



Giardinaggio.net

*il verde intorno a te*

## SUCCHI DI PIANTA FRESCA



## succo acero

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Il succo d'acero è una di quelle bevande che possono vantare una ricca presenza di minerali purificanti: inoltre, riesce ad essere particolarmente efficace per contrastare gli stati di stanchezza e tutti quei disturbi che colpiscono l'organismo al termine del periodo estivo, con l'arrivo dei primi freddi autunnali.

Il succo d'acero è una di quelle sostanze che sono anche in grado di svolgere un'azione rigenerante sul sistema nervoso.

Infatti, in molti paesi, il succo d'acero viene chiamato “la vitamina del morale” proprio a voler esaltare il suo ruolo di integratore all'interno di diete oppure come semplice rimedio per combattere la depressione.

## preparazione



Il succo d'acero viene prodotto, nella maggior parte dei casi, da industrie canadesi e da diverse aree degli Stati Uniti.

La linfa si raccoglie nel corso della stagione primaverile (soprattutto durante i mesi di marzo ed aprile), ovvero nel momento in cui l'acero è quiescente.

La linfa è costituita, per gran parte della sua struttura, da saccarosio, oltre che di sali minerali come potassio, calcio e ferro, ma sono anche presenti vitamine, elementi felonici e acido malico.



Il succo di acero si ottiene direttamente da un procedimento di lavorazione che concentra la linfa: tale processo avviene all'interno di particolari strutture.

Per poter ottenere un litro di succo d'acero è necessario avere almeno quaranta litri di linfa di acero.

## proprietà nutritive

In Canada il succo d'acero viene ritenuto un vero e proprio toccasana per l'organismo umano, dal momento che può vantare delle notevoli proprietà depurative e disintossicanti.

Già dai tempi antichi, il succo d'acero veniva impiegato con impressionante regolarità proprio con le funzioni che abbiamo appena elencato.

Si tratta di una bevanda che presenta al suo interno un elevato quantitativo di potassio e sali minerali, ma anche calcio e vitamina B1 (quest'ultima si dimostra fondamentale, dal momento che svolge un'azione benefica nei confronti del morale): si tratta di caratteristiche che sono state notate fin dall'antichità e che hanno permesso al succo d'acero di avere una notevole diffusione.

## effetti benefici

Si tratta di una bevanda che permette, senza ombra di dubbio, di rendere migliore il sistema immunitario, rinforzandolo in modo adeguato, dal momento che svolge un'attività importante dal punto di vista disintossicante, in special modo agendo a livello intestinale e sullo stomaco.

Un recente studio americano, che è stato portato a termine da parte dell'Università del Vermont, ha stabilito come la ricca presenza di zinco all'interno del succo d'acero potrebbe essere fondamentale per evitare o, quantomeno, ridurre al minimo tutti quei danni neurologici che sono causati dall'arteriosclerosi.

E' sufficiente bere con cadenza giornaliera (si consiglia di somministrarlo nel corso della mattinata) un cucchiaino di succo d'acero dopo averlo diluito all'interno di un bicchiere di acqua, integrato anche con dell'ottimo succo di limone.

Basta rispettare una settimana di questa cura e poi si potranno già ottenere i primi effetti benefici sul proprio organismo, con un rinforzamento notevole del sistema immunitario.

Un ottimo ricostituente ed integratore viene consigliato anche a tutti quei giovani che spendono molte energie a livello mentale nello studio: lo sciroppo d'acero rappresenta una validissima soluzione, per poter svolgere un'attività preventiva nei confronti di disturbi come il mal di testa, la mancanza di memoria e problemi di natura gastrica dovuti allo stress.

Le componenti che si possono trovare all'interno del succo d'acero permettono indubbiamente di svolgere un'azione di riduzione di tutti quei liquidi in eccesso, contrastando adeguatamente anche la ritenzione idrica e rimuovendo l'adipe che ha la particolarità di concentrarsi soprattutto sul girovita.

Il succo di acero va ad operare direttamente sul gonfiore che si verifica a livello addominale: si tratta, quindi, di un dolcificante naturale che permette di diminuire notevolmente (insieme ad un adeguato trattamento alimentare e stile di vita) la cellulite e rimuovere quella che viene più comunemente chiamata con il termine di "pancetta".

Il succo di acero si caratterizza anche per avere un potente effetto calmante sulla sensazione di fame, permettendo di sopportare in maniera adeguata il proposito di rispettare un giorno di digiuno e delle diete particolarmente drastiche (che, ricordiamolo, devono sempre essere stabilite preventivamente in accordo con il proprio medico di base, rispettando sempre i dosaggi prescritti).

## prezzi

Il succo d'acero è un prodotto particolarmente costoso: infatti, nella maggior parte dei casi, un litro di succo d'acero può arrivare anche a raggiungere un prezzo pari a 25-30 euro.

Mediamente, invece, una bottiglia di succo d'acero da 500 ml, quindi da mezzo litro, presenta un prezzo che è compreso tra i dieci e i quindici euro.

Certamente, il succo d'acero è un prodotto particolarmente ricercato per via delle sue importanti proprietà benefiche, anche se si caratterizza per un prezzo non proprio alla portata di tutti.



## succo agave

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [estrazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Attualmente, l'agave è una pianta che non può vantare un'enorme diffusione: particolarmente famosa nel continente sudamericano, in particolar modo in Messico, era molto conosciuta dal popolo azteco per via delle sue notevoli proprietà medicinali.

L'agave si dimostra piuttosto simile alla pianta di aloe: la principale differenza tra le due piante è dovuta certamente al fatto che mentre l'aloè consente di svolgere un'azione cicatrizzante sulle ferite, l'agave permette una guarigione più “spirituale”, dal momento che si dimostra efficace per combattere la depressione e migliorare il proprio umore.

Al giorno d'oggi, il succo di agave viene impiegato spesso alla stregua di un dolcificante naturale.

Si tratta di una bevanda estremamente densa, che presenta un'elevata concentrazione di fruttosio, mentre al contrario la presenza di glucosio è ridotta al minimo.

Ecco spiegato il motivo per cui è un liquido particolarmente utile per tutte quelle persone che soffrono di glicemia.

Il succo di agave si dimostra particolarmente facile da conservare, visto che si mantiene liquido a lungo e non si solidifica anche all'interno dei liquidi freddi.

Inoltre, si può utilizzare anche per la realizzazione di numerose torte, dal momento che consente di renderle più morbide.

## preparazione

Il succo di agave rappresenta un vero e proprio dolcificante naturale che si può ricavare dalla linfa di una particolare pianta che ha origini messicane, ovvero l'agave blu.

La linfa, successivamente, viene sottoposta ad un'attenta procedura di filtraggio, che rimuove le parti solide, in maniera tale che si possa ricavare un buon liquido.

La fase successiva consiste nello scaldare il liquido, provocando una reazione che viene comunemente chiamata con il termine di idrolisi termica, che ha la particolarità di far diventare i carboidrati degli zuccheri.



Il principale carboidrato ha una struttura complessa e deriva dal fruttosio e viene chiamato inulina.

Il succo di agave, successivamente, viene sottoposto anche ad una procedura di concentrazione, per ottenere una sorta di sciroppo, che presenta un aspetto poco più fluido rispetto al miele.

## estrazione

Il succo di agave si può ottenere dal nettare delle radici della pianta di agave blu: stiamo parlando di un dolcificante che hanno una bassa capacità a cristallizzare.

Ad ogni modo, il succo di agave presenta buoni quantitativi di calcio, magnesio e ferro e può rappresentare una valida alternativa allo zucchero.

Gli impianti che si occupano dell'estrazione del succo di agave si caratterizzano per una notevole serie di operazioni che permettono di ottenere un succo estremamente fluido.

Dopo aver tagliato l'agave, si rimuove il fogliame che è presente nella parte superiore della pianta, sempre cercando di non andare a toccare il cuore della pianta.

Le fasi del procedimento di estrazione proseguono con la frantumazione e la macinazione del cuore dell'agave: il composto che si ottiene da tale lavorazione viene poi versato all'interno di contenitori d'acqua e lasciato macerare, per fare in modo di ottenere il maggior numero di principi attivi.

Dopo questa fase di macerazione, il succo subisce un'opera di purificazione e, in seguito, in relazione alla domanda del consumatore, può essere sottoposto ad un'attività di decolorazione e poi trattato ancora con appositi macchinari.

L'ultima fase della procedura di estrazione è quella che prevede la concentrazione del succo di agave, sfruttando particolari evaporatori sotto vuoto, con delle temperature massime che si aggirano intorno ai quaranta gradi centigradi, per non modificare le caratteristiche organolettiche di questo succo.

## proprietà nutritive

Il succo d'agave si caratterizza per denotare una ricca presenza di sali minerali ed oligoelementi: si tratta di un liquido che, come abbiamo già detto in precedenza, è particolarmente utile per tutti i soggetti diabetici.

Il succo d'agave viene consigliato piuttosto frequentemente per il fatto che presenta un minor quantitativo di calorie rispetto allo zucchero, anche se ha un identico potere dolcificante.

## effetti benefici

Il succo d'agave viene impiegato soprattutto come dolcificante ed è una delle soluzioni migliori per tutte quelle persone che soffrono di diabete.

Si tratta di un liquido che presenta un elevato grado di solubilità e che si può mescolare ottimamente anche a freddo.

## prezzi

Il costo del succo di agave si dimostra particolarmente alto. E' importante tenere in considerazione il fatto che il prezzo del succo di agave è proporzionale anche alla relativa disponibilità della pianta.

Dal momento che la pianta di agave presenta dei tempi di coltivazione particolarmente estesi nel tempo, certamente non si può sfruttare intensamente e ciò penalizza senz'altro il consumatore, alzando il prezzo.

In commercio si può trovare il succo d'agave soprattutto all'interno delle erboristerie o in tutti i negozi che vendono prodotti biologici.



## succo ananas

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [prezzi](#)



### caratteristiche

Il succo di ananas è una bevanda che presenta un sapore estremamente gradevole e che viene frequentemente utilizzata all'interno delle cure dimagranti, soprattutto per contrastare la cellulite.

E' grazie alla ricca presenza di bromelina che il succo di ananas permette di svolgere un'azione benefica particolarmente efficace nei confronti della ritenzione idrica.

Il succo di ananas, preparato insieme ad un ridotto quantitativo di miele, permette di svolgere un'azione benefica nei confronti delle tossi persistenti.

Infine, tutti quei bambini che soffrono di ossiuri possono assumere il succo di ananas (che non sia stato dolcificato), dal momento che consente di ridurre notevolmente e di rimuovere i disturbi che si verificano a livello intestinale.

### preparazione

Per realizzare un ottimo succo di ananas, la prima cosa da fare è quella di acquistare un frutto che sia già maturato e pronto per essere utilizzato:

provvediamo a rimuovere, il ciuffo dell'ananas, per poi tagliare il vero e proprio frutto in quattro parti.

A questo punto possiamo provvedere ad eliminare tutta la buccia che ricopre il frutto di ananas, stando ben attenti a non togliere anche la parte “buona” dell'ananas.



Una volta che avremo ottenuto la polpa, dovremo semplicemente utilizzare un apposito utensile per centrifugarla: a questo punto, abbiamo ricavato il succo di ananas, possiamo diluirlo con un po' d'acqua, in maniera tale che si possa godere di un sapore più delicato.

Si tratta di una bevanda che si può bere anche alla fine di pasti abbondanti, dal momento che è in grado di svolgere un'importante azione digestiva.

In molte zone del Messico, si aggiunge una buona quantità di acqua al succo di ananas e tale bevanda viene comunemente chiamata con il nome di “agua de fruta”.

## proprietà nutritive

La maggior parte del frutto di ananas, ovvero il 90%, si caratterizza per essere formata da acqua, mentre nella rimanente frazione, possiamo trovare zuccheri, vitamine appartenenti al gruppo A, B e C, aminoacidi, acido ossalico, acido citrico e acido malico, olio essenziale e bromelina.

Non dobbiamo dimenticare che all'interno del succo di ananas è presente anche una quantità, seppur minima, di sali minerali, come ad esempio il manganese, lo iodio, il calcio, il potassio e il fosforo.

Dobbiamo considerare, inoltre, che circa cento grammi di ananas rappresentano una fonte di sole quaranta calorie.

## effetti benefici

Il succo di ananas deve tutte le sue proprietà benefiche e terapeutiche alla ricca presenza di quella sostanza che viene chiamata bromelina.

La bromelina è un enzima che gioca un ruolo fondamentale per lo svolgimento delle attività benefiche e la cui presenza si concentra soprattutto nel gambo della pianta.

La principale peculiarità della bromelina è indubbiamente quella di poter facilitare la digestione, anche di quelle proteine che presentano una struttura maggiormente complessa.

Fin dall'antichità la bromelina e, di conseguenza, il gambo dell'ananas, erano ritenuti piuttosto importanti per via delle loro proprietà benefiche a livello di gestivo e, proprio per tale ragione, veniva impiegato al termine di pranzi abbondanti, oppure veniva somministrato a tutte quelle persone che soffrivano in modo particolare di problemi a livello digestivo.

Gli acidi organici di cui è ricco l'ananas presentano delle proprietà prettamente diuretiche e sono in grado di svolgere un'azione benefica per combattere la ritenzione idrica.

Ecco spiegato il motivo per cui il succo di ananas viene spesso indicato all'interno dei trattamenti e delle diete dimagranti, in particolar modo per contrastare la cellulite.

Non dobbiamo nemmeno dimenticare come le proprietà del succo di ananas si rivolgano anche alla pelle, visto che la vitamina C, il betacarotene e il manganese, insieme con altre componenti fortemente antiossidanti, permettono di svolgere un'azione benefica e consentono alla pelle di rimanere il più elastica e lucida possibile, combattendo la comparsa delle prime rughe.

Certamente, la bromelina è un enzima che si caratterizza anche per un'importante azione antinfiammatoria.

Per trattare diverse tipologie di disturbi antinfiammatori, viene spesso consigliata l'assunzione di succo di ananas, dal momento che permette di evitare tutti quegli effetti collaterali che potrebbero comparire con l'impiego di farmaci antinfiammatori.

Non dobbiamo dimenticare, infine, come il succo di ananas si caratterizzi per avere delle proprietà antitrombotiche e permette di alzare il livello di solubilità delle placche dell'arteriosclerosi.

Al giorno d'oggi, ci sono anche numerosi studi che stanno approfondendo la possibilità che il succo di ananas si dimostri efficace anche per dei trattamenti antitumorali.

## prezzi

E' importante prestare molta attenzione all'acquisto di succo di ananas al supermercato, dal momento che i prodotti commerciali non possono vantare certamente le medesime proprietà benefiche del succo fresco: è importante che il succo di ananas che andiamo ad acquistare abbia un estratto secco in elevata percentuale e zuccheri naturali.

In ogni caso, il prezzo del succo di ananas si dimostra quasi sempre alla portata di tutti.



## succo carota

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Il succo di carota si caratterizza per essere davvero un ottimo equilibratore per quanto riguarda la flora intestinale e viene utilizzato soprattutto per la cura di infezioni e tossinfezioni che avvengono sempre a livello intestinale.

Si può impiegare molto frequentemente il succo di carota anche all'interno delle convalescenze o in seguito ad un lungo periodo di assunzione di farmaci chimici o di antibiotici.

Non dobbiamo dimenticare come il succo di carota rappresenti anche un ottimo remineralizzante.

Capita spesso che per via delle sue proprietà eubiotiche intestinali e mineralizzanti, il succo di carota venga utilizzato soprattutto per debellare le diarree.

Inoltre, va a combattere tutti quegli stati di diarrea che sono causate sia da fenomeni tossinfettivi che, in modo particolare, da intolleranze a livello alimentare.

In certe occasioni, il succo di carota dimostra tutta la sua validità anche per quanto riguarda lo svolgimento di un'azione depurativa a livello intestinale, magari con un giorno di digiuno, in maniera tale da recuperare un'ottima attività della flora intestinale.

Il succo di carota si dimostra anche molto utile per il trattamento e la prevenzione di un elevato numero di malattie che vanno a colpire la pelle, in particolar modo quelle causate da reazioni allergiche, come ad esempio eczemi o acne.

Pare che il consumo di carota possa essere considerato alla stregua dell'assunzione di un vero e proprio elisir di giovinezza.

## preparazione

Il succo di carota si può bere praticamente lungo tutto il corso dell'anno e, per tale ragione, dobbiamo essere a conoscenza di alcune minime operazioni per poterne preparare uno, dal momento che fa molto bene alla nostra salute.

I migliori sistemi per estrarre il succo sono diversi in relazione alla pianta che viene presa in considerazione: ad esempio, per quanto riguarda gli agrumi, l'estrazione può avvenire anche utilizzando le mani o con lo spremiagrumi, mentre per i vegetali deve, per forza di cose, verificarsi un'operazione di centrifuga con appositi utensili elettrici.



Per realizzare un ottimo e salutare succo di carota bisogna preventivamente sbucciare le carote, per poi lavarle sotto l'acqua fredda.

A questo punto dovremo servirci di un frullatore o di un altro utensile che ci permetti di centrifugare le nostre carote nel miglior modo possibile.

Alla fine della centrifuga, possiamo anche aggiungere un po' d'acqua, per fare in modo che il succo di carota si diluisca maggiormente, evitando che sia eccessivamente denso.

Ricordiamo che il succo di carota deve essere consumato nell'immediato, senza lasciarlo riposare troppo tempo: bere il succo di carota fresco permette di godere di tutti i principi attivi che sono contenuti al suo interno.

## proprietà nutritive

Il succo di carota presenta al suo interno anche una notevole quantità di vitamine che fanno parte del gruppo B, PP, D ed E, oltre che diversi principi attivi.

Ecco spiegato il motivo per cui il succo di carota viene consigliato a tutte quelle persone che hanno la necessità di assumere un rinnovato apporto vitaminico, come ad esempio i bambini, i pazienti che hanno dovuto affrontare una lunga convalescenza o anche gli anziani.

Proprio per via della ricca presenza di vitamine e minerali, il succo di carota si caratterizza per essere decisamente importante per rinforzare il sistema immunitario e la resistenza nei confronti degli attacchi provocati dalle malattie di origine infettiva.

## effetti benefici

Il succo di carota si caratterizza per essere particolarmente ricco di vitamine appartenenti al gruppo A e può provocare, nel momento in cui l'assunzione diviene piuttosto intensa, una colorazione della pelle bruno-rossastra, che certamente può somigliare ad un'abbronzatura.

Il succo di carota contiene una notevole quantità di vitamina A, che viene definita anche beta-carotene e che si dimostra particolarmente utile per quanto riguarda una migliore crescita e riparazione di alcuni dei tessuti che compongono il nostro corpo.

Il beta-carotene che è contenuto nel succo di carota permette anche di conservare una pelle liscia e morbida, oltre che svolgere un'azione di protezione nei confronti delle mucose della bocca, della gola e anche dei polmoni, in maniera tale da allontanare il rischio delle infezioni.

Il beta-carotene si caratterizza anche per svolgere una funzione protettiva nei confronti di numerosi agenti inquinanti; inoltre, permette di rinforzare e migliorare la vista, oltre che le ossa e i denti.

## prezzi

Il succo di carota si può trovare piuttosto facilmente in commercio, dal momento che si ha una grande disponibilità di carote e, per tale ragione, presenta anche un prezzo particolarmente limitato.

Infatti, il succo di carota si caratterizza per avere un prezzo davvero alla portata di tutti, visto che non supera quasi mai i cinque-sei euro, ma mediamente presenta un costo che si aggira intorno ai 3,50 euro.

Si consiglia di acquistare un succo di carota biologico, ovvero prodotto esclusivamente da agricoltura biologica, in maniera tale da avere un'ottima garanzia circa la corretta coltivazione di tale prodotto.



## succo di aloe

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [controindicazioni](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Quel prodotto che noi chiamiamo e utilizziamo con il nome di succo di aloe, in realtà non è altro che il gel di aloe: il vero succo di aloe è rappresentato da una massa di consistenza vitrea, che viene impiegata in dosi minime per contrastare disturbi come la stipsi.

Direttamente dalle foglie di aloe, si può ricavare, quindi, questo succo particolarmente concentrato e denso che, nel momento in cui viene assunto per via interna, riesce a fornire all'organismo una funzione depurativa nei confronti delle tossine esogene.

Il succo puro di aloe vera riesce a garantire anche una buona attività colagoga, cicatrizzante, eupeptica e, inoltre, consente di migliorare, stimolandolo e riequilibrandolo, il sistema immunitario.

Il succo di aloe vera, infine, si dimostra abbastanza pratico ed utile per combattere un gran numero di disturbi che si manifestano a livello gastrico, come ad esempio ulcere e coliti.

## preparazione

Il succo di aloe si ricava dalle foglie di un buon numero di specie che fanno capo al nome "Aloe", ovvero un genere di piante che sono particolarmente diffuse per via delle loro proprietà terapeutiche e benefiche.



In seguito all'operazione di estrazione, il succo di aloe presenta un caratteristico colore giallo e deve sopportare la fase di condensa che, tramite il calore, lo fa diventare una massa lucida, che può ricordare un semplice vetro spaccato.

Anche il colore cambia in questa fase, assumendo contorni più verdastri, fino ad alcuni tratti in cui si presenta rosso o nero.

Per poter ricavare il succo di aloe si deve impiegare unicamente la parte che risulta più in superficie delle foglie.

Le cellule che presentano al loro interno il prezioso succo, infatti, si trovano appena sotto l'epidermide: l'altra parte della foglia, al contrario, viene impiegata unicamente con l'obiettivo di estrarre quella particolare composizione chiamata con il nome di aloe gel.

## proprietà nutritive

All'interno del succo di aloe troviamo alcuni principi attivi, che vengono chiamati con il nome di glucosidi antrachinonici, hanno la particolare caratteristica di arrivare fino al colon, in maniera tale da poter disperdersi gli agliconi, ovvero sostanze che svolgono un'attività prettamente lassativa.

Si tratta di componenti che operano in modo sinergico, incrementando la peristalsi e, in alcuni casi, causando irritazioni alla mucosa, provocandone anche la secrezione.

## effetti benefici

Il succo di aloe si caratterizza per favorire un'importante attività lassativa, soprattutto per via della ricca presenza di glicosidi antrachinonici: stiamo semplicemente parlando delle aloine: grazie a queste sostanze, il succo di aloe si caratterizza per essere in grado di svolgere una fortissima attività purgante.

Dobbiamo pensare come basti una piccolissima porzione (0,025 grammi) per fare in modo di stimolare una potente reazione lassativa, che si manifesta circa dopo sei ore dall'assunzione, integrata da una potente azione che si riflette anche a livello intestinale e che può portare, in alcuni casi, crampi e altri disturbi addominali.

Il succo di aloe si caratterizza per essere, senza ombra di dubbio, uno dei più potenti lassativi, ma è anche particolarmente facile intuire come questa proprietà comporti pure dei seri effetti collaterali.

## controindicazioni



Delle dosi eccessive di succo di aloe, così un impiego continuativo nel tempo, potrebbe provocare numerosi problemi a livello digestivo, soprattutto col manifestarsi di nausea, vomito e diarree.

Come dicevamo in precedenza, anche un utilizzo prolungato di succo di aloe può portare complicazioni, come ad esempio delle melanosi del colon.

Si consiglia di evitare l'assunzione prolungata di succo di aloe nel momento in cui il paziente soffra sia in cura con dei farmaci potassurici, come ad esempio la liquirizia oppure i cortisonici.

Certamente, si può affermare che l'assunzione di succo di aloe può portare ad una minore capacità di assorbimento dell'organismo nei confronti di tutti quei farmaci che vengono assunti oralmente.

L'uso di questo particolare succo si deve evitare anche per chi è in gravidanza, così come per quelle donne che stanno affrontando la fase di allattamento.

Altrettante precauzioni si devono tenere nel momento in cui il paziente soffra di varici, emorroidi, disturbi mestruali, patologie infiammatorie a livello intestinale e disturbi renali.

## prezzi

Esistono numerosi prodotti sul mercato a base di succo di aloe vera: si va da quelle bevande che presentano delle notevoli proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti (con succo di aloe vera) che hanno un prezzo particolarmente basso, compreso mediamente tra otto e sedici euro.

Nel caso in cui, invece, si voglia puntare su dei succhi concentrati a base di aloe vera, che presentano anche il certificato IASC, allora il prezzo lievita notevolmente, fino a superare spesso i venticinque euro.

Piuttosto frequentemente si possono trovare anche succhi di aloe integrati con altre erbe (come ad esempio mirtillo rosso e frutti di bosco), che hanno un prezzo mediamente compreso tra diciassette e venticinque euro.

## succo di noni

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [controindicazioni](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Il succo di noni si caratterizza per essere estratto dal frutto dell'omonima pianta, che viene comunemente chiamata con il nome scientifico di Morinda Citrifolia.

Stiamo parlando di una pianta che appartiene alla categoria dei sempreverdi e che presenta una fioritura tipicamente perenne.

La pianta di noni viene anche frequentemente chiamata con il termine di gelso indiano e appartiene alla grande famiglia delle Rubiacee.



## preparazione

Il succo di noni viene estratto proprio dall'omonimo frutto e, nella prima fase di lavorazione, viene sottoposto ad un'opera di fermentazione adeguata.

Il passo successivo consiste nella fase di fermentazione: in seguito, nella maggior parte dei casi, il succo di noni viene anche sottoposto ad un'adeguata procedura di pastorizzazione, anche se non tutte le industrie operano con il medesimo sistema e, quindi, l'elaborazione del succo può presentare numerose differenze.

Ciò che viene prodotto da tutta questa complicata opera di lavorazione è, quindi, un prodotto dal sapore tipicamente amaro, che viene spesso integrato con del succo di uva o con dell'ottimo succo di lampone: queste ultime due bevande vengono essenzialmente utilizzate con un semplice scopo dolcificante, in maniera tale da rendere il succo di noni molto più gradevole.

In erboristeria si può anche piuttosto frequentemente trovare il frutto di noni in forma di polvere, in maniera tale che possa essere adeguatamente mischiato ad altre bevande.

## proprietà nutritive

All'interno del succo di noni possiamo trovare una grande ricchezza di sostanze nutritive che permettono di svolgere un'attività benefica per contrastare il cancro, dal momento che permettono di ridurre e rimuovere tutte quelle cellule tumorali, oltre a bloccare l'avanzamento del carcinoma.

Inoltre, i principi attivi che troviamo all'interno del succo di noni si caratterizzano per svolgere una funzione rinforzante del sistema immunitario, garantendo una migliore protezione contro gli attacchi dei radicali liberi.

Il succo di noni si caratterizza per presentare al suo interno un notevole quantitativo di componenti naturali, come ad esempio sali minerali quali calcio e magnesio, oppure importanti principi attivi, come acido linoleico, pectina, proteine beta-carotene, tirosina e molti altri.

Il succo di noni si dimostra particolarmente efficace anche per debellare la cistite, dal momento che riesce a svolgere un'attività protettiva nei confronti dell'apparato urinario.



## effetti benefici

Il succo di noni si caratterizza per essere un prodotto che ha avuto una diffusione particolarmente recente e si può trovare in commercio come integratore dietetico o nutrizionale.

Certamente, ogni persona può impiegare il succo di noni all'interno del proprio trattamento dietetico, anche se preventivamente è sempre meglio consultare il proprio medico, soprattutto nel momento in cui si rispetti una cura dimagrante in cui è prescritto l'utilizzo di particolari farmaci.

Le proprietà benefiche del succo di noni derivano dalla ricca presenza di principi attivi, che risultano estremamente utili per la salute dell'organismo: un ottimo esempio è rappresentato dagli antiossidanti.

E' importante rimarcare come l'uso del succo di noni è particolarmente diffuso dal punto di vista terapeutico già da diversi anni.

Il succo di noni svolge una funzione estremamente utile per il nostro sistema immunitario, dal momento che consente di alzare notevolmente le difese del nostro organismo e di conferire notevoli proprietà benefiche, come possono essere quella analgesica, sedativa ed antinfiammatoria.

La struttura chimica che forma i noni ha la peculiarità di includere anche una tipologia di antrachinone (che viene chiamato con il termine di damnacantale) e un buon numero di glucosidi che hanno la particolare capacità di rinforzare adeguatamente il sistema immunitario del corpo umano e combattere ogni tipo di infiammazione e infezione.

Il succo di noni non rappresenta solamente una ricca fonte di vitamine, dal momento che al suo interno possiamo trovare notevoli quantitativi di sali minerali, come potassio, sodio, ferro, magnesio calcio e fosforo, ma c'è anche una certa ricchezza di fruttosio, glucosio, proteine e carboidrati.

L'insieme di tali componenti permette di considerare il succo di noni come un'ottima bevanda energizzante, che permette di svolgere un'azione benefica anche a livello digestivo e circolatorio.

Il succo di noni può essere adatto anche a garantire una più folta crescita dei capelli e presenta delle proprietà che consentono di contrastare l'invecchiamento.

## controindicazioni

Alla stregua della maggior parte dei rimedi naturali, anche il succo di noni può riservare particolari cautele: è sempre meglio tenerlo lontano dalla portata dei bambini e la sua assunzione deve, per forza di cosa, essere preceduta da un consulto medico, in particolar modo quando si sta rispettando un particolare trattamento con determinati farmaci prescritti dal medico stesso.

E' importante anche rispettare il corretto dosaggio.

## prezzi

Il costo del succo di noni è, senza ombra di dubbio, davvero molto alto: visto che il prezzo medio si aggira intorno ai 25 euro: si tratta di una bevanda che può arrivare a costare anche 40 euro e, per tale ragione, non è proprio alla portata di tutti.



## succo limone

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [utilizzo](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Si consiglia di bere il succo di limone all'interno di una dieta che prevede un'alimentazione corretta ed equilibrata.

Indubbiamente, il sistema più efficace per permette al limone di esprimere tutte le sue proprietà benefiche

Il succo di limone è indubbiamente quella parte che viene utilizzata con maggiore frequenza, dal momento che il succo corrisponde a più del 50% del peso del frutto.

Il succo di limone si caratterizza per essere molto ricco di acido citrico, che ha la funzione di donare il caratteristico sapore aspro.

Il succo pastorizzato di limone, invece, deve essere conservato senza l'aggiunta di conservanti per un periodo di almeno dodici mesi e poi viene impiegato come ingredienti per la realizzazione di bevande e cibi vari.

Infine, il succo concentrato deve subire un'altra fase di lavorazione e poi viene impiegato soprattutto all'interno dell'industria conserviera.

E' proprio dal succo di limone che si ricava una bevanda estremamente diffusa sulle nostre tavole, come la limonata, che è estremamente ricca di acqua e zucchero.

## preparazione

La produzione del succo di limone, ovviamente in ambito industriale, deve avvenire sfruttando diverse fasi di lavorazione piuttosto complicate ed elaborate.

In primo luogo, il limone deve essere sottoposto ad un'opera di igiene, lavandolo con degli appositi prodotti disinfettanti che sono costituiti da dei sali quaternari d'ammonio.

Arrivati a questo punto, il frutto del limone viene tagliato a metà e poi viene rimossa tutta la polpa, sfruttando dei particolari macchinari che assomigliano molto a delle fresatrici.



Ecco che il succo di limone può essere consumato, oppure, dopo un'opportuna opera di pastorizzazione, viene omogeneizzato, filtrato e poi deareato.

Il concentrato di limone (che presenta delle caratteristiche organolettiche notevolmente inferiori in confronto al succo fresco o confezionato) si può ricavare da un processo di congelamento frazionato, rimuovendo man mano il ghiaccio oppure abbassando gradualmente la temperatura in cui è immerso il succo, per favorire la sublimazione del ghiaccio con speciali evaporatori sotto vuoto.

## proprietà nutritive

Un gran numero di studi scientifici hanno prontamente dimostrato come il succo di limone sia una delle bevande maggiormente efficace per quanto riguarda una migliore attività a livello digestivo.

Stiamo parlando di una sostanza che può contare sulla presenza di un ricco quantitativo di acido citrico e di vitamina C.

Entrambe queste sostanze che abbiamo appena nominato si caratterizzano per svolgere una funzione benefica a livello digestivo, appunto.

Diversi studi hanno confermato come l'acido citrico riesca a svolgere un'attività stimolante per quanto riguarda la secrezione di salive e succo gastrico (che sono assolutamente fondamentali all'interno dei processi gastrici).

Invece, la vitamina che fa parte del gruppo C si caratterizza per svolgere un'interessante quanto ricca azione antiossidante, in maniera tale da permettere la rimozione delle tossine che si disperdono nel corso della digestione, ma al contempo consentono anche una migliore assimilazione di diversi componenti, come il ferro.

## effetti benefici

Il succo di limone si caratterizza per svolgere un'importantissima attività benefica a livello digestivo, ma non dobbiamo dimenticare come sia assolutamente in grado anche di rendere migliore l'attività epatica.

Allo stesso tempo, il succo di limone è particolarmente indicato per svolgere un'azione stimolante sul sistema immunitario e per regolare nel migliore dei modi i livelli ematici di glucosio, che sono fondamentali per tenere sempre a bada la sensazione di appetito.

Qualche goccia di succo di limone assunta giornalmente e si può ottenere un ottimo rimedio casalingo per contrastare le infezioni che colpiscono i bronchi e i polmoni, ma anche per debellare stati influenzali, raffreddori e tosse.

Poche gocce di succo di limone all'interno di un bicchiere di acqua calda e, attraverso il metodo dei fumenti, si può ottenere un buon rimedio per combattere gli attacchi di asma.

Recentissime ricerche statunitensi parlano inoltre di un'azione preventiva nei confronti dei tumori all'intestino ( ma risulterebbe efficace anche per quanto riguarda quei tumori che colpiscono il pancreas e lo stomaco) che il limone sarebbe in grado di svolgere nel momento in cui venisse assunto a particolari dosi e con costanza.

## utilizzo

Il succo di limone si può impiegare crudo, come ottimo condimento per diversi alimenti e anche per alcune bevande; non dobbiamo dimenticare, inoltre, come il succo di limone si può utilizzare per svolgere un'attività disintossicante e diuretico all'interno dei trattamenti dietetici.

Un altro particolare utilizzo di questo succo, riguarda l'estrazione dell'acido citrico, così come può essere una buona soluzione per la pulizia della casa sfruttando solo rimedi naturali.

## prezzi

Le bottiglie di succo di limone si possono facilmente trovare in commercio ed hanno un prezzo davvero molto limitato, visto che nella maggior parte dei casi si possono acquistare per 2-3 euro ciascuna.





## succo mela

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Il succo di mela, in base ad un'indagine piuttosto recente, pare che abbia le medesime proprietà del frutto, ovvero che sia in grado di svolgere una fondamentale attività antidepressiva, oltre a garantire un'azione sedativa ed un'attività preventiva nei confronti di tutti quei disturbi che sono causati da stati ansiosi, stress o agitazione.

## preparazione

Il succo di mela può rappresentare spesso una specie di elisir di lunga vita, dal momento che può vantare una notevole ricchezza di antiossidanti e di vitamine.

Si tratta di un'ottima bevanda che permette di calmare la sensazione di fame (soprattutto quando viene allungato con un po' di acqua) e può essere utilmente impiegato anche come addensante nella formazione di confetture e anche come buon ingrediente per aromatizzare i dolci.

Per preparare un ottimo succo di mela, sono necessari i seguenti ingredienti: un chilo di mele, cento grammi di zucchero e del succo di limone.

Le operazioni di preparazione del succo di mela sono prive di qualsiasi tipo di complicazione, dal momento che è sufficiente



lavare, sbucciare e poi tagliare le mele a piccole fette.

Adesso dobbiamo provvedere alla cottura delle fette di mela all'interno di una padella: spegniamo il gas solamente nel momento in cui si presentano sfatte.

Arrivati a questo punto, dovremo versare le fette di mela su un setaccio a maglie fini e poi raccogliere il succo all'interno di un contenitore: si tratta di un'operazione che può durare qualche ora.

Alla fine di tale procedimento, versiamo il succo all'interno di una o più bottiglie, tappiamole e sterilizziamole nel modo più opportuno, portandole poi ad ebollizione in acqua per trenta minuti circa.

Prima di provvedere all'imbottigliamento, possiamo anche inserire del succo di limone o dello zucchero per dolcificare il succo di mela, che va sempre servito fresco.

## proprietà nutritive

I nutrizionisti hanno dimostrato che all'interno di cento grammi di mela si trovano circa 85 grammi di acqua, 11 grammi di zuccheri (tra cui glucosio, fruttosio e saccarosio) e due grammi di fibre e quantitativi ridotti all'osso di proteine e grassi, oltre a quattro grammi di sali minerali, tra cui rame, zinco, sodio, ferro, magnesio e iodio.

La mela è anche un frutto estremamente ricco di vitamine, soprattutto appartenenti al gruppo B, ma presenta al suo interno anche buoni quantitativi di acido malico.

Sia all'interno della polpa che nella buccia si possono trovare eteri, tannini, alcoli e terpeni.

## effetti benefici

Una ricerca americana condotta piuttosto di recente, ha portato alla luce il fatto che il succo di mela potrebbe essere particolarmente importante anche per prevenire il pericolo della demenza senile: il succo di mela (e non, al contrario di quanti possano pensare, il semplice frutto) sarebbe in grado di svolgere un'importante azione di prevenzione nei confronti del morbo di Alzheimer.

Il succo di mela si caratterizza per svolgere diverse attività importanti, come ad esempio quella diuretica, depurativa, antireumatica, antigotta e antisettica a livello intestinale.

Non dobbiamo dimenticare anche come il succo di mela si caratterizzi per essere utilizzato come tonico e per svolgere un'attività stimolante a livello muscolare.

Il succo di mela viene consigliato all'interno di trattamenti che riguardano un gran numero di affezioni: ad esempio, nella persone che soffrono di stitichezza, il succo di mela rappresenta un valido aiutante per svolgere un'attività stimolante.

Allo stesso modo del succo di carota, anche il succo di mela si può mischiare a tanti altri succhi, in maniera tale da poter ottenere un sapore unico.

Gli effetti benefici del succo di mela sembrano estendersi anche alla memoria, dal momento che pare che tale proprietà sia dovuta alla presenza di un più alto livello del neurotrasmettitore acetilcolina.

E' abbastanza facile intuire che una dieta ricca di fibre permette di ridurre sensibilmente quel pericolo che porta il nome di colesterolo troppo elevato.

Ecco spiegato il motivo per cui il succo di mela, ricco di quella fibra che viene chiamata pectina, permette di svolgere proprietà benefiche, alla stregua di cibi come la carne o i latticini.

La stessa sostanza denominata pectina consente anche di diminuire i livelli di glicemia presenti nel sangue: ecco spiegato il motivo per cui l'assunzione del succo di mela viene consigliata anche a tutte quelle persone che soffrono di un disturbo particolarmente diffuso qual'è il diabete.

Non dobbiamo dimenticare anche come una mela cotta, consumata giornalmente, consente anche di contrastare efficacemente tutti quei disturbi collegati alla stipsi.

## prezzi

In commercio si può trovare davvero una grande varietà di succhi di mela: si va dai succhi di frutta tradizionali fino a quelli biologici, che vengono realizzati sfruttando le colture protette.

Ad ogni modo, il prezzo non è mai troppo elevato e si mantiene sempre inferiore ai dieci euro: si può constatare come, giusto per fare una media, il prezzo di una bottiglia di succo di mela è compreso tra i due e i cinque euro.

Mentre per quanto riguarda gli integratori alimentari che sfruttano il succo di mela, dobbiamo dimenticare che il prezzo può arrivare fino a venti euro.



## succo melograno

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Il melograno è, fin dai tempi antichi, un vero e proprio simbolo di fertilità e di ricchezza: possiamo sottolineare come il popolo babilonese ne masticava i semi ogni volta che doveva affrontare una battaglia, dal momento che si riteneva avesse un effetto di invincibilità.

Non propriamente il frutto a presentare le principali proprietà benefiche, quanto piuttosto il succo, che rappresenta un vero e proprio toccasana per fare in modo di svolgere un'azione preventiva e di trattare un gran numero di disturbi patologici.

Il succo di melograno si caratterizza per presentare al suo interno un quantitativo di antiossidanti superiore di tre volte circa quello che è presente all'interno di altre erbe benefiche, come il tè verde.

## preparazione

Al giorno d'oggi, il succo di melograno non è ancora giunti a grandi livelli di diffusione, anche se la pianta di melograno si può trovare con molta facilità all'interno delle città, con un chiaro obiettivo ornamentale.

Il succo di melograno si può acquistare sul mercato, dal momento che ne sono disponibili diverse tipologie, anche se il prezzo è particolarmente alto e non è decisamente alla portata di tutto, con un acquisto che può avvenire, quindi,



solo ogni tanto.

Ad ogni modo, non dobbiamo disperarci, dal momento che esiste una soluzione che ci permette di risparmiare e avere il nostro succo di melograno pronto per essere consumato più frequentemente.

E' sufficiente, infatti, armarsi di un pizzico di pazienza e si può tranquillamente preparare il succo di melograno direttamente a casa e l'autunno è, senza ombra di dubbio, il periodo migliore per svolgere tale operazione.

Infatti, il melograno è un frutto che viene raccolto ed è disponibile nei supermercati soprattutto durante la stagione autunnale: una volta che lo abbiamo acquistato, dovremo necessariamente provvedere a lavarlo, in modo attento ed accurato, per poi spremerlo facendo uso di un semplicissimo spremiagrumi.

In questo modo avremo la possibilità di bere il succo di melograno senza spendere cifre esorbitanti: ricordiamoci sempre che non è necessario provvedere all'aggiunta di alcun tipo di dolcificante, dal momento che è una bevanda già molto ricca di zuccheri.

## proprietà nutritive

All'interno del frutto del melograno troviamo una grandissima percentuale di acqua (circa l'80%), per poi scoprire un elevato quantitativo di glucosidi e un numero limitatissimo di proteine e lipidi.

Circa cento grammi di frutto di melograno corrispondono a 63 calorie.

Ad ogni modo, il succo di melograno si caratterizza per essere estremamente ricco di vitamina A, C e E ed altre vitamine appartenenti al gruppo B; non dobbiamo dimenticare anche un'ottima presenza di sali minerali, soprattutto ferro, potassio e fosforo.

## effetti benefici

Il succo di melograno si caratterizza per svolgere una funzione di prevenzione particolarmente importante nei confronti del cancro, dal momento che consente di ridurre i pericoli derivanti dalla formazione di un cancro al seno, alla prostata e al polmone.

Questa attività di protezione nei confronti del cancro è da ricercarsi nella ricca presenza di flavonoidi all'interno del succo di melograno, che permettono di combattere in maniera estremamente efficace i radicali liberi.

Tra gli altri effetti benefici che si possono associare al succo di melograno dobbiamo certamente ricordare la protezione del cervello dei bambini, soprattutto contro tutti quei disturbi che vanno a colpire il tubo neurale.

Il succo di melograno riesce a svolgere un'azione benefica nei confronti dell'artrosi, dal momento che riesce a bloccare il deterioramento della cartilagine.

Inoltre, si caratterizza per svolgere una fondamentale azione protettiva nei confronti delle arterie: il succo di melograno, come confermato anche da uno studio recente effettuato ad opera della National Academy Of Science, protegge il cuore e contrasta l'indurimento delle arterie.

Il succo di melograno si dimostra molto efficace anche per ridurre notevolmente il livello di colesterolo presente nel sangue e si caratterizza anche per ridurre la pressione del sangue (una ricerca scientifica ha dimostrato che con circa 50 ml di succo di melograno si può diminuire del 5% la pressione sanguigna).

Il succo di melograno, infine, si caratterizza per svolgere un'importante opera di prevenzione nei confronti della malattia di Alzheimer e diminuisce in modo esponenziale tutti quei disturbi di disfunzione erettile.

## prezzi

Nel caso in cui non abbiate intenzione di preparare il succo di melograno a casa, dovete sapere che c'è anche la possibilità di acquistarlo in commercio: senza ombra di dubbio, però, si tratta di una scelta particolarmente dispendiosa, dal momento che il succo di melograno prodotto industrialmente raggiunge prezzi davvero molto elevati.

Infatti, una bottiglia di succo di melograno può anche arrivare a costare sedici euro, con buona pace di chi sostiene che le bevande benefiche devono essere alla portata di tutti.

Ad ogni modo, certamente non è possibile per tutti acquistare una bottiglia di succo di melograno con cadenza settimanale, anche se ogni tanto potrebbe essere una soluzione decisamente più valida.



## succo mirtillo

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [effetti benefici](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Il succo di mirtillo è, senza ombra di dubbio, uno dei rimedi casalinghi migliori per conservare il nostro organismo in salute.

Il succo di mirtillo rosso è consigliato, in particolar modo, per la cura delle infezioni che colpiscono l'apparato urinario, dal momento che è in grado di garantire determinate proprietà battericide e antinfiammatorie.

Il succo di cranberry (così viene comunemente chiamato il mirtillo rosso) si caratterizza anche per svolgere un'attività benefica sulle vie urinarie e, per tale ragione, si può trovare disponibile in commercio anche nella forma dell'estratto secco).

Il succo di mirtillo nero si caratterizza per svolgere un'importante attività diuretica e anche un'azione di protezione nei confronti dell'apparato urinario.

Quest'ultima tipologia di succo di mirtillo risulta particolarmente indicata per favorire un maggior equilibrio del sistema cardiovascolare, soprattutto delle vene e della retina.

## preparazione

La preparazione del succo di mirtillo può avvenire anche in casa:



infatti, è sufficiente procurarsi 100 grammi di mirtilli, mezzo limone e un cucchiaino di miele e potrete realizzare la vostra bevanda casalinga.

E' necessario provvedere ad una rapida selezione che riguarda i mirtilli maggiormente polposi: la prima cosa da fare è quella di lavarli con l'acqua e poi frullarli.

Arrivati a questo punto, potremo semplicemente immettere qualche cucchiaino di acqua se il nostro preparato risulta eccessivamente denso.

Alla fine dell'aggiunta di acqua, possiamo versare il succo ottenuto dal mezzo limone e poi provvedere alla dolcificazione con l'aggiunta di un cucchiaino di miele.

## proprietà nutritive

Tra i rimedi casalinghi maggiormente utilizzati negli ultimi decenni, in particolar modo dai nostri nonni, troviamo indubbiamente il succo di mirtillo, che presenta delle notevoli proprietà antiossidanti.

Si tratta di una bevanda estremamente ricca di vitamina C, che rappresenta un ottimo aiuto per svolgere una migliore azione per la protezione dei capillari e fornisce anche un valido beneficio per contrastare le infezioni che colpiscono l'apparato urinario.

Molte volte, i rimedi derivanti dalla saggezza popolare, ci vedono giusti: studi scientifici hanno, infatti, dimostrato come i mirtilli siano estremamente ricchi di sostanze importanti, come ad esempio dei derivati dal tannino, che svolgono prettamente una funzione di protezione nei confronti di tutti quei batteri che hanno intenzione di diffondersi all'interno delle cellule che si trovano nell'uretra e nella vescica.

Come dicevamo in precedenza, il succo di mirtilli è una bevanda estremamente ricca di vitamina C, ma anche vitamina A e antociani: queste ultime sono delle componenti che sono in grado di svolgere un'attività prettamente anticancerogena e antiossidante nei confronti dei radicali liberi.

## effetti benefici

In base ad una ricerca scientifica condotta da un microbiologo americano, tale Anthony Sobota, appartenente all'università dell'Ohio, la presenza di particolari derivati dal tannino consente di rinforzare le cellule che ricoprono l'uretra e la vescica, in maniera tale da alzare la soglia di protezione nei confronti di tutte le tipologie di batteri nocivi che vanno a colpire questa zona e che tentano di riprodursi.

Si tratta di componenti che sono state ben presto isolate da diversi scienziati che fanno capo ad un istituto di ricerca israeliano.



In base ad una teoria di uno scienziato greco-americano, pare che per garantire un livello difensivo e protettivo più elevato nei confronti dei batteri nocivi, basta anche solo bere mezzo bicchiere giornalmente di succo di mirtillo, per un periodo di trattamento che non deve essere inferiore alle sette settimane.

Non è l'unica scoperta degna di nota, per il semplice motivo che uno studio canadese, guidato da Guillaume Ruel, ha permesso di venire a conoscenza di un fatto del tutto particolare: un consumo quotidiano di succo di mirtillo, permetterebbe di favorire le HDL nella formazione delle lipoproteine.

HDL , ovvero il cosiddetto colesterolo buono, non è altro che una sostanza antitetica al colesterolo cattivo, ovvero l'LDL.

Quest'ultima scoperta pare sia dovuta, in gran parte, alla ricca presenza di flavonoidi all'interno del mirtillo, che possono svolgere un'attività benefica per diminuire le placche arteriosclerotiche e consentire una migliore salute ai vasi sanguigni.

Il succo di mirtillo presenta anche notevoli proprietà antidiarroiche: si tratta, in poche parole, di un perfetto integratore nel caso in cui si soffra di disturbi come la diarrea.

## prezzi

Sul mercato abbiamo un'ampia disponibilità di succhi di mirtillo.

Si tratta di prodotti che, in alcuni casi, presentano una composizione particolarmente semplice ed hanno un costo, di conseguenza, piuttosto ridotto, all'incirca compreso tra i quattro e i sette euro.

Nel momento in cui si prende in considerazione, ad esempio, il succo di mirtillo concentrato, allora il prezzo inizia a salire, attestandosi su dei livelli un po' più alti, ovvero compresi tra un minimo di 12-13 euro ed una soglia massimo che sfiora i venti euro.



## succo sambuco

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [preparazione](#)
- [proprietà nutritive](#)
- [benefici](#)
- [prezzi](#)



## caratteristiche

Il sambuco è una pianta che fiorisce verso la fine della stagione primaverile, mentre la raccolta delle bacche si attua solamente verso il termine dell'esatto.

Il succo di sambuco viene imbottigliato e poi conservato all'interno di un ambiente il più fresco possibile (si consiglia sempre di sfruttare un luogo fresco come la cantina).

Nel momento in cui si utilizza il succo di sambuco, si dovrà versarne una certa quantità all'interno di un contenitore e poi diluirlo con un po' di acqua: a questo punto, la bottiglia contenente il succo di sambuco deve essere necessariamente conservata in frigorifero.

Il succo di sambuco si caratterizza per essere indubbiamente un'ottima soluzione per rinfrescarsi un po' durante l'estate.

## preparazione



Ci sono indubbiamente diversi sistemi di preparazione per quanto riguarda il succo di sambuco, ma dobbiamo tenerne in considerazione almeno due.

Nel primo caso, saranno necessari quindici fiori di sambuco, tre chili di zucchero, due limoni, due litri di acqua e sessanta grammi di acido citrico.

Lasciamo marinare per circa 150 minuti i fiori di sambuco all'interno di un contenitore colmo d'acqua, insieme anche ai due limoni, che devono essere precedentemente tagliati a metà.



Dopo due ore e mezza in cui abbiamo lasciato marinare il composto, inseriamo sia lo zucchero che l'acido citrico e poi mischiamo fino al momento in cui lo zucchero non si sia interamente sciolto.

A questo punto aspettiamo almeno un giorno, lasciando riposare adeguatamente il succo di sambuco e poi strizziamo il suo contenuto: a questo punto non dovremo far altro che imbottigliarlo e poi conservarlo in un luogo fresco.

## proprietà nutritive

Il succo di sambuco può vantare una ricca presenza di fibre, che sono sicuramente molto efficaci nei trattamenti dimagranti.

Il succo di sambuco viene ricavata tramite un'operazione di spremitura dalle bacche dell'omonima pianta, che devono essere raccolte nel momento in cui presentano la maggior concentrazione di principi attivi: tale fase attraversata dalla bacche viene comunemente chiamata con il termine di periodo balsamico.

Il succo di sambuco, ad ogni modo, può vantare una ricca presenza di principi attivi, tra cui flavonoidi, oli essenziali, glucosidi, tannini, acidi organici, oligoelementi minerali e pectine (che rappresentano delle fibre idrosolubili che sono in grado di svolgere un'attività benefica dal punto di vista dimagrante).

## benefici

Il succo di sambuco si caratterizza per avere un elevato grado di utilità per tutte quelle persone che hanno intenzione di seguire una cura depurativa, oltre a svolgere un ruolo ottimale all'interno dei trattamenti dimagranti, in particolar modo quando si presentano disturbi di stitichezza.

Il succo di sambuco, per via del suo elevato quantitativo di fibre e acidi organici, permette di svolgere un'attività regolarizzante a livello intestinale, oltre che svolgere un'azione stimolante sul metabolismo dei grassi, ma anche un'attività importante a livello drenante ed antiossidante.

Spesso, per merito del succo di sambuco, si può puntare a ridurre la facilità ad accumulare grassi all'interno del proprio organismo, per permettere di avere una migliore circolazione linfatica, garantendo anche ottimi risultati dal punto di vista della ritenzione idrica e per contrastare le scorie.

Ovviamente è fondamentale che il succo di sambuco venga assunto all'interno di una dieta dimagrante corretta: solamente in questa maniera si potrà assistere ad una vera e propria riduzione del peso corporeo.

Per fare in modo di arrivare a degli ottimi risultati, si consiglia di consumare circa due cucchiaini di succo di sambuco (da 15 millilitri) con cadenza giornaliera: si possono anche far diluire all'interno di acqua naturale oppure yogurt naturale.

Si consiglia di non assumere il succo di sambuco troppo vicino ai pasti e di consumare il primo cucchiaino la mattina, rigorosamente a digiuno.

Il succo, mescolato con dello sciroppo realizzato con i fiori di sambuco, si dimostra particolarmente efficace per svolgere un'azione calmante sulla sensazione di appetito, in particolar modo quando gli attacchi di fame sono dovuti a stress o nervosismo: in questi casi si consiglia di assumere un cucchiaino di sciroppo per ogni bicchiere di succo di agave.

Il succo di sambuco è in grado di svolgere un'attività depurativa e si dimostra in grado di svolgere un importante ruolo per chi vuole incrementare la resistenza del proprio organismo.

## prezzi

Il succo di sambuco si caratterizza per essere un prodotto particolarmente costoso, dal momento che può arrivare a costare fino a venti euro: ovviamente si tratta di un prodotto che può essere acquistato ogni tanto e non è alla portata di tutte le persone.

Certamente, si possono trovare anche succhi di sambuco molto più economici, ma in molti casi è sempre meglio prediligere la qualità, facendo molta attenzione alla concentrazione dei principi attivi all'interno del succo di sambuco che si intende acquistare.

Ad ogni modo, il succo di sambuco biologico è sicuramente utile per chi vuole avere delle garanzie dal punto di vista nutrizionale.