

Detox



Ricette e consigli
per ritrovare
l'equilibrio
di una vita
sana.



ARANCIA

L'arancia contiene molta vitamina C, che aiuta a contrastare i radicali liberi e a facilitare l'assorbimento del ferro, inoltre è un valido aiuto in caso di raffreddore o di influenza. Utile nelle diete disintossicanti, grazie al potere diuretico, vitaminizzante e tonificante dei suoi componenti. È perfetta consumata in spremuta o come ingrediente per insalate e dessert. Con sole 34 calorie ogni 100 grammi è un alimento fondamentale soprattutto nei mesi invernali, quando si tende a bere meno ed è nel periodo di maturazione. Contiene inoltre vitamina A, potassio, fosforo e calcio in buone quantità.

LIMONE



Non dovrebbe mai mancare quotidianamente nella dieta sottoforma di condimento per insalate, a fette in bevande o come ingrediente per qualsivoglia ricetta! Antinfiammatorio, digestivo, antisettico, depura l'intestino e il fegato. Favorisce la digestione grazie all'acido ascorbico (antiacido), sigilla la capacità di combattere le malattie da raffreddamento, protegge i capillari. Grazie alla notevole quantità di vitamina C, aiuta la formazione delle fibre di collagene e rende la pelle luminosa e idratata. Il limone è ottimo tagliato a fette e immerso in acqua fresca, come dissetante naturale.

ANANAS



È un frutto che si può trovare in commercio durante tutto l'anno; grazie alla bromelina è un valido aiuto in diete brucia grassi, contrasta i processi infiammatori, attenua i gonfiori da ritenzione idrica e aiuta nella digestione delle proteine. È composto per l'85% di acqua e contiene molte fibre che danno una piacevole sensazione di sazietà. Ottimo regolatore delle funzioni intestinali, ha poche calorie (40 calorie per 100 grammi), minerali come potassio, calcio, fosforo e vitamine A e C. All'acquisto bisogna scegliere i frutti profumati, consistenti al tatto. L'ananas va conservato il minimo indispensabile e possibilmente fuori frigo.

BANANA



La banana è uno dei frutti più consumati al mondo non solo per la facilità di accedere alla polpa, ma soprattutto per le componenti, che ne fanno un regolatore delle funzioni intestinali, un valido aiuto per il sistema nervoso e durante le diete, poiché il triptofano contenuto viene convertito nel processo digestivo in serotonina, sostanza regolatrice del sonno, della temperatura corporea e del tono dell'umore. Perfetto spuntino per adulti e bambini, va consumata a natura affinché gli zuccheri da complessi si trasformino in semplici. È ricca di potassio, ferro, magnesio, fosforo, vitamina A e C.

Verdura

Complemento essenziale in qualunque dieta, ma soprattutto in quella detox, la verdura è in grado di soddisfare le richieste di gusto di tutti i palati, grazie ai suoi colori, profumi, ai sapori articolati, che possono andare dall'amaro intenso delle cicorie al dolce aromatico delle carote. Perfette cotte soprattutto nei mesi freddi, o crude con i caldi estivi, le verdure sono facili da preparare, soddisfacenti al palato anche semplicemente cotte al vapore o mescolate con spezie e eroni. Si prestano a trasformare un piatto di cereali in una portata completa; se associate ai legumi ne accompagnano il sapore con una ventata di gusto! E se si ha la possibilità di "crescerli" in casa, i germogli, oltre alle componenti salutistiche dell'alimento in divenire, offrono una gamma di gusti variegata e stuzzicante, come il sapore piccante di crescione e ravanelli, quello dolce del grano e l'aromatico del sedano. Grazie a fantasia e sperimentazione le verdure non saranno mai scontate!

