazza di lamponi

1/2 tazza di mirtilli

1 pompelmo

4 prugne secche
denocciolate

1/2 tazza d'acqua



Questo frullato fresco e dissetante è un potente scacciatossine e, grazie alla presenza delle prugne, favorisce e regolarizza l'attività dell'intestino. Provare per credere.

Spremete il pompelmo. Unite tutti gli ingredienti e frullateli. Aggiungete, se volete, qualche

cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Centrifuga

Melograno & Mela

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 melograno

2 mele gialle



Il melograno è un rimedio molto valido contro il gonfiore addominale, perché contiene molte fibre e dunque facilita il transito intestinale.

Aprite il melograno e sgranatelo, dopodiché centrifugatene i chicchi insieme alla mela, lavata e privata del torsolo, ma non sbucciata.

⇒⇒ Estratto

Red Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 carota

10 ravanelli

1 mela rossa

1 barbabietola

1 zucchina



Questa bevanda è particolarmente utile per disintossicare il fegato ed è quindi consigliata dopo una scorpacciata, per aiutarlo a ripulirsi e ripurificarsi.

Lavate tutti gli ingredienti, sbucciate la barbabietola, e mettete il tutto nell'estrattore. Se volete aggiungete un po' d'acqua, per rendere la centrifuga più fluida.

⇒⇒ Centrifuga

Pinky Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 triangoli di anguria

3 fette di ananas

1/2 tazza di fragole



L'anguria è un frutto particolarmente diuretico e l'ananas è dissetante e famoso come antidoto contro la ritenzione idrica, mentre le fragole contengono molta vitamina C e hanno proprietà disintossicanti e depurative.

Tagliate a pezzetti tutti gli ingredienti e centrifugateli.



⇒⇒ Centrifuga

Mela & Fragole

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

2 tazze di fragole

1/2 lime



Le fragole contengono molto potassio e quindi favoriscono la diuresi e permettono al corpo di disintossicarsi.

Lavate le fragole, sbucciate il lime e private la mela del torsolo, poi centrifugate il tutto.

⇒⇒ Estratto

Green Cleaner

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 limone

2 fette di ananas

1 mazzetto di prezzemolo

1 mela

2 gambi di sedano

$\frac{1}{4}$ di cetriolo

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di chlorella in
polvere

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di erba di
grano in polvere



Grazie alla presenza della chlorella e dell'erba di grano (vedi approfondimento a ["L'erba di grano: il succo miracoloso"](#)), veri e propri concentrati di clorofilla, questa

bevanda energizzante e purificante è anche ottima da consumare al mattino, quando si ha bisogno di depurare l'organismo ma anche di avere una carica in più.

Unite tutti gli ingredienti nell'estrattore, a parte la chlorella e l'erba di grano. Una volta che il succo sarà pronto, mescolate anch'esse e bevete.

La chlorella, alga meravigliosa



La chlorella è una microalga composta da una cellula soltanto, che vive nelle acque dolci, da cui si è ricavato un integratore alimentare che fa benissimo

all'organismo.
Questo perché
questa portentosa
alga è uno dei
vegetali più ricchi di
clorofilla che
esistono. Proprio in
virtù dei fitonutrienti
che contiene, la
chlorella è un
ottimo antidoto per
disintossicare
l'organismo non solo
da scorie e tossine
in genere, ma in
particolare (come
anche il coriandolo)

dall'accumulo dei metalli pesanti. Oltre a depurare sangue, fegato e intestino, grazie al contenuto di vitamina A, C ed E e alle vitamine del gruppo B, quest'alga contribuisce a rafforzare le difese immunitarie, a proteggere dall'azione dei radicali liberi e a prevenire le infezioni. Infine, si è

rivelata anche un tonico per il sistema nervoso, in grado di aiutare la concentrazione e alleviare gli stati depressivi.

Attenzione a non abusarne però: la chlorella, che si trova di solito sia in polvere che in capsule in erboristeria, non può essere consumata continuativamente

per un periodo di
tempo superiore a
uno o due mesi.



⇒⇒ Frullato

Heavy Metal Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di coriandolo
fresco

1 mazzetto di prezzemolo
½ cucchiaino di chlorella in

polvere
1 tazza d'acqua



Questo frullato è il rimedio estremo per disintossicarsi dai metalli pesanti, in quanto contiene sia chlorella che coriandolo (vedi approfondimento a ["Il coriandolo: proprietà e benefici"](#)), ovvero di due

alimenti più efficaci allo scopo.

Anche il prezzemolo contribuisce a detossificare l'organismo e potenzia il funzionamento del fegato.

Lavate tutti gli ingredienti e frullateli. Regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata (potrebbe volercene più di una tazza) e, se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Estratto

Ultimate Green Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di coriandolo
fresco

4 gambi di sedano

1 lime

1 mazzetto di prezzemolo
2 mele
1/2 cucchiaino di chlorella in
polvere



Anche l'Ultimate Green Juice, grazie alla compresenza di coriandolo (vedi approfondimento a ["Il coriandolo: proprietà e benefici"](#)) e chlorella, serve per depurare l'organismo dai metalli pesanti.

Vi si aggiungono il sedano (vedi approfondimento a ["Il potere digestivo del sedano"](#)) e il lime, anch'essi cibi depurativi, e le mele, disintossicanti per via del contenuto di pectina.

Sbucciate il lime e private le mele del torsolo. Unite tutti gli ingredienti eccetto la chlorella nell'estrattore. Una volta che avrete ottenuto il succo, aggiungete anche la polvere di chlorella e mescolate.

⇒⇒ Frullato

Berries & Chlorella

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1/2 tazza di fragole

1/2 tazza di lamponi

1/2 tazza di mirtilli

1 carota

1 cucchiaino di chlorella in
polvere

1 pezzetto di zenzero

1 tazza d'acqua



Questo frullato unisce le proprietà
depurative della chlorella a quelle
antiossidanti dei frutti di bosco.

Pelate lo zenzero e sbucciate la banana e la carota. Unite tutti gli ingredienti e frullate. Regolate l'acqua a seconda della consistenza che desiderate dare alla vostra bevanda.



⇒⇒ Frullato

Red Chlorella Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

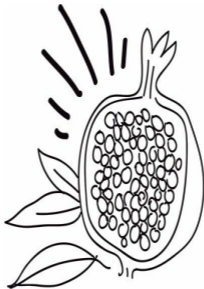
1 melograno

1 tazza di latte

1 banana

1 cucchiaino di chlorella in

polvere



La combinazione di melograno e chlorella rende questo frullato, oltre che altamente depurativo, anche utile come tonico per l'umore: entrambi gli ingredienti si sono rivelati infatti utili nel contrastare gli stati depressivi.

Spremete il melograno (vedi

approfondimento a [“Come pulire il melograno”](#)), unitene il succo agli altri ingredienti e frullate. Se volete, potete sostituire il latte vaccino con il latte vegetale, per esempio quello di mandorla.



⇒⇒ Frullato

Vegan Detox

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di kefir di cocco

2 fette di ananas

1 cucchiaino di noni in
polvere

1 pizzico di cannella

1 pizzico di noce moscata



Il kefir è una bevanda fermentata e quello al latte di cocco, oltre ad avere un gusto particolare, è adatto anche ai vegani e a chi è intollerante al lattosio. È ricco di probiotici, i batteri presenti nel tratto gastro-intestinale che agevolano la digestione e favoriscono l'assorbimento delle

sostanze nutritive. L'ananas è un ottimo antinfiammatorio e il noni ha diverse proprietà tra cui quella di curare i disturbi dell'apparato digerente.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Aggiungete, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.

Il noni: proprietà e benefici



Il noni è il frutto dell'omonima pianta originaria del Sud Est asiatico. Viene commercializzato in Europa solo dal 2003, sia sotto forma di succo che disidratato, in

polvere, poiché si è rivelato un prodotto dalle notevoli proprietà fitonutrienti.

Nello specifico, i frutti di noni sono ricchi di vitamina A e C e quindi utili a stimolare il funzionamento del sistema immunitario. In più contengono diversi minerali, quali magnesio, ferro, potassio, selenio,

zinco, calcio, sodio,
rame e zolfo. Fin qui
comunque le sue
caratteristiche sono
sovrapponibili a
quelle di molti altri
frutti. Quello che
invece lo
contraddistingue è
la presenza della
xeronina, un enzima
coinvolto nel
processo di
rigenerazione
cellulare.
In più, il succo di
noni, o il noni in

polvere, è utile a contrastare la debolezza, perché aiuta l'organismo ad assimilare le sostanze nutritive assunte con gli alimenti.

Infine, il noni si è rivelato un valido analgesico, sia contro il mal di testa che contro i dolori muscolari, articolari o mestruali, nonché uno stimolatore del

buonumore, grazie
alla presenza della
serotonina, e un
promotore del buon
sonno, perché
favorisce la
produzione di
melatonina.



Succhi curativi

Estratto

Antibiotic Juice

⇒ INGREDIENTI ⇐

5-6 carote

1 manciata di prezzemolo

3-4 spicchi d'aglio



Pelate e tagliate le carote. Lavate il prezzemolo e sbucciate l'aglio. Il potere antibiotico del succo risiede in particolare in quest'ultimo ingrediente. Mettete il tutto nell'estrattore.

L'aglio, il più potente antibiotico naturale



L'aglio è un
alimento dalle
proprietà
nutraceutiche: lo
dimostra una lunga

serie di ricerche scientifiche, che ne ha comprovato le grandi proprietà antibiotiche e antibatteriche.

Ci sono però alcune considerazioni da fare per imparare a sfruttarne a pieno le potenzialità.

Prima di tutto, perché funzioni da medicinale, è di gran lunga preferibile consumarlo crudo.

La cottura infatti
rischia di
distruggere
l'allicina, ovvero la
sostanza antibiotica
che contiene. L'aglio
cotto molto spesso
si riduce quindi a un
ottimo condimento
per insaporire le
pietanze e perde
molte delle sue
caratteristiche
terapeutiche. Per
impedire che ciò
accada sarebbe
buona norma

tagliarlo dieci minuti
prima di cucinarlo,
in modo da
permettere
all'allicina di
massimizzare il
proprio processo di
sintesi prima di
entrare in contatto
con una fonte di
calore, e cucinarlo
poco e a fuoco
basso.

Anche le pillole a
base di aglio non
hanno lo stesso
potente effetto

antibiotico dello
spicchio crudo e
schiacciato.

E uno solo non
basta. Perché l'aglio
risulti davvero
efficace contro le
infezioni, se ne
raccomanda il
consumo di due-tre
spicchi al giorno. Il
succo di carota e
aglio, preparato con
l'estrattore a freddo,
è dunque un ottima
soluzione
per favorirne

l'assunzione.

L'ideale, per
contrastare gli
effetti collaterali che
l'aglio potrebbe
avere sulla flora
intestinale proprio
in virtù del suo
potere antibatterico,
è assumerlo insieme
a probiotici,
fermenti lattici o cibi
fermentati.



⇒⇒ Frullato

Feel Free

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di cavolo nero

1 banana

1 pera

3 prugne secche
denocciolate

1 tazza d'acqua



Le prugne sono il rimedio ideale
contro la costipazione.

Se associate ad altre fibre solubili,
per esempio a mele e pere,
risultano ancora più efficaci.

Unite tutti gli ingredienti,
aggiungete qualche cubetto di
ghiaccio e frullate finché la bevanda
non raggiunge la consistenza

desiderata.

⇒⇒ Frullato

Good Morning Freedom

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

3 prugne secche

2 cucchiaini di semi di lino

3 cucchiaini di cacao

1 cucchiaino di semi di
canapa

4 noci brasiliane

1 tazza di latte di mandorle



Questo frullato è particolarmente
adatto al mattino, perché oltre a
fornire una buona carica energetica,
grazie alla presenza delle prugne e
dei semi di lino, costituisce un buon

rimedio contro la costipazione.

Unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Se lo si desidera, si può aggiungere qualche cubetto di ghiaccio. Per saperne di più sulle noci brasiliane, andate a [“Le Noci brasiliane, proprietà e benefici”](#).

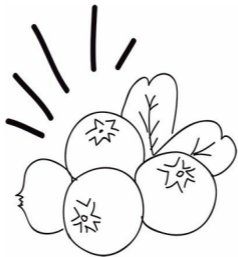


⇒⇒ Frullato

I heart Acai

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

- 1 manciata di cavolo nero
- 1 bustina da 100 gr di purea di Acai surgelata
- 1/2 tazza di mirtilli
- 1 tazza di latte di soia



Oltre a tutti gli altri benefici effetti che hanno sull'organismo, le bacche di Acai si sono rivelate utili a migliorare la circolazione del sangue e dunque a salvaguardare la salute del cuore. Per saperne di più, andate a ["Le bacche di Acai: proprietà e benefici"](#).

Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e aggiungete un po'

d'acqua se necessario.



⇒⇒ Estratto

Super Dinner

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 spicchi d'aglio

2 pomodori

1 peperone rosso

1 baby bok choy

2 gambi di sedano

2 scalogni



L'estratto Super Dinner è ricco di sostanze nutritive.

L'aglio, in particolare, è il rimedio naturale perfetto per curare influenza, infezioni, disturbi respiratori, sinusiti e allergie (vedi approfondimento a ["L'aglio, il più potente antibiotico naturale"](#)).

Lavate e affettate tutti gli

ingredienti e metteteli nell'estrattore. Potete sostituire il baby bok choy con il cavolo nero o con gli spinaci, e i pomodori con il cavolo rosso.



Bok choy, dalla Cina con furore



Il bok choy (anche detto pak choy o più semplicemente "cavolo cinese") è una verdura che appartiene alla famiglia delle crucifere, per intenderci quella dei

cavoli (rosso, nero, etc.), anche se assomiglia più alla bieta, caratterizzata da foglie carnose e gusto un po' amarognolo. Ne esistono diverse varietà, più o meno chiare, tra cui anche quella baby, cioè, per così dire, nana. Come tutti gli altri cavoli, anche il bok choy ha tantissimi effetti benefici sulla salute a fronte di un

basso apporto calorico: è infatti ricco di sali minerali, fibre, vitamina A, C e K. In più contiene anche polifenoli antiossidanti e, quando viene cucinato, non emette quel caratteristico odore delle altre crucifere, che dissuade tanti dal consumarle. E a proposito di cottura: per il bok choy vale sempre la

stessa
raccomandazione
utile anche per gli
altri cavoli, ovvero
di non esagerare
con i tempi. Meglio
prepararlo al vapore
o saltarlo in padella,
o meglio ancora
usarlo crudo (per
esempio come
ingrediente di succhi
ed estratti).



⇒⇒ Centrifuga

Anti-emicrania Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

- 3 fette di ananas
- 1 gambo di sedano
- 1 cetriolo
- 1/2 limone

1 pezzetto di zenzero



Gli ingredienti di questa centrifuga sono particolarmente indicati per combattere il mal di testa: l'ananas in qualità di antiinfiammatorio ricco di bromelina; il cetriolo in quanto è molto ricco d'acqua e dunque reidratante (vedi approfondimento a ["Il cetriolo, elisir di bellezza"](#)); il limone, per via del suo contenuto di

vitamina C; il sedano (vedi approfondimento a ["Il potere digestivo del sedano"](#)), che aiuta a bilanciare l'equilibrio elettrolitico; e infine lo zenzero, che contiene molecole antiistaminiche e sostanze narcotiche naturali, che diminuiscono la percezione del dolore.

Lavate e affettate sedano e cetriolo. Uniteli all'ananas, al succo di mezzo limone e allo zenzero tagliato a pezzetti e centrifugate.

⇒⇒ Estratto

Green Migraine Reliever

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele verdi

6 gambi di sedano

8 foglie di cavolo nero

1 pezzetto di zenzero

1/2 limone



Se soffrite di emicrania, assicuratevi di avere in casa gli ingredienti per preparare all'occorrenza questo succo.

Sbucciate il limone e lavate e affettate il resto degli ingredienti. Mettete il tutto nell'estrattore.

⇒⇒ Estratto

Addio al mal di testa

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 gambi di sedano

1 carota

1/2 cetriolo

1 mela verde

1 ciuffo di aneto



Tutti gli ingredienti di questo estratto si sono rivelati benefici nella cura dell'emicrania. In particolare l'aneto è un buon analgesico naturale e in più rilassa il sistema nervoso.

Lavate tutti gli ingredienti e sbucciate solo la carota. Mettete

nell'estrattore.

⇒⇒ Frullato

I heart my heart

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 manciata di spinaci

1 manciata di lamponi

1 banana

2 quadretti di cioccolato
fondente (almeno 75%)

1 cucchiaino di burro
d'arachidi naturale
1 tazza di acqua di cocco



È scientificamente dimostrato che il cacao aiuta a tenere sotto controllo la pressione sanguigna, per cui se ne raccomanda un consumo equilibrato (un paio di quadratini 2/3 volte a settimana).

Il burro d'arachidi naturale oltre ad avere anch'esso un effetto positivo

sul cuore e sulle arterie, è ricco di proteine e grassi insaturi, che ci fanno sentire pieni più a lungo.

Grattugiate il cioccolato e sbucciate la banana. Mettete il tutto nel frullatore, aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio e dosando l'acqua di cocco (che può essere sostituita anche con acqua normale) a seconda della densità desiderata.

⇒⇒ Centrifuga

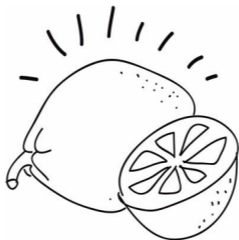
Spremuta anti-diabete

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 bitter melon

1 cetriolo

1/2 limone



Il bitter melon ha delle riconosciute proprietà ipoglicemizzanti, ma il suo succo è amarissimo. Per poter beneficiare delle sue proprietà, unitelo a quello del cetriolo e del limone, che ne smorzeranno il gusto.

Sbucciate il limone e lavate e tagliate gli ingredienti, poi centrifugate il tutto. Del bitter

melon ricordatevi di scartare la parte interna, quella spugnosa, utilizzando solo la polpa.



Il bitter melon, questo sconosciuto



Conosciuto anche
con il nome di
ampalaya, il bitter
melon è una specie
di cetriolo verde con
la buccia
bitorzoluta, dal

gusto amarissimo. Il suo consumo è abbastanza diffuso in Asia, in Africa, in Sud America e ai Caraibi, ma in Italia si tratta di un prodotto praticamente sconosciuto: lo si trova sotto forma di estratto in alcuni integratori per il controllo del diabete o del peso corporeo, ma molto di rado sui banchi del

mercato.

Un gran peccato,
perché invece si
tratta di un prodotto
naturale ricco di
proprietà benefiche:
il bitter melon ha
infatti un elevato
contenuto di
vitamine A, B e C,
più fosforo, ferro e
calcio. Inoltre,
grazie a due principi
attivi, la charantina
e il polipeptide P, è
risultato ottimo
come

ipoglicemizzante,
ossia utile a tenere
sotto controllo i
livelli di glicemia nel
sangue nei
diabetici. In
particolare, il
polipeptide P pare
abbia effetti molto
simili a quelli
dell'insulina e quindi
questo frutto viene
utilizzato nella
medicina ayurvedica
come suo sostituto.



⇒⇒ Centrifuga

Hangover Remedy

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele verdi

5 gambi di sedano

1 bitter melon

1/2 avocado

1/2 limone

1 pezzetto di zenzero



I frutti e le verdure amari sono un toccasana per riprendersi dai postumi dell'alcol, perché servono a ripulire e ripristinare il corretto funzionamento dei due organi più maltrattati dalla sbornia, ovvero fegato e reni. Il limone, inoltre, è essenziale, perché grazie all'elevato

contenuto di vitamina C svolge una potente funzione disintossicante. Lo zenzero è infine un potente antinausea e antinfiammatorio.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti e centrifugate.

⇒⇒ Centrifuga

Anti Hangover Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pompelmo

1 bitter melon

1 limone



L'Anti Hangover Juice è molto amaro, ma al contempo molto reidratante e ricco di vitamina C.

Sbucciate i frutti ed estraetene il succo con una centrifuga.

Come riprendersi dall'hangover con frutta e verdura



Alzi la mano chi non si è mai svegliato la mattina con un cerchio alla testa e uno spiacevolissimo senso di nausea dopo una nottata di

bevute. Tutta colpa delle tossine che il nostro organismo ha accumulato per via dell'alcol:

liberarsene non è impossibile, basta scegliere degli appositi cocktail (analcolici, perché, sfatiamo un mito: in questo caso non è vero che chiodo schiaccia chiodo) di frutta e verdura. Prima di tutto è necessario

prediligere cibi che contengono molto potassio: quindi banane, avocado, spinaci. L'alcol infatti favorisce l'eliminazione di questo minerale essenziale che, tra le altre cose, aiuta a regolare l'equilibrio idrico del nostro organismo e stimola i reni a eliminare i residui tossici. Ovviamente è indispensabile

anche reidratarsi:
quindi via libera,
oltre che a tanta
acqua, anche a
frutta e verdura
diuretica: cetriolo,
ananas, melone, per
esempio.

Particolarmente
consigliata, a
questo proposito, è
l'acqua di cocco, che
non solo aiuta il
corpo a ripristinare
il giusto grado di
idratazione, ma lo
rifornisce anche dei

sali minerali
necessari, tra cui
sodio e potassio,
persi proprio a
causa della sbornia.
Infine, al contrario
di quanto spesso si
pensa, meglio
evitare cibi pesanti,
che non fanno altro
che affaticare
ulteriormente il
fegato. "Assorbire"
le bevande alcoliche
dopo averle
consumate è
praticamente

impossibile: tutt'al
più bisognerebbe far
scorta di carboidrati
prima di bere, per
impedire all'alcol di
far troppi danni al
nostro organismo.



⇒⇒ Centrifuga

Spicy Orange

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

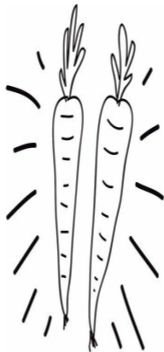
2 carote

1 patata dolce

2 mele

1/2 cipolla dorata

1 pizzico di polvere di Dulce



Questo succo contiene fitonutrienti quali la quercetina, la vitamina A, il betacarotene e l'acido clorogenico. Il consumo di questa bevanda aiuta l'organismo a decongestionare le vie respiratorie e a contrastare gli effetti negativi di asma e allergie. A conferirle il suo gusto caratteristico è la polvere di Dulse, un'alga rossa

dal sapore deciso, quasi piccante, ricca di proteine, vitamine, ferro e zinco, che ben si accoppia con la cipolla.

Sbucciate la cipolla, lavate gli ingredienti, tagliateli e riponeteli nella centrifuga. Ricordatevi di non sbucciare la patata (vedi approfondimento a ["Patata dolce VS Patata normale"](#)), perché è proprio nella buccia che si trova la più alta concentrazione di acido clorogenico.



⇒⇒ Estratto

Mexican Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/4 cavolo

2 peperoni verdi

1/2 jalapeño

3 cipollotti con il gambo

2 gambi di sedano

2 carote



Questo estratto ha il gusto piccante della cucina messicana. Il jalapeño è infatti una varietà di peperoncino tipico del Messico e del Nordamerica ad alto contenuto di capsaicina, un composto alcaloide dalla proprietà antibatteriche, analgesiche e anticancerogene. Il Mexican Juice si rivela quindi, anche

grazie alle virtù degli altri ingredienti che lo compongono, un toccasana per il benessere del sistema immunitario e nervoso.

Mettete nell'estrattore prima il cavolo, i peperoni e il jalapeño, poi aggiungete cipollotti, sedano e carote.

⇒⇒ Frullato

Winter Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

5 fette di ananas

1 pezzetto di zenzero

1/2 limone

1 cucchiaino di miele

1 tazza d'acqua



Questo frullato è l'ideale per chi ha l'influenza, poiché gli ingredienti che lo compongono agiscono sui sintomi in diversi modi: l'ananas, per esempio, grazie al fatto che contiene la bromelina, aiuta a espellere il muco in eccesso.

Lo zenzero è un decongestionante naturale e il miele fa bene alla tosse e al raffreddore.

Spremete il mezzo limone, private la mela del torsolo e pelate lo zenzero. Metteteli nel frullatore e aggiungete un po' d'acqua, in base alla consistenza desiderata, e qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Frullato

Anti Flu Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di cavolo nero

1 banana

1 arancia

2 fette di ananas

1 cucchiaino di mirtilli

1 tazza d'acqua



Gli ingredienti di questo frullato sono particolarmente indicati per potenziare il sistema immunitario e proteggerci dai mali di stagione.

Sbucciate la banana e spremete l'arancia. Unitene il succo a tutti gli altri ingredienti e frullate. Regolate l'acqua a seconda della consistenza

desiderata.

⇒⇒ Estratto

Flu Fighter

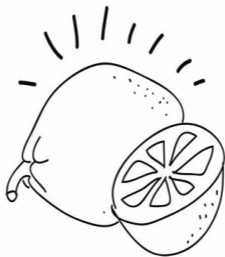
⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 zucca violina

2 limoni

2 pezzi di zenzero

2 cucchiaini di curcuma



La zucca (la violina è un varietà, ma va bene anche un pezzo di quella nostrana) è ricca di beta-carotene e acidi grassi essenziali, entrambe sostanze dal grande potere antinfiammatorio, così come la curcuma (vedi approfondimento a ["Curcuma, la spezia delle meraviglie"](#)). Lo zenzero, invece, fa sudare, e quindi contribuisce a liberare le vie respiratorie e a

fluidificare il catarro. I limoni apportano una buona dose di vitamina C.

Sbucciate e private dei semi la zucca e togliete la scorza esterna anche ai limoni. Unite tutto nell'estrattore.

⇒⇒ Centrifuga

Agrumi Love

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 arance

3 mandarini

1 limone



Questa centrifuga è un concentrato di vitamina C, ideale per prevenire o combattere raffreddore e influenza.

Sbucciate tutti gli agrumi, privandoli dei semi e centrifugateli.

Se si desidera una bevanda più diluita, si può aggiungere dell'acqua, ed eventualmente anche

del miele per dolcificarla.

⇒⇒ Estratto

Vitamina C Express

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 arancia

1 limone

1 cucchiaino di camu-camu

1 pezzetto di zenzero

1 gambo di sedano

1 carota

1 spicchio d'aglio

1 rametto di origano

1 mazzetto di prezzemolo

1 pizzico di curcuma



Questa speziata centrifuga è
ricchissima di vitamina C, grazie

alla presenza del camu-camu in polvere, nonché ottima come antibatterico, antinfiammatorio e antivirale. L'origano è infine un ottimo sedativo per la tosse e tanto la carota quanto il limone svolgono l'importante funzione di potenziare il sistema immunitario.

Sbucciate l'arancia, il limone e lo spicchio d'aglio (vedi approfondimento a ["L'aglio, il più potente antibiotico naturale"](#)) e uniteli a tutti gli ingredienti nell'estrattore. Aggiungete per ultimo il camu-camu e la curcuma e, se volete, un po' d'acqua.

Il camu-camu: superfood dell'Amazzonia



Il camu-camu è un
arbusto originario
della foresta
amazzone, le cui
bacche sono
diventate
recentemente

famose perché si tratta del frutto che contiene la più alta concentrazione di vitamina C del mondo intero: ne sono infatti circa 50 volte più ricchi rispetto alla nostrana arancia. Che la vitamina C sia un toccasana in caso di influenza e raffreddore è ben noto, ma la sua importanza per il benessere

dell'organismo non
si limita a questo:
essa è infatti
disinfettante e
antibatterica,
migliora
l'assorbimento del
ferro e fa bene alla
pelle, in quanto
precursore del
collagene.

E non solo: le
bacche di camu-
camu contengono
anche diversi
aminoacidi e
flavonoidi, buone

concentrazioni di
vitamina A e di
vitamine del gruppo
B, potassio, calcio e
fosforo, il che le
rende preziose
come antivirali,
antiartritiche,
antiossidanti e
antidepressive.
Infine questo
superfood
amazzoneo si è
rivelato un buon
rimedio contro i vari
tipi di herpes e un
valido antidoto

contro i disturbi a
livello epatico.

Il camu-camu si
trova in commercio
sotto forma di
integratore o in
polvere e può
essere aggiunto a
diverse
preparazioni, per
dar loro una carica
nutritiva in più.



⇒⇒ Centrifuga

Immunity Booster

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 arance

2 mele

1 pezzetto di zenzero

1/2 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di camu-camu



Questa centrifuga è perfetta per potenziare il vostro sistema immunitario, grazie all'elevato contenuto di vitamina C e all'effetto antinfiammatorio dei suoi ingredienti.

Sbucciate le arance e private le mele del torsolo. Unite tutto nella centrifuga, tranne la curcuma (vedi approfondimento a ["Curcuma, la spezia delle meraviglie"](#)) e il camu-

camu. Questi ultimi ingredienti andranno aggiunti alla fine: il succo dovrà quindi essere frullato e poi servito. Se il doppio passaggio centrifuga-frullatore vi sembra troppo laborioso, potete anche limitarvi a mescolare la bevanda una volta che vi avrete aggiunto curcuma e camu-camu.

⇒⇒ Estratto

Strong Body

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 carote

2 spicchi d'aglio

1 mela

1 pezzetto di zenzero

1 mazzetto di prezzemolo

4 foglie di bietola rossa
1 pizzico di cumino



Questo estratto, ricco di fitonutrienti e in particolare di antiossidanti, ha lo scopo di potenziare il sistema immunitario. Tra gli altri ingredienti, contiene anche il cumino, che contiene oli essenziali e ha proprietà

espettoranti, ed è quindi raccomandato a chi soffre di affezioni alle vie respiratorie o ha il raffreddore. Si consiglia di bere questa bevanda per proteggersi dai mali di stagione.

Sbucciate l'aglio (vedi approfondimento a ["L'aglio, il più potente antibiotico naturale"](#)) e private la mela del torsolo. Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi e centrifugateli.

⇒⇒ Centrifuga

I Want to Breath Free

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

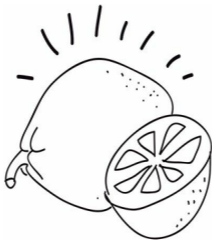
1 mela

1 arancia

1 limone

1 pezzetto di zenzero

1 pizzico di peperoncino



Lo zenzero è l'ingrediente essenziale per chi ha il naso chiuso, perché lo stuzzica e aiuta a liberare le vie respiratorie.

Allo stesso scopo, in questa centrifuga, viene aggiunto anche un pizzico di peperoncino. In più l'arancia e il limone sono ricchi di vitamina C, l'ideale per combattere il raffreddore.

Private la mela del torsolo e sbucciate arancia e limone. Centrifugate il tutto insieme allo zenzero e, una volta che il succo sarà pronto, aggiungete il peperoncino. Mescolate e bevete.

⇒⇒ Centrifuga

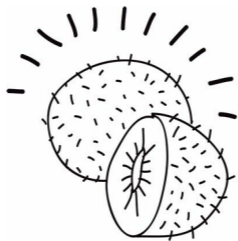
Kiwi Passion

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 kiwi

1 maracuja

1 mela



I kiwi sono ricchissimi di vitamina C, ancor più delle arance, il che li rende un alimento valido a prevenire influenza e raffreddore durante i mesi invernali. La maracuja, e nello specifico la buccia, ha un effetto espettorante e calmante sul sistema respiratorio.

Sbucciate i kiwi e lavate bene la mela e la maracuja, dopodiché

centrifugate il tutto.



⇒⇒ Centrifuga

Refreshing Watermelon

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 triangoli di anguria

1 mazzetto di menta

1 pezzetto di zenzero

1 pizzico di sale



La particolarità di questa centrifuga all'anguria, aromatizzata allo zenzero e alla menta, è quella di essere una bevanda estremamente rinfrescante e adatta alle giornate più calde. Inoltre l'anguria è molto diuretica, per cui ottima per combattere la ritenzione idrica.

Unite tutti gli ingredienti nella centrifuga. Per ottenere un succo

ancora più fresco, aggiungete direttamente nel bicchiere, qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Centrifuga

Summer Refresh

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pomodoro Heirloom

4 gambi di sedano

1 pera

1 mazzetto di prezzemolo



Questo succo estivo è particolarmente adatto alla stagione calda, perché aiuta a tenere sotto controllo la pressione e, grazie all'abbondante presenza di sedano (vedi approfondimento a ["Il potere digestivo del sedano"](#)), a riacquistare gli elettroliti persi con la sudorazione e a reidratare l'organismo.

Private la pera del torsolo. Lavate e

affettate tutti gli ingredienti e centrifugateli.

Dall'orto della
nonna al banco
del fruttivendolo: i
pomodori
Heirloom



Anche detti
"pomodori cimelio",
i pomodori Heirloom

sono
sostanzialmente
una varietà antica,
quella che esisteva
prima
dell'intervento delle
moderne tecniche di
impollinazione e
manipolazione
genetica.

Perché un
pomodoro possa
appartenere a
questa speciale
famiglia, deve
appartenere a una
pianta impollinata

all'aperto e non
soggetta a nessun
tipo di ibridazione.
I frutti che hanno
tali caratteristiche
hanno forme e
colori diversi e non
si presentano tondi
e rossi come la
maggior parte di
quelli che troviamo
oggi sugli scaffali
del supermercato:
ce ne sono persino
di gialli e di viola.
Ovviamente,
essendo varietà

“selvatiche” hanno un gusto molto più intenso e un potere nutritivo ben diverso dai loro colleghi di serra, ma sono anche molto più deperibili.



⇒⇒ Frullato

Super Iron

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di spinaci

1 carota

3 albicocche secche

1/2 limone

1 tazza di acqua di cocco



Il Super Iron è un frullato consigliato per coloro che soffrono di anemia, in quanto sia gli spinaci che le albicocche secche contengono elevate quantità di ferro.

Spremete il mezzo limone e pelate la carota. Uniteli al resto degli ingredienti e frullate. Aggiungete acqua di cocco (o acqua minerale,

se preferite) in base alla consistenza desiderata, e qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Estratto

Anti Anemia Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di asparagi

2 carote

2 gambi di sedano



L'asparago è molto ricco di ferro, quindi è utilissimo a combattere l'anemia e a potenziare il sistema immunitario.

Unite tutti gli ingredienti e processateli con l'estrattore.

⇒⇒ Estratto

Iron Booster

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di crescione

1 mazzetto di prezzemolo

1 mela

1 gambo di sedano

1 lime

1 kiwi

1/2 cucchiaino di polvere di
ginseng

1/2 cucchiaino di chlorella in
polvere



Questo estratto ha un'alta
concentrazione di ferro, folati e
vitamine del gruppo B. Grazie alla

presenza del ginseng, è anche molto energizzante e perfetto per combattere lo stress e risollevare l'umore.

Sbucciate il kiwi e il lime e private la mela del torsolo. Uniteli al sedano, al crescione e al prezzemolo nell'estrattore. Quando il succo sarà pronto, aggiungete ginseng e chlorella, mescolate e bevete.

⇒⇒ Centrifuga

Pain Killer

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 limone

4 mele

1 arancia

4 pere



Un succo molto semplice, senza ingredienti particolari, ma allo stesso tempo molto utile, grazie alle proprietà dei frutti che lo compongono, a dare sollievo agli stati infiammatori.

Lavate e sbucciate la frutta e centrifugatela.

⇒⇒ Estratto

No More Pain

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 peperone verde

1 gambo di sedano

1 mazzetto di coriandolo

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

1 tazza di pomodorini
1 pizzico di peperoncino
1 pizzico di sale



I peperoni (anche quelli dolci, ma in particolare quelli piccanti) contengono la capsaicina, una sostanza dal forte potere analgesico e si rivelano quindi dei potenti antidolorifici naturali. L'elevato

contenuto di potassio e fosforo presente in questa bevanda contribuisce inoltre a lenire i dolori muscolari, quali crampi e contratture, e ad alleviare i sintomi dello stress e della fatica.

Lavate tutti gli ingredienti, sbucciate l'aglio (vedi approfondimento a ["L'aglio, il più potente antibiotico naturale"](#)) e la cipolla e togliete i semi dal peperone. Dopodiché processateli attraverso l'estrattore.



⇒⇒ Frullato

Antinflammatoriy Cocktail

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 manciata di spinaci

2 fette di ananas

1 pera

1 tazza di tè verde



Gli spinaci sono particolarmente consigliati per combattere le infiammazioni del tratto digerente, così come il tè verde, ottima bevanda antinfiammatoria (oltre che antiossidante). L'ananas, dal canto suo, grazie alla bromelina svolge una funzione decongestionante, drenante e antiedematosa, utile a curare gli

stati infiammatori. Infine la pera, ricca di fibre e di acqua, garantisce un corretto funzionamento dell'apparato digerente.

Private la pera del torsolo, unitela al resto degli ingredienti e frullate, aggiungendo il tè verde (vedi approfondimento a ["Il tè verde: Proprietà e benefici"](#)), che regolerete a seconda della consistenza desiderata.

⇒⇒ Centrifuga

Inflammation Fighter

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 carote

2 fette di ananas

1/2 limone

1 pezzetto di zenzero

$\frac{1}{4}$ di mango

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di curcuma

$\frac{1}{2}$ cucchiaio di olio di semi
di lino

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di polline
d'api



L'Inflammation Fighter è una centrifuga particolarmente adatta a combattere gli stati infiammatori: merito della bromelina contenuta nell'ananas e della curcumina della curcuma (vedi approfondimento a ["Curcuma, la spezia delle meraviglie"](#)). Inoltre grazie alla presenza del polline d'api, questa bevanda ha un forte potere antiossidante ed energizzante e aiuta a stimolare le facoltà intellettuali, potenziando la concentrazione e la memoria.

Centrifugate le carote, l'ananas, il limone (sbucciato) e lo zenzero. Dopodiché trasferite nel frullatore e

aggiungete i restanti ingredienti. Altrimenti, eliminate il mango dalla preparazione, e limitatevi ad aggiungere la curcuma, il polline e l'olio di semi di lino e a mescolare.

⇒⇒ Estratto

Arthritis Remedy

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 mazzetto di asparagi

1 broccoletto

2 carote

2 gambi di sedano

1 cucchiaino di olio d'oliva
1 mazzetto di prezzemolo



Questa bevanda è particolarmente utile a lenire i dolori causati dall'artrite.

Mettete tutti gli ingredienti nell'estrattore, tranne l'olio d'oliva. Quest'ultimo va aggiunto una volta

che il succo è pronto.

⇒⇒ Centrifuga

Natural Relief

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

5 fette di ananas

2 gambi di sedano

5 foglie di lattuga romana

1 mazzetto di coriandolo

1 pezzetto di zenzero



Questa bevanda è un ottimo antinfiammatorio naturale.

L'ananas, per esempio, contiene la bromelina, un enzima analgesico e antiedematoso, e sia la lattuga romana che lo zenzero e il coriandolo hanno proprietà utili ad alleviare i dolori dovuti alle infiammazioni.

Lavate e affettate gli ingredienti e centrifugateli.

Il coriandolo: proprietà e benefici



Il coriandolo, detto anche prezzemolo cinese per via della sua somiglianza con il prezzemolo nostrano, è un'erba aromatica utilizzata

sin dai tempi degli egizi per le sue proprietà medicamentose e molto diffusa soprattutto nella cucina del Sud Est asiatico.

I suoi benefici si apprezzano prima di tutto sull'apparato digerente, poiché combatte l'inappetenza, e, grazie al suo contenuto di oli essenziali,

antiossidanti, sali minerali e vitamine, si rivela un valido aiuto contro coliche, gonfiore addominale e problemi della digestione.

Ha inoltre proprietà antibatteriche, fungicide e disinfettanti e viene usato (anche in virtù del contenuto di vitamina A e C) come rimedio naturale per i disturbi degli occhi

(per esempio la
congiuntivite).

Il coriandolo si è
rivelato inoltre un
prezioso aiuto per
depurare il corpo
dalle tossine dei
metalli tramite
l'urina e la
sudorazione.



⇒⇒ Estratto

Just For Ladies

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele

1 barbabietola

2 carote

1 pezzetto di zenzero



Il succo di barbabietola (vedi approfondimento a ["La barbabietola rossa: proprietà e benefici"](#)) si è dimostrato efficace contro i dolori che a volte accompagnano il ciclo mestruale. Questo estratto è quindi dedicato a tutte le donne che soffrono di dismenorrea. E non solo: la barbabietola è anche

antinfiammatoria, detossificante e ottima per il benessere del sistema cardiocircolatorio.

Private le mele del torsolo e unitele agli altri ingredienti nell'estrattore.



⇒⇒ Frullato

Future Mum

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 kiwi

2 fette di ananas

1 manciata di spinaci

1 cucchiaino di semi di zucca

2 cucchiaini di Maca in

polvere

1 cucchiaino di Acai in
polvere

2 cucchiaini di polline d'api

1 cucchiaio di olio di cocco

1 cucchiaio di olio di semi di
lino

1 tazza d'acqua



Maca, Acai, polline d'api: questo frullato è un concentrato di sostanze specifiche per promuovere la fertilità femminile.

Sbucciate il kiwi. Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate fino a raggiungere la consistenza desiderata. Regolate l'acqua e aggiungete un po' di ghiaccio se lo desiderate. Per scoprire i poteri della Maca e dell'Acai, andate a ["La Maca, superfood sin dai tempi degli Incas"](#) e a ["Le bacche di Acai: proprietà e benefici"](#).

⇒⇒ Frullato

Mixed Berry Fertility Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di frutti di bosco
misti

1 tazza di latte di mandorle

1 cucchiaino di proteine in

polvere

1 cucchiaino di succo di erba
di grano

1 cucchiaino di Maca in
polvere

1 cucchiaino di Acai in
polvere

1 cucchiaino di pappa reale

1 cucchiaino di polline d'api

1 cucchiaino di olio di cocco



Questo frullato a base di frutti di bosco contiene tra i suoi ingredienti tanti superfood perfetti per integrare l'alimentazione e promuovere la fertilità e il benessere complessivo del nostro organismo.

Unite tutti gli ingredienti nel

frullatore e frullate. Regolate il latte di mandorle a seconda della consistenza desiderata. Se volete potete sostituirlo anche con altre bevande di origine vegetale, quali il latte di riso o il latte di canapa. Per scoprire i poteri della Maca e dell'Acai, andate a ["La Maca, superfood sin dai tempi degli Incas"](#) e a ["Le bacche di Acai: proprietà e benefici"](#).

L'erba di grano: il succo miracoloso



Il succo (o la polvere) di erba di grano, wheatgrass in inglese, è un prodotto che arriva dalle caffetterie e dai negozi bio più all'avanguardia degli Stati Uniti

ottenuto tramite la spremitura dell'erba che cresce dalla germinazione dei semi di grano. Detta così sembra una procedura molto difficile, ma in realtà, con un po' di dedizione, la si può produrre anche a casa propria mettendo a germogliare i semini in un vaso con un paio di centimetri di terra. Nel giro di

una settimana
avrete dei fili d'erba
da tagliare e
spremere, per
ottenerne il succo.
Succo che, a quanto
pare, è un vero e
proprio elisir di
salute, in quanto
ricco di clorofilla,
vitamine, minerali
ed enzimi, e in
particolare: calcio,
fosforo, potassio,
ferro, magnesio,
manganese,
vitamina A,

vitamine del gruppo B, vitamine C ed E, acido folico e beta-carotene.

Purificante e disintossicante, l'erba di grano, aiuta le cellule del nostro corpo a rigenerarsi e il sistema immunitario a potenziarsi.

Per chi non avesse la possibilità di autoprodurla, la si trova in commercio, sotto forma di succo

o in polvere.



⇒⇒ Estratto

Fertility Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

6 carote

2 manciate di spinaci

1/2 lattuga romana

1 mazzetto di crescione

1 limone



Gli ingredienti di questo estratto sono particolarmente adatti a potenziare la fertilità. Le carote, per esempio, sono ricche di vitamina A, che aiuta la produzione di ormoni sessuali.

La vitamina C del limone, dal canto suo, salvaguarda il sistema immunitario e contribuisce alla salute ovarica e alla formazione di spermatozoi sani. Così come gli

spinaci.

Il limone, poi, rende il nostro corpo alcalino (ovvero il contrario di acido). La lattuga romana, infine, è ricca di folati e il crescione (vedi approfondimento a ["Il Crescione: proprietà e benefici"](#)) di vitamina E, la cosiddetta "vitamina della fertilità".

Lavate tutti gli ingredienti e sbucciate il limone. Ottenete il succo tramite un estrattore.

⇒⇒ Frullato

Mum-to-be Smoothie

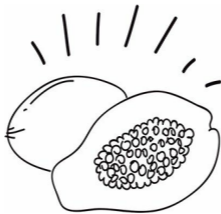
⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 arance

1 manciata di spinaci

1 papaya

1 banana



Gli ingredienti di questo succo sono ricchi di vitamina B9, ovvero acido folico, che aiuta a prevenire difetti congeniti nel bimbo.

Sbucciate papaya e banana e affettatele e spremete le arance. Unite gli spinaci e frullate il tutto. Se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Centrifuga

Byebye Nausea

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 carote

1/2 mela

1/2 pera

1 limone

1 pezzetto di zenzero

1 cetriolo



Questa centrifuga è la soluzione ideale per chi ha un attacco di nausea. Merito del limone e dello zenzero, nonché del cetriolo, della pera e della mela, ricchi di fibre, depurativi e ottimi per dare sollievo allo stomaco.

Togliete il torsolo alla mela e alla

pera e sbucciate il limone. Unite al resto degli ingredienti e centrifugate.

⇒⇒ Centrifuga

Anti Reflusso Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

1 gambo di sedano

1/4 di cavolo verza

1/2 cetriolo

- 1 manciata di spinaci
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 pezzetto di zenzero



Il reflusso gastroesofageo è un problema che hanno in molti, ma la giusta alimentazione può aiutare a limitarne gli effetti. L'importante, per chi ne soffre, è limitare i cibi acidi e preferire quelli alcalini, che

neutralizzano gli acidi già presenti nello stomaco e arginano il disturbo.

Private la mela del torsolo. Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi e centrifugate.

⇒⇒ Centrifuga

Safe Breasts

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 limone

2 pomodori

4 triangoli di anguria



Studi scientifici hanno messo in luce che la melatonina, presente nel pomodoro, può contribuire a proteggere contro il cancro al seno sensibile agli estrogeni o rallentarne la crescita. L'anguria, dal canto suo, è diuretica e aiuta a salvaguardare la salute dei reni e della vescica.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti e processateli attraverso la centrifuga.



⇒⇒ Centrifuga

Eyes Lover

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 cavoletto di Bruxelles

1 cetriolo

2 arance

2 fette di ananas

1 manciata di spinaci



L'elevato contenuto di vitamina A di questo succo lo rende una bevanda perfetta per chi ha a cuore la salute dei propri occhi e vuole arginare l'insorgenza di disturbi dovuti all'età.

Se vi si aggiunge anche una manciata di indivia e una o due carote, l'Eye's Lover aiuta a prevenire la degenerazione maculare e lo sviluppo della cataratta.

Lavate la verdura e sbucciate le arance, poi centrifugate tutti gli ingredienti.

⇒⇒ Centrifuga

Cranberry Cocktail

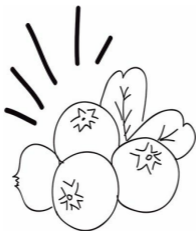
⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di mirtilli rossi

1 lime

2 arance

1 cucchiaino di miele



Il mirtillo rosso ha un'elevata concentrazione di proantocianidine, dei flavonoidi dal potere antibatterico e antiossidante, utili in particolare contro le infezioni del tratto urinario e del cavo orale. Per saperne di più andate a ["Il mirtillo rosso americano, frutto nazionale"](#).

Sbucciate il lime e le arance, tagliateli a pezzi e uniteli ai mirtilli

rossi e al miele. Centrifugate il tutto.

⇒⇒ Estratto

Calcium Express

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela

3 carote

1 manciata di coriandolo

4 foglie di cavolo nero

1 peperone rosso



Questo succo è particolarmente ricco di calcio ed è quindi consigliato per salvaguardare ossa e denti e per prevenire problemi muscolari, quali crampi e contratture. Inoltre questo minerale stimola l'assimilazione dei nutrienti assunti dall'organismo e gli alimenti che lo contengono sono quindi particolarmente utili per le donne in gravidanza o che allattano.

Lavate tutti gli ingredienti, private la mela del torsolo e il peperone dei semi, e processate attraverso l'estrattore.

⇒⇒ Frullato

Electrolyte Regenerator

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1 arancia

1 limone

2 cucchiaini di succo di aloe

vera

1 tazza di acqua di cocco



Gli elettroliti (quali sodio, potassio, cloro, calcio e magnesio) sono delle sostanze fondamentali per il funzionamento del nostro organismo. Nei casi di squilibrio elettrolitico (quindi, per esempio, dopo aver sudato molto, a seguito

di intensa attività sportiva), vanno reintegrati: questo frullato è un ottimo modo per farlo.

Spremete arancia e limone e unitene il succo al resto degli ingredienti, dopodiché frullate.



⇒⇒ Frullato

Goodbye Colesterolo

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

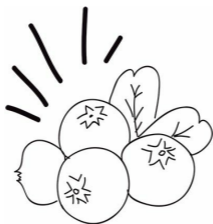
1/2 banana

1 tazza di mirtilli

2 manciate di cavolo nero

1/2 tazza di fiocchi d'avena

2 cucchiaini di cacao
10 mandorle sgusciate



Le sostanze nutritive contenute negli ingredienti di questo frullato, gustoso e privo di grassi, sono l'ideale per contrastare l'innalzamento del livello di colesterolo "cattivo".

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate per qualche

secondo. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua per ottenere la consistenza desiderata.



⇒⇒ Frullato

Colesterolo Fighter

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

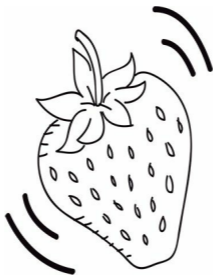
1 barbabietola

1/2 tazza di fragole

1/2 tazza di mirtilli

2 arance

1 cucchiaino di fiocchi d'avena



Sbucciate la barbabietola, lavate fragole e mirtilli e spremete le due arance. Mettete tutto nel frullatore insieme ai fiocchi d'avena e frullate una trentina di secondi.

Se lo desiderate, aggiungete una tazza d'acqua, che renderà il succo un po' più liquido.



⇒⇒ Frullato

Anti Colesterolo Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di cavolo nero

1 tazza di mirtilli

½ banana

2 cucchiaini di cacao

1 cucchiaino di farina
d'avena
10 mandorle
1 tazza d'acqua



Lavate il cavolo, sbucciate la banana e unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Aggiungete un po' d'acqua, a seconda della consistenza desiderata, e se volete

qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Estratto

Green Magic

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

3 carote

1 mela

1 pezzetto di zenzero

1 spicchio d'aglio



Questo succo costituisce un valido aiuto a tenere sotto controllo il livello del colesterolo "cattivo". Inoltre, grazie alla presenza dell'aglio, potente antibiotico naturale, protegge l'organismo dalle infezioni (vedi approfondimento a ["L'aglio, il più potente antibiotico naturale"](#)).

Lavate spinaci, prezzemolo e carote, private la mela del torsolo e sbucciate l'aglio, dopodiché mettete il tutto nell'estrattore.



⇒⇒ Centrifuga

Safe Skin

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mela grande

1 carota grande

1/2 finocchio

1/2 cetriolo

1 capsula di olio di semi di

borragine,
di enotera o di girasole



Centrifugate la mela, la carota, il finocchio e il cetriolo (con tutta la buccia). Dopodiché aggiungere il contenuto di una capsula dell'olio prescelto. Per scoprite i benefici effetti che il cetriolo ha sulla nostra pelle, andate a ["Il cetriolo, elisir di](#)

bellezza".

Oli vegetali: un prezioso ingrediente per il benessere del nostro corpo



Gli oli vegetali
rappresentano una
valida soluzione per

integrare la nostra
dieta con una serie
di fitonutrienti che
contribuiscono alla
salute
dell'organismo,
favorendo il corretto
funzionamento
dell'intestino e
donando nuova vita
alla nostra pelle.
L'olio di semi di
girasole, per
esempio, è un vero
toccasana per
unghie, pelle e
capelli, grazie

all'elevato
contenuto di acido
linolenico e di
vitamina E.
L'olio di borragine è
invece
particolarmente
indicato per le
donne che soffrono
dei disturbi legati
alla menopausa o
alla sindrome
premenstruale, il
tutto in virtù del suo
contenuto di acido
gamma-linolenico,
che ha proprietà

antiinfiammatorie.
Quanto, infine,
all'olio di semi di
enotera viene
utilizzato nello
specifico per la cura
di alcuni problemi
dermatologici, quali
psoriasi e rosacea,
aiuta a tenere sotto
controllo i livelli di
trigliceridi e di
colesterolo cattivo
nel sangue e
previene la
formazione di
placche nei vasi

sanguigni,
funzionando così
come antidoto
all'aterosclerosi.



⇒⇒ Frullato

No Smoking Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

- 1/2 lattuga romana
- 1 manciata di crescione
- 1 cucchiaino di miele
- 1 manciata di mirtilli

1 cucchiaino di semi di chia
1 tazza d'acqua di cocco



Unite tutti gli ingredienti, insieme a qualche cubetto di ghiaccio, nel frullatore. Dosate l'acqua di cocco, o l'acqua normale, in base alla cremosità che desiderate dare al vostro frullato. Per saperne di più sui semi di chia, andate a ["I semi di](#)

chia: proprietà e benefici".

Il Crescione: proprietà e benefici



Il crescione è una
pianta che
appartiene alla
famiglia delle
crocifere, la stessa
dei broccoli e dei
cavoli, le cui foglie

si raccolgono in
primavera. È
conosciuto sin dai
tempi degli antichi
egizi per le sue
proprietà
terapeutiche, ed è
stato a lungo
utilizzato come erba
medicinale.

Il suo uso
"alimentare" si è
diffuso in gran parte
dell'Europa però
solo nel secolo
scorso.

Una delle sue

caratteristiche più
particolari è che
viene consigliato a
chi vuole smettere o
ha smesso di
fumare, per via
della sua azione
purificante e
disintossicante
dell'apparato
respiratorio. È
inoltre ricco di
minerali
(soprattutto di ferro,
fosforo, zolfo,
potassio,
manganese, calcio,

rame e zinco) e molto diuretico. Grazie allo zolfo, è utile anche in qualità di disinfettante e in virtù dell'elevata presenza di ferro è raccomandato a chi soffre di anemia. Come avviene per gran parte dei vegetali, si consiglia di consumarlo fresco e crudo, per godere appieno dei suoi benefici: l'ideale è

aggiungerlo
all'insalata o come
ingrediente di succhi
e frullati. Si abbina
bene alla lattuga
romana lattuga
romana e ad altre
erbe di campo, quali
per esempio cicoria
e tarassaco, ai
formaggi e al
radicchio. Il suo
succo ha anche
notevoli proprietà
detergenti e può
essere utilizzato
come struccante per

la pelle e come
ingrediente per uno
shampoo naturale.



⇒⇒ Centrifuga

Flexibility Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 fette di ananas

1 carota

1/2 tazza di ciliegie

1 pezzetto di zenzero

1 pezzo di radice di

curcuma



Questo succo è perfetto per chi soffre di dolori articolari, grazie alla presenza di ingredienti dal forte potere antinfiammatorio, quali ananas, ciliegie e zenzero. La curcuma, dal canto suo, proprio in qualità di rimedio naturale contro le infiammazioni, viene considerata una valida integrazione all'assunzione di farmaci steroidei,

come il cortisone.

Lavate e tagliate tutti gli ingredienti. Denocciate le ciliegie e centrifugate il tutto.

Curcuma, la spezia delle meraviglie



La curcuma è una pianta erbacea perenne, di origine asiatica. La parte più ricca di nutrienti è la radice, che viene fatta bollire e

seccare e poi
schiacciata fino a
ottenere la
caratteristica
polvere arancione
con cui è
comunemente
diffusa.

Grazie alla
curcumina, il
principio attivo che
contiene e che le dà
il nome, la curcuma
è un potente
antinfiammatorio,
un antiossidante e
un antitumorale.

Quest'ultima sua qualità è inoltre potenziata se la sua assunzione è combinata a quella del fenetil isotiocianato, una sostanza presente in alcune verdure come broccoli, cavoli e rape. Per migliorarne l'assorbimento si consiglia di consumarla in abbinamento al pepe nero, al tè

verde o a qualche tipo di grasso, quale ad esempio il burro o l'olio d'oliva.

Tornando alle sue proprietà benefiche, la curcumina ha anche funzione cicatrizzante e infatti la radice di curcuma in India viene applicata direttamente sulla pelle per curare e lenire scottature, ferite, dermatiti e punture di insetti.

Questa spezia
miracolosa ha
inoltre il potere di
depurare
l'organismo, di
contrastare l'azione
dei radicali liberi e
di fluidificare il
sangue, rafforzando
il tessuto
endoteliale, cioè il
rivestimento dei
vasi sanguigni, e
apportando quindi
notevoli benefici
all'apparato
cardiocircolatorio.



Succhi rilassanti

⇒⇒ Estratto

Green Calm

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

3 gambi di sedano

1 cucchiaino di miele



Sia gli spinaci che il prezzemolo contengono il triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, che favorisce il rilassamento. Il sedano (vedi approfondimento a ["Il potere digestivo del sedano"](#)) invece è ricco di ftalidi, fitonutrienti che aiutano a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e quindi a

combattere l'ipertensione e rilassare la muscolatura.

Lavate tutte le verdure e tagliatele a pezzetti. Mettete nell'estrattore prima il sedano, poi aggiungete spinaci e prezzemolo.

Se desiderate una bevanda più liquida aggiungete dell'acqua e dolcificate a piacimento con il miele.



⇒⇒ Estratto

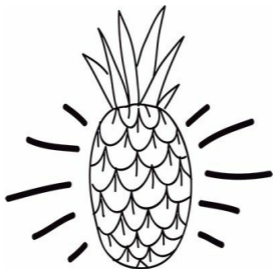
Ananas, sedano & basilico

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 fette di ananas

4 gambi di sedano

1 mazzetto di basilico



Il basilico è un'ottima erba rilassante, che si può usare anche in infusione, al pari della camomilla; mentre il sedano (vedi approfondimento a ["Il potere digestivo del sedano"](#)) ha un effetto calmante sul sistema nervoso.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti e metteteli

nell'estrattore. Aggiungete, se volete, qualche cubetto di ghiaccio, per rendere questa bevanda ancora più rinfrescante.

⇒⇒ Estratto

Basilico Time

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

8 foglie di cavolo nero

2 mele

1 cetriolo

1 limone

2 mazzetti di basilico



La caratteristica principale di questo estratto è l'abbondante presenza di basilico, che ha un potere sedativo e ansiolitico, oltre che essere un ottimo antibatterico, antinfiammatorio e antiossidante.

Lavate il cavolo, il basilico, il cetriolo e le mele (questi ultimi due ingredienti senza sbuciarli) e togliete dal limone la scorza gialla, salvaguardando la parte bianca. Mettete il tutto nell'estrattore.

⇒⇒ Centrifuga

Green Night

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 mela

1 carota

1/2 limone

4 gambi di sedano

1 mazzetto di crescione

1 mazzetto di prezzemolo
1/2 cucchiaino di noce
moscata



Carote e sedano promuovono la produzione della serotonina e favoriscono il sonno. Lo stesso vale per il crescione (vedi approfondimento a ["Il Crescione: proprietà e benefici"](#)), che si è

rivelato un buon rimedio contro l'insonnia, e la noce moscata, tradizionalmente rilassante e utile a indurre sonnolenza.

Private la mela del torsolo, sbucciate il limone e centrifugate il tutto.

⇒⇒ Frullato

Spicy Relief

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaio di estratto di
vaniglia

1/2 cucchiaino di cannella

1/2 cucchiaino di noce

moscata

1/2 cucchiaino di
cardamomo

1/2 cucchiaino di chiodi di
garofano in polvere

1 tazza di latte di mandorle



Questa bevanda unisce il potere
digestivo dello zenzero, della
cannella (vedi approfondimento a

["Cannella, la spezia dimagrante"](#)) e del cardamomo a quello rilassante di vaniglia e noce moscata, che sono particolarmente consigliate a chi soffre di insonnia.

Pelate lo zenzero e mettete tutti gli ingredienti nel frullatore. Per scoprire come si fa l'estratto di vaniglia, andate a ["Come si fa l'estratto di vaniglia homemade?"](#).

⇒⇒ Centrifuga

Antistress Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele

1/2 cespo di lattuga romana

10 mandorle



La lattuga romana è una specie di sedativo naturale e lo stesso può dirsi della mela, che grazie al suo contenuto di zinco e magnesio, si rivela un buon ansiolitico. Le mandorle invece contengono il triptofano, l'amminoacido precursore della serotonina, il cosiddetto ormone del buonumore.

Lavate la lattuga romana e tagliate

a fette la mela. Aggiungete le mandorle e centrifugate il tutto, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

⇒⇒ Centrifuga

Sleepy Time

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza e 1/2 di ciliegie
2 mele



Il succo di ciliegie è perfetto da bere prima di andare a dormire, perché aiuta a tenere a bada l'insonnia. Ha inoltre una potente funzione antinfiammatoria, previene le infezioni del tratto urinario e combatte i sintomi dell'artrite.

Lavate le ciliegie e privatele del nocciolo. Centrifugatele e aggiungete le mele solo in un secondo momento.



⇒⇒ Frullato

Sweet Cherry

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di ciliegie senza
nocciolo

1 banana

1 cucchiaino di miele

1/2 tazza di latte di

mandorle

1 cucchiaino di estratto di
vaniglia



Le ciliegie, oltre a essere ricche di antiossidanti, sono – così come la vaniglia – consigliate per chi soffre di insonnia.

Questo frullato dunque vi aiuterà a conciliare il sonno e nel frattempo vi proteggerà dall'azione dei radicali liberi.

Sbucciate la banana, denocciolate le ciliegie, unite tutti gli ingredienti nel frullatore e azionate. Regolate il latte di mandorle a seconda della densità che preferite per il frullato e, se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio. Per scoprire come si fa l'estratto di vaniglia homemade, andate a ["Come si fa l'estratto di vaniglia homemade?"](#).

⇒⇒ Centrifuga

Red Peace

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di amarene

3 prugne nere

1 mela



Così come le ciliegie, anche le amarene, che fanno parte della stessa famiglia, hanno diverse proprietà benefiche: stimolano infatti la produzione della melatonina, che non solo promuove il sonno e ne migliora la qualità, ma aiuta anche a risolvere i problemi di jet lag. Questa centrifuga, ricca di fibre, fa molto bene allo stomaco e soprattutto all'intestino.

Private la mela del torsolo e le amarene e le prugne del nocciolo e centrifugate il tutto.

⇒⇒ Frullato

Sweet Dreams

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1 dattero denocciolato

10 anacardi

1 tazza di acqua di cocco



Tutti e tre gli ingredienti di questo frullato (banana, datteri e anacardi) hanno un elevato contenuto di triptofano, un amminoacido associato a una buona qualità del sonno.

Sbucciate la banana, unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Regolate l'acqua di cocco a seconda della consistenza desiderata e aggiungete qualche cubetto di ghiaccio, se lo desiderate.

⇒⇒ Frullato

Goodnight Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

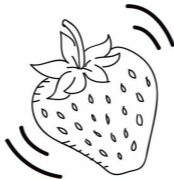
1 tazza di fragole

1 banana

1 cucchiaino di noci tritate

1/2 tazza di latte di

mandorle



Sia le fragole che le banane sono ottimi rimedi contro l'insonnia perché contengono triptofano, precursore della serotonina e della melatonina, indispensabili per garantire una buona qualità del sonno.

Anche le noci, in virtù dell'alto contenuto di magnesio, sono consigliate come cibo della buonanotte a chi ha difficoltà ad

addormentarsi. Infine, il latte di mandorle, che contiene calcio, essenziale per la produzione della melatonina.

Sbucciate la banana, unite tutti gli ingredienti e frullate. Regolate il latte di mandorle in base alla consistenza che preferite dare alla vostra bevanda.



⇒⇒ Centrifuga

Fruity Relax

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 pere

2 mele

2 kiwi

1 gambo di sedano



Sia le mele (soprattutto della qualità Stayman), sia il sedano, sia il kiwi hanno proprietà rilassanti e leggermente sedative. Questo centrifugato è particolarmente consigliato a chi soffre d'ansia e di lievi disturbi del sonno.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti e centrifugateli.

⇒⇒ Estratto

Sogni d'oro

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di spinaci

1 cucchiaino di miele

1 mazzetto di prezzemolo

3 gambi di sedano



Spinaci e prezzemolo sono ricchi di magnesio e clorofilla, fitonutrienti che assicurano la “trasformazione” del triptofano in serotonina. Il sedano (vedi approfondimento a [“Il potere digestivo del sedano”](#)) ha invece il potere, tra le altre cose, di favorire la circolazione e dunque il rilassamento.

Lavate gli ingredienti e metteteli

nell'estrattore. Aggiungete un po' d'acqua, se volete ottenere una bevanda più liquida.



⇒⇒ Frullato

Veggie Dreams

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

8 foglie di bietola

1 carota

1 gambo di sedano

1 pomodoro

1 limone

2 cucchiaini di semi di
girasole

1 tazza di acqua di cocco



La bietola contiene un'elevata quantità di magnesio, che serve a rilassare la muscolatura e aiuta la circolazione, facilitando il relax, e i semi di girasole contengono il triptofano, un amminoacido precursore della serotonina, che a sua volta dona al nostro organismo

una sensazione di benessere utile a conciliare il sonno.

Pelate la carota e spremete il limone. Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate. Regolate l'acqua di cocco a seconda della consistenza desiderata. Se volete, potete sostituirla con il latte di mandorle.

⇒⇒ Estratto

Good Ginger Night

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza e 1/2 di ciliegie

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di miele

1 tazza d'acqua



Tagliate lo zenzero a pezzetti e private le ciliegie del nocciolo. Mettete il tutto nell'estrattore. Le ciliegie sono perfette per conciliare il sonno, ma possono essere sostituite con qualsiasi altro tipo di frutta.

⇒⇒ Centrifuga

Ginger Melon

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

4 triangoli di anguria

1 pezzetto di zenzero

1/2 cucchiaino di polvere di
Maca



Questa semplice centrifuga a base di anguria e zenzero, oltre agli effetti reidratanti, antiossidanti e antinfiammatori, grazie alla presenza della Maca, è anche un ottimo tonico energizzante, utile a fare i conti con le situazioni ad alto livello di stress.

Fate a pezzi l'anguria.

Centrifugatela insieme allo zenzero e in ultimo aggiungete la polvere di Maca (vedi approfondimento a ["La Maca, superfood sin dai tempi degli Incas"](#)). Dopodiché mescolate e bevete.

⇒⇒ Estratto

No More Stress

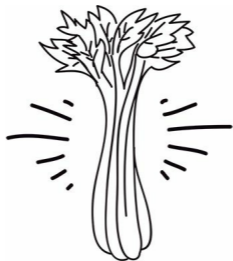
⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 gambi di sedano

1/2 finocchio

1/2 cespo di lattuga romana

2 fette di ananas



Gli ingredienti di questo succo sono tutti efficaci nella riduzione dello stress. Un vero toccasana, quindi, al termine di un periodo particolarmente difficile o alla fine di una giornata pesante.

Lavate la verdura e aggiungetevi le fette di ananas. Mettete tutto nell'estrattore.

⇒⇒ Frullato

Relaxing Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 mazzetto di menta

1/2 finocchio

1/2 avocado

2 fette di ananas



L'avocado serve a ridurre l'ipertensione ed è ancor più ricco di potassio delle banane. Il finocchio favorisce la digestione. Infine, sia la menta che l'ananas sono degli ottimi antistress.

Lavate il finocchio e la menta e sbucciate e fate a pezzi l'avocado. Unite le fette di ananas e frullate il tutto. Se volete aggiungete anche

un po' d'acqua e qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Frullato

Mirtillo & Lavanda

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di mirtilli

1/2 cucchiaino di fiori di
lavanda

1 cucchiaino di bacche di
Maqui

1 cucchiaino di fiocchi di
avena
1 pera
1/4 di avocado
1 tazza d'acqua



I fiori di lavanda hanno un potente effetto rilassante e possono essere usati come ingrediente di succhi e centrifughe, oltre che sotto forma di

olio essenziale. I mirtilli, dal canto loro, sono ricchi di antiossidanti e di vitamina C, essenziale sia per ridurre lo stress che per contrastarne gli effetti.

L'avocado contiene la vitamina B, utile ad allentare la tensione nervosa e a risollevare l'umore.

Infine, le bacche di Maqui, provenienti dal Sudamerica e parenti di quelle di Goji e di Acai, che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Unite tutti gli ingredienti e frullateli. Se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Frullato

Purple Relax

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 manciate di spinaci

2 fette di melone bianco

1 tazza di mirtilli

1/2 cucchiaino di fiori di
lavanda

1 cucchiaino di semi di chia
1 tazza d'acqua di cocco



Questo frullato, oltre che rilassante, grazie alla presenza della lavanda e dei mirtilli, è anche molto leggero e rinfrescante, per via del melone bianco e dell'acqua di cocco, nonché ricco dei fitonutrienti apportati dagli spinaci e dai semi di chia (vedi

approfondimento a ["I semi di chia: proprietà e benefici"](#)).

Lavate gli spinaci, privateli del gambo e uniteli al resto degli ingredienti. Frullate il tutto e aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

⇒⇒ Estratto

Good Mood

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 mele

1 gambo di sedano

1/2 limone

2 manciate di spinaci

1 foglia di cavolo nero



Gli spinaci sono ricchi di manganese e magnesio, entrambi potenti alleati per combattere la depressione e tenere alto l'umore. Le mele, dal canto loro, contengono la florizina, un fitoestrogeno, dalla struttura simile a quella dell'estradiolo, l'ormone sessuale femminile, e rappresentano quindi una specie di afrodisiaco naturale per le donne.

Lavate gli spinaci, il sedano e il cavolo nero, sbucciate il limone e private le mele del torsolo. Processate tutti gli ingredienti con l'estrattore.



⇒⇒ Centrifuga

Happiness Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 finocchio

2 carote

1 gambo di sedano

1 pezzetto di zenzero



La combinazione dei fitonutrienti presenti negli ingredienti di questa centrifuga è una garanzia di buonumore: il finocchio è ricco di vitamine del gruppo B, il sedano è un'ottima fonte di magnesio e le carote contengono alti livelli di beta-carotene.

Tagliate a pezzi tutti gli ingredienti

e centrifugateli.

⇒⇒ Centrifuga

Pompelmo Antistress

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 pompelmo

1 mela

2 pesche



Il pompelmo è uno dei frutti più utili a combattere lo stress, sia fisico che mentale. Ripulisce i reni e il fegato e abbassa i livelli di colesterolo. Inoltre, insieme agli altri ingredienti di questa centrifuga, aiuta a tenere sotto controllo l'aritmia.

Processate tutti gli ingredienti con

la centrifuga.

⇒⇒ Frullato

Pumpkin Dreams

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

3 fette di ananas

1 arancia

2 cucchiaini di semi di zucca

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di miele

1/2 lime

1 pizzico di curcuma

1/2 tazza di acqua di cocco



Se volete provare cosa significhi fare davvero dei "sogni d'oro" provate a gustare questo frullato un paio d'ore prima di andare a letto.

Spremete l'arancia e il lime e pelate

lo zenzero. Mettete tutti gli ingredienti eccetto la curcuma nel frullatore. Regolate l'acqua di cocco a seconda della consistenza desiderata. Aggiungete infine la curcuma (vedi approfondimento a ["Curcuma, la spezia delle meraviglie"](#)) e mescolate.



I semi di zucca: proprietà e benefici



I semi di zucca sono appunto dei piccoli semini di colore verde che si trovano all'interno dell'ortaggio. Hanno moltissime

proprietà, tra cui,
grazie alla presenza
del triptofano,
l'aminoacido
precursore della
serotonina, e del
magnesio, un sale
minerale calmante,
quella di essere
rilassanti, sedativi
ed emollienti, tanto
che il loro decotto
veniva un tempo
utilizzato per
conciliare il sonno.
E non solo: sempre
in virtù della

presenza di
magnesio, i semi di
zucca hanno anche
un effetto benefico
sul cuore,
contribuendo a
favorirne il corretto
funzionamento. In
più contengono lo
zinco, che fa bene
alla prostata, gli
acidi grassi omega
3, il ferro, che in
quanto fonte
naturale di energia
li rende un ottimo
snack per chi di

tanto in tanto ha bisogno di darsi la carica, e i fitosteroli, che contribuiscono a tenere sotto controllo il colesterolo.

Infine, i semi di zucca sono ricchi di cucurbitina, un aminoacido dalle proprietà vermifughe, che si è rivelato particolarmente utile a salvaguardare

l'apparato urinario
sia maschile che
femminile.



⇒⇒ Estratto

Recharge & Relax

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 banana

1/4 di tazza di mirtilli

1/4 di tazza di lamponi

2 manciate di spinaci

1 cucchiaino di semi di zucca

1 cucchiaino di semi di girasole



Gli ingredienti di questo succo favoriscono il rilassamento muscolare e facilitano il sonno. Sono tra l'altro tutti molto ricchi di fitonutrienti, per cui contribuiscono a ricaricare sia la mente che il corpo.

Sbucciate la banana e lavate il

resto degli ingredienti. Unite il tutto nell'estrattore.

⇒⇒ Frullato

Ultimate Mental Tonic

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 tazza di latte di mandorle

1/2 banana

1 tazza di frutti di bosco

1/2 cucchiaino di Schisandra

in polvere
1 cucchiaino di miele



Grazie alla polvere di bacche di Schisandra, alla banana e ai frutti di bosco (che possono essere lamponi, more, mirtilli), questo frullato è un ottimo tonico per la mente, in quanto aiuta a ridurre lo stress e a contrastarne gli effetti.

Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate fino a ottenere la consistenza desiderata. Se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio, che renderà la bevanda più fresca e spumosa.



⇒⇒ Estratto

Strawberry Zen

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 cetriolo

1 tazza di fragole

1 cucchiaino di sciroppo
d'acero

1 cucchiaino di cannella

1/2 cucchiaino di noce
moscata

1 tazza di latte di mandorle



Questo estratto si basa sul potere benefico che le fragole hanno sull'umore: esse infatti stimolano la produzione di melanina e serotonina e aiutano quindi a salvaguardare il buonumore. Lo sciroppo d'acero, dal canto suo, è

ricco di magnesio e ha quindi un effetto distensivo e rilassante.

Unite fragole, cetriolo, latte di mandorle e sciroppo d'acero nell'estrattore e processate il tutto. Una volta ottenuto il succo, aggiungete cannella (vedi approfondimento a ["Cannella, la spezia dimagrante"](#)) e noce moscata, mescolate e bevete.

⇒⇒ Centrifuga

Ansia Therapy

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

6 asparagi

1 limone

1 pomodoro

1/2 cetriolo

1 mazzetto di prezzemolo

1/2 spicchio d'aglio



Gli stati di ansia possono essere dovuti a diverse ragioni: una di queste potrebbe essere la carenza di acido folico, di cui gli asparagi sono ricchi. Anche il limone, il prezzemolo e il pomodoro hanno un effetto calmante sul sistema nervoso.

Sbucciate il limone e l'aglio (vedi approfondimento a ["L'aglio, il più potente antibiotico naturale"](#)) e tagliate a pezzi tutti gli altri ingredienti. Centrifugate.

⇒⇒ Centrifuga

Basic Relax

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 manciata di spinaci

1 cetriolo

3 carote

2 gambi di sedano



Sia il sedano (vedi approfondimento a ["Il potere digestivo del sedano"](#)) che il cetriolo (vedi approfondimento a ["Il cetriolo, elisir di bellezza"](#)) sono ottime fonti di magnesio, un minerale che funziona da "rilassante" muscolare e aiuta a combattere lo stress. Inoltre gli altri fitonutrienti contenuti negli ingredienti riducono i sintomi

dell'emicrania o ne prevengono
l'insorgenza.

Unite tutti gli ingredienti nella
centrifuga e centrifugate.

⇒⇒ Centrifuga

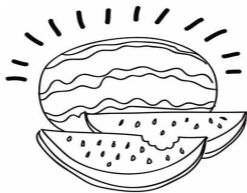
Stress Free Juice

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1/2 melone bianco

1 arancia

2 triangoli di anguria



Il melone bianco contiene ferro, vitamine del gruppo B e molti altri fitonutrienti essenziali per il benessere del nostro organismo. In più si è dimostrato efficace contro lo stress e utile a tenere a bada il mal di testa. Essendo inoltre, come l'anguria, molto idratante, può servire utile a prevenire l'emicrania dovuta alla disidratazione.

Sbucciate l'arancia e fate a pezzi sia

il melone che l'anguria. Centrifugate
il tutto.

⇒⇒ Frullato

Milky Relaxing Smoothie

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

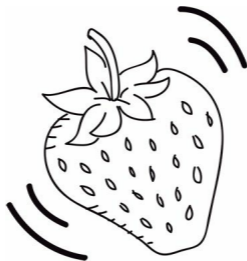
1 tazza di latte

1/2 avocado

1 tazza di fragole

1/2 cucchiaino di cacao

1 cucchiaino di olio di cocco
1 cucchiaino di Schisandra in
polvere
1 cucchiaino di miele



Se quello che volete è contrastare lo stress e favorire il relax, senza rinunciare al gusto, allora questo frullato non vi deluderà.

Unite tutti gli ingredienti e frullateli.

⇒⇒ Frullato

Chocolate Elisir

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 cucchiaini di olio di cocco

1 cucchiaino di olio di semi
di lino

3 cucchiaini di cacao

1/2 cucchiaino di polvere di

Maca

1/2 cucchiaino di cannella

2 cucchiaini di anacardi

1 cucchiaino di bacche di

Goji

1 cucchiaino di miele

2 cucchiaini di proteine in

polvere

1 tazza di tè alle bacche di

Schisandra



Questa bevanda si può consumare sia calda che fredda, in base alla temperatura del tè. Si tratta di un potente tonico per la mente, in grado di combattere lo stress e la fatica, nonché di apportare diversi benefici alla salute complessiva del nostro organismo.

Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate. Per saperne di più sulle bacche di Maca e di Goji,

andate a [“La Maca, superfood sin dai tempi degli Incas”](#) e a [“Le bacche di Goji: proprietà e benefici”](#).



Le bacche di Schisandra: superfood venuto dalla Cina



Il tè alla Schisandra
è una bevanda
coreana realizzata
grazie all'infusione
di queste bacche

provenienti dal nord della Cina e dalla parte più orientale della Russia, che racchiude in sé tutti e cinque gusti percepibili dal palato umano, ovvero il salato, il dolce, l'acido, il piccante e l'amaro. E non si tratta di bacche speciali soltanto per via del loro sapore: la Schisandra è infatti a tutti gli effetti un

vero e proprio
superfood, ovvero
uno di quegli
alimenti
particolarmente
ricchi di sostanze
nutritive e quindi
consigliati come
rimedio naturale per
moltissimi disturbi.
Tra le sue tante
applicazioni
"terapeutiche", per
esempio, il tè alla
Schisandra è
consigliato a chi
soffre di stress, di

stanchezza
psicofisica, di cali di
memoria, di
depressione e serve
a migliorare la
prontezza di riflessi
e la concentrazione:
la Schisandra è
infatti una pianta
adattogena (come il
ginseng e il
guaranà) e quindi in
grado di produrre un
benessere diffuso
nell'organismo,
agendo
contemporaneamente

sul sistema
immunitario,
endocrino e
nervoso.

Non solo: le bacche
di Schisandra sono
anche
antibatteriche,
antiossidanti,
antinfiammatorie e
antifungine e si
sono rivelate
particolarmente
preziose per coloro
che soffrono di
disturbi al livello
epatico.



⇒⇒ Frullato

Stress Relief

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

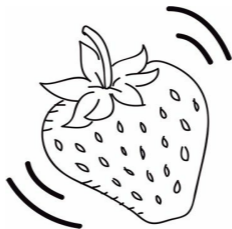
2 cucchiaini di cocco
disidratato

1 cucchiaino di anacardi

1/2 cucchiaino di polvere di
liquirizia

1/2 tazza di fragole

1 tazza di acqua di cocco



La liquirizia è un ottimo rimedio contro lo stress: si è rivelata infatti un valido calmante e un buona soluzione per combattere l'insonnia.

Frullate prima il cocco disidratato, gli anacardi e l'acqua di cocco. Dopodiché aggiungete le fragole e la liquirizia. Se volete un frullato più

spumoso, mettete anche qualche cubetto di ghiaccio.



⇒⇒ Frullato

Sweet Relax

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

2 cucchiaini di anacardi

2 cucchiaini di cocco
disidratato

1/2 cucchiaino di liquirizia in
polvere

- 1 baccello di vaniglia
- 3 fichi secchi
- 1 tazza d'acqua
- 1 pizzico di sale



La radice di liquirizia, oltre che un buon rimedio contro lo stress in generale, è consigliata soprattutto per i problemi a livello gastrico: in qualità di antinfiammatorio e

antispasmodico, rilassa la muscolatura e placa il mal di pancia.

Frullate dapprima l'acqua insieme agli anacardi e al cocco, poi aggiungete il resto degli ingredienti e qualche cubetto di ghiaccio, se volete una bevanda più fresca e spumosa.

⇒⇒ Frullato

Green Relax

⇒⇒ INGREDIENTI ⇐⇐

1 kiwi

1 banana

1/2 tazza di farina d'avena

2 manciate di cavolo nero

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di burro di
mandorle
1/2 tazza di latte



Tutti gli ingredienti di questo frullato hanno il potere di favorire il riposo notturno. Il kiwi, per esempio, a quanto è stato dimostrato, migliora sia la qualità che la quantità del sonno; la banana e l'avena contengono il

triptofano, amminoacido precursore della serotonina; e il latte e il cavolo nero forniscono al nostro organismo il calcio, che è stato associato alla diminuzione di interruzioni della fase rem.

Sbucciate il kiwi e la banana. Unite tutti gli ingredienti e frullate. Aggiungete, se volete, un po' di ghiaccio e sostituite al latte normale quello di soia, se preferite.



Come si fa il burro di mandorle?



Il burro di mandorle
è un'ottima
alternativa al burro
tradizionale e,
soprattutto se fatto
in casa,
completamente

naturale. Le mandorle, poi, sono molto ricche di proteine e altamente energetiche e contengono diversi fitonutrienti, indispensabili per il benessere del nostro organismo, per esempio la vitamina E e quelle del gruppo B. Per fare il burro, basterà avere a disposizione un

robot da cucina e una buona quantità di frutti secchi: vanno bene sia quelli spellati che quelli con la pellicina marrone. Niente sale e niente zucchero, così il burro che se ne ricava è più sano e più versatile in cucina: può essere utilizzato, per esempio, anche per mantecare il risotto o per condire crepes

e dolci.

Ed ecco la ricetta.

Riscaldare le mandorle al forno per cinque minuti a quaranta gradi, in modo che si intiepidiscano.

Versatele poi nel robot da cucina e tenetelo in funzione alla massima velocità per circa un quarto d'ora.

Prima le mandorle si sfarineranno, poi, grazie all'olio che

rilasceranno,
formeranno una
crema liscia, che
andrà conservata in
un barattolo di vetro
in frigorifero.



BIBLIOGRAFIA

Crocker P., Succhi e centrifughe, Newton Compton, Roma 2015.

De Castro C., Gores H., Slater H., Juice, Ten Speed Press, New York 2014.

Helms E., Juice Generation, Touchstone, New York 2014.

Hervé Pairain C., Le incredibili virtù

dei succhi verdi,
Edizioni Il punto d'incontro, Vicenza
2012.

Juicing for Health, Mendoncino
Press, Berkeley 2014.

Juicing Reciping Book, Mendoncino
Press, Berkeley 2014.

Miles K., The Green Smoothie Bible,
Ulysses Press, Berkeley 2012.

Murray M. The Complete Book of
Juicing, Clarkson Potter, New York
2013.

Omar D., Skinny Juices, Da Capo
Press, 2014.

Russell T., The Best Green
Smoothies on the Planet, Benbella
Books, Dallas 2014.

Sussman L., Cold Press Juice Bible,
Ulysses Press, Berkeley 2014.

Walker Norman, Succhi freschi di
frutta e verdura, Macro Edizioni,
Assago 2014.

RINGRAZIAMENTI

I miei ringraziamenti vanno prima di tutto alla nutrizionista Giulia Accardi, i cui consigli sono stati preziosissimi e la cui consulenza professionale e puntuale mi ha permesso di dormire sonni tranquilli. Un ringraziamento va anche a Raffaello Avanzini, che mi

propone sfide sempre nuove, e a tutto lo staff di amici e colleghi della Newton Compton: lavorando con voi non ci si annoia mai.

INDICE ALFABETICO DEGLI INGREDIENTI

A ⇒⇒ ACAI – ACQUA DI COCCO – AGLIO – ALBICOCCA
– ALOE – AMARENA – ANACARDO – ANANAS –
ANGURIA – ANETO – ARANCIA – ASPARAGO –

AVENA – AVOCADO

B ⇒⇒⇒ BOK CHOY – BANANA – BARBABIETOLA –
BASILICO – BIETOLA – BITTER MELON –
BROCCOLETTO – BROCCOLO – BURRO DI
ANACARDI – BURRO DI MANDORLE

C ⇒⇒⇒ CACAO – CAFFÈ – CANNELLA – CARDAMOMO –
CARDO MARIANO – CAROTA – CAVOLETTO DI
BRUXELLES – CAVOLFIORE – CAVOLO NERO –
CAVOLO RICCIO – CAVOLO ROSSO – CAVOLO
VERZA – CETRIOLO – CHIODI DI GAROFANO –
CHLORELLA – CILIEGIA – CIPOLLA – CIPOLLOTTI –
COCCO DISIDRATATO – COLLAGENE IN POLVERE –
CORIANDOLO – CRESCIONE – CUMINO –
CURCUMA

D ⇒⇒⇒ DATTERO

E ⇒⇒⇒ ERBA DI GRANO – ERBA MEDICA

F ⇒⇒⇒ FAVE DI CACAO – FICO – FINOCCHIO – FRAGOLA

G ⇒⇒⇒ GINSENG – GOJI

J ➤➤➤ JALAPEÑO – JIAOGULAN

K ➤➤➤ KEFIR – KIWI

L ➤➤➤ LAMPONE – LATTE – LATTE DI CANAPA – LATTE DI COCCO – LATTE DI MANDORLA – LATTE DI NOCI – LATTE DI SOIA – LATTUGA ROMANA – LAVANDA – LIME – LIMONE – LIQUIRIZIA – LITCHI

M ➤➤➤ MACA – MANDARINO – MANDORLA – MANGO – MAQUI – MARACUJA – MELA – MELANZANA – MELOGRANO – MELONE – MELONE BIANCO – MENTA – MIELE – MIRTILLO – MIRTILLO ROSSO – MORA

N ➤➤➤ NOCE – NOCE BRASILIANA – NOCE MOSCATA – NONI

O ➤➤➤ OLIO DI COCCO – OLIO DI OLIVA – OLIO DI PESCE – OLIO DI SEMI DI BORRAGINE – OLIO DI SEMI DI LINO

P ➤➤➤ PAPAYA – PAPPAREALE – PATATA DOLCE – PERA – PEPPERONCINO – PEPERONE – PESCA – POLLINE

D'API – POLVERE DI DULSE – POMODORO –
POMPELMO – PORRO – PREZZEMOLO – PROTEINE
IN POLVERE – PRUGNE

R ⇒⇒ RADICCHIO – RAVANELLO

S ⇒⇒ SCALOGNO – SCHISANDRA – SCIROPPPO D'ACERO
– SEDANO – SEMI DI CANAPA – SEMI DI CHIA –
SEMI DI GIRASOLE – SEMI DI LINO – SEMI DI
ZUCCA – SPINACI – SPIRULINA

T ⇒⇒ TÈ VERDE

U ⇒⇒ UVA

V ⇒⇒ VANIGLIA

Y ⇒⇒ YOGURT

Z ⇒⇒ ZENZERO – ZUCCA – ZUCCHINA

INDICE

INTRODUZIONE

GLI STRUMENTI

GLI INGREDIENTI

LE DOSI

SUCCHI ENERGETICI

Braccio di Ferro

Energy Explosion

Superman Smoothie

Green Power

Ultimate Clorofilla Juice

Clorofilla Boost

Non solo fotosintesi: la
clorofilla, un concentrato di
energia

Mental Booster

Brain Teaser

Melanzane crude sì o

melanzane crude no?

Happy Brain

Super Concentration Juice

Patata dolce VS Patata normale

Morning Energy

Coffee Sprint

Espresso Smoothie

Come si fa il burro di anacardi?

Vegan Coffee Juice

Come si fa l'estratto di vaniglia
homemade?

Natural Energy

La Maca, superfood sin dai

tempi degli Incas

Natural Viagra

Mela, pera e cocomero

Cranberry Sprint

Il mirtillo rosso americano,
frutto nazionale

Goji Elisir

Le bacche di Goji: proprietà e
benefici

Goji Smoothie

Superfood Smoothie

Spiced Goji

Red Elisir

Spicy Sprint

Avena & Banana

Long Lasting Energy

I semi di chia: proprietà e
benefici

Tropical Chia Smoothie

High Protein Chia Smoothie

Sweet Pink

Sprint Mix

Non solo ribollita: tutte le virtù
del cavolo nero

Ginger Cocktail

Energy Smoothie

Come si fa il latte di canapa?

Acai Sprint

Happy Morning

Vegetable Super Juice

L'erba medica: proprietà e
benefici

Exotic Energy

Litchi, la ciliegia cinese

Ginseng Shot

Gin-Energy Drink

Come si fa il latte di noci?

Beet Sprint

After Sport Smoothie

Purple Forever

Il potere del viola

SUCCHI DI BELLEZZA

Ananas & Kiwi

Lovely Hair

Raperonzolo

Super Hair Elisir

Come pulire il melograno

Estratto al peperone rosso

Brazilian Elisir

Le Noci brasiliane, proprietà e
benefici

Summer Love

Suntime Smoothie

Sunscreen Juice

Acai Elisir

Le bacche di Acai: proprietà e
benefici

Ultimate Antiage Smoothie

Youngness Secret

Forever Young

Cocoon Elisir

Antiage Juice

Red Youngness

Youth Power

Youngness Smoothie

Il tè verde: Proprietà e benefici

Basic Skin Juice

Perfect Skin

Anti Dry Skin

Shiny Skin

Green Smoothie

Melon Lover

Ultimate Skin Aid

Skin Tonic

Creamy Apple Smoothie

Healthy Skin

Mango Smoothie

Avocado Elisir

Anti Cellulite Juice

Good Bye Cellulite

Grapefruit Elisir

Beauty Explosion

Cavolo Power

Total Beauty

Cucumber Love

Il cetriolo, elisir di bellezza

SUCCHI DISINTOSSICANTI

Cavolo & Prezzemolo

Good Morning Smoothie

Cannella, la spezia dimagrante

Sour Green

Bitter Juice

Green Clean

Yellow Detox

Avena Smoothie

Super Detox

Sweet Beet

Ultimate Red Juice

La barbabietola rossa:

proprietà e benefici

Green Digestive Aid

Safe Belly

Super Digestive

Digestive Cocktail

Il potere digestivo del sedano

Red Digestive

Extreme Cleaner

Melograno & Lamponi

Orange Cleaner

Mango Detox

Super Cucumber

Rehydrating Juice

Melon Detox

Tropical Smoothie

Ammazzaciccia

Sour Juice

Il rosa che fa bene

Veggie Cleaner

Green Detox

Antismog Smoothie

Fruity Cleaner

Purple Detox

Melograno & Mela

Red Detox

Pinky Juice

Mela & Fragole

Green Cleaner

La chlorella, alga meravigliosa

Heavy Metal Detox

Ultimate Green Juice

Berries & Chlorella

Red Chlorella Smoothie

Vegan Detox

Il noni: proprietà e benefici

SUCCHI CURATIVI

Antibiotic Juice

L'aglio, il più potente
antibiotico naturale

Feel Free

Good Morning Freedom

[I heart Acai](#)

[Super Dinner](#)

[Bok choy, dalla Cina con furore](#)

[Anti-emicrania Juice](#)

[Green Migraine Reliever](#)

[Addio al mal di testa](#)

[I heart my heart](#)

[Spremuta anti-diabete](#)

[Il bitter melon, questo
sconosciuto](#)

[Hangover Remedy](#)

[Anti Hangover Juice](#)

[Come riprendersi dall'hangover](#)

con frutta e verdura

Spicy Orange

Mexican Juice

Winter Smoothie

Anti Flu Smoothie

Flu Fighter

Agrumi Love

Vitamina C Express

Il camu-camu: superfood

dell'Amazzonia

Immunity Booster

Strong Body

I Want to Breath Free

Kiwi Passion

Refreshing Watermelon

Summer Refresh

Dall'orto della nonna al banco
del fruttivendolo: i pomodori

Heirloom

Super Iron

Anti Anemia Juice

Iron Booster

Pain Killer

No More Pain

Antinflammatory Cocktail

Inflammation Fighter

[Arthritis Remedy](#)

[Natural Relief](#)

[Il coriandolo: proprietà e benefici](#)

[Just For Ladies](#)

[Future Mum](#)

[Mixed Berry Fertility Smoothie](#)

[L'erba di grano: il succo miracoloso](#)

[Fertility Juice](#)

[Mum-to-be Smoothie](#)

[Byebye Nausea](#)

[Anti Reflusso Juice](#)

Safe Breasts

Eyes Lover

Cranberry Cocktail

Calcium Express

Electrolyte Regenerator

Goodbye Colesterolo

Colesterolo Fighter

Anti Colesterolo Smoothie

Green Magic

Safe Skin

Oli vegetali: un prezioso

ingrediente per il benessere del

nostro corpo

No Smoking Smoothie

Il Crescione: proprietà e
benefici

Flexibility Elisir

Curcuma, la spezia delle
meraviglie

SUCCHI RILASSANTI

Green Calm

Ananas, sedano & basilico

Basilico Time

Green Night

Spicy Relief

[Antistress Juice](#)

[Sleepy Time](#)

[Sweet Cherry](#)

[Red Peace](#)

[Sweet Dreams](#)

[Goodnight Smoothie](#)

[Fruity Relax](#)

[Sogni d'oro](#)

[Veggie Dreams](#)

[Good Ginger Night](#)

[Ginger Melon](#)

[No More Stress](#)

[Relaxing Smoothie](#)

Mirtillo & Lavanda

Purple Relax

Good Mood

Happiness Juice

Pompelmo Antistress

Pumpkin Dreams

I semi di zucca: proprietà e
benefici

Recharge & Relax

Ultimate Mental Tonic

Strawberry Zen

Ansia Therapy

Basic Relax

Stress Free Juice

Milky Relaxing Smoothie

Chocolate Elisir

Le bacche di Schisandra:
superfood venuto dalla Cina

Stress Relief

Sweet Relax

Green Relax

Come si fa il burro di
mandorle?

BIBLIOGRAFIA

RINGRAZIAMENTI

INDICE ALFABETICO DEGLI INGREDIENTI