

Limone

Meglio se bevuto a digiuno o lontano dai pasti, il succo di limone aiuta a digerire i grassi grazie alla sua componente di acido citrico, utile anche contro l'acidità di stomaco.

Cocktail digestivo

Mese: Dicembre

Benefico per: Apparato digerente

Ingredienti:

- 1 mela**
- 1 melagrana**
- 1 limone senza buccia**

Un mix gustoso, da bere dopo i pasti.

Ammazzacaffè

Mese: Dicembre

Benefico per: Apparato digerente

Ingredienti:

- 1 limone con la buccia**
- 1 mela**
- 1 finocchio**

Piacevole e sfizioso da offrire come dopopasto.

Canarino

Mese: Dicembre

Benefico per: Apparato digerente

Ingredienti:

- 1 limone senza buccia**
- 1 limone con la buccia**
- 1 g di zenzero fresco**
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)**

Perfetto per i momenti in cui lo stomaco è in difficoltà.

Amaro analcolico

Mese: Dicembre

Benefico per: Apparato digerente

Ingredienti:

- 2 limoni con la buccia**
- 1 cespo di radicchio**

L'amaro della buccia del limone e del radicchio forma un intrigante connubio.



Crucifere

Tutte le crucifere sono consigliate per chi soffre di problemi alla tiroide o di diabete, poiché contribuiscono a contrastarne gli effetti. Non solo. Cavoli, broccoli e rucola contengono il sulforafano, una sostanza che previene la crescita di cellule cancerogene.

Mix di crucifere

Mese: Dicembre

Benefico per: Sistema endocrino

Ingredienti:

4 fiori di cavolfiore

4 fiori di broccolo

5 foglie di cavolo cinese

1/2 cipolla bianca

Questo mix è molto indicato per la prevenzione dei tumori.

Bevanda del cavolo

Mese: Dicembre

Benefico per: Sistema endocrino

Ingredienti:

1/2 cavolfiore

1 foglia di cavolo nero

250 g di zucca

La zucca è una preziosa fonte di vitamine e di sostanze antiossidanti.

Sweet mix

Mese: Dicembre

Benefico per: Sistema endocrino

Ingredienti:

1 cavolo cappuccio bianco

1 pera

Un abbinamento piacevole dal sapore dolciastro, perfetto per far mangiare il cavolo ai bambini.



Frutta e verdura antiossidanti

Tutta la frutta e la verdura ricca di antiossidanti costituisce un toccasana per il sistema immunitario. Si può scegliere tra agrumi, prugne, mela, kiwi, uva, avocado, pomodori, aglio, cipolla e l'intera famiglia delle crucifere. A seconda della stagione, Madre Natura ci offre un'ampia gamma di vegetali antiossidanti. Approfittiamone!

Cocktail del vampiro

Mese: Dicembre

Benefico per: Sistema immunitario

Ingredienti:

3 gambi di sedano

1/2 cipolla

1 spicchio di aglio

2 fiori di broccolo

1 mela

Questo mix è davvero forte! Certo, gli ingredienti non sono accattivanti, ma il suo potere antiossidante e antibatterico è imbattibile.

Rosa baby

Mese: Dicembre

Benefico per: Sistema immunitario

Ingredienti:

2 barbabietole

1 pompelmo rosa senza buccia

1 carota

Un cocktail molto raffinato, dal piacevole colore rosa baby.

Green Wine

Mese: Dicembre

Benefico per: Sistema immunitario

Ingredienti:

1 grappolo di uva nera

1 kiwi

L'uva è molto ricca di zuccheri direttamente assimilabili e contiene acidi organici, sali minerali, vitamine A, del gruppo B e C, tannini (nella buccia) e polifenoli.

Bruxelles chic

Mese: Dicembre

Benefico per: Sistema immunitario

Ingredienti:

1 arancia senza buccia

3 cavolini di Bruxelles

15 acini di uva

L'uva può essere utilizzata in questi cocktail come dolcificante naturale, per questo può essere dosata in base ai gusti.





Peperone

Il peperone è il vegetale che, a parità di peso, contiene più vitamina C di tutti. Molto rilevante è anche la presenza di betacarotene, soprattutto in quelli rossi. Oltre alle vitamine, sono presenti molti sali minerali, principalmente potassio, ma anche ferro, magnesio, calcio. Può creare qualche difficoltà di digestione, per questo motivo è sconsigliato a chi soffre di problemi gastrici.

Hormone healthy

Mese: Giugno

Benefico per: Sistema endocrino

Ingredienti:

250 g di spinaci

2 gambi di sedano

3 carote

1/2 peperone rosso

Un mix perfetto per il regolare funzionamento del sistema endocrino.

Cocktail ricco

Mese: Giugno

Benefico per: Sistema endocrino

Ingredienti:

1 peperone

1 mela

1 mandarancio senza buccia

1 limone senza buccia

1 carota

1 zucchini

1 gambo di sedano

1 g di zenzero fresco

Tanta frutta e tanta verdura per una bevanda gustosa che non si fa mancare nulla!

Summer time

Mese: Giugno

Benefico per: Sistema endocrino

Ingredienti:

1 peperone

125 g di more

1/4 di anguria

Un abbinamento particolare, che non a tutti piacerà!

Cin cin

Mese: Giugno

Benefico per: Sistema endocrino

Ingredienti:

2 peperoni

1/2 ananas

1 cetriolo

1 gambo di sedano

Gli enzimi contenuti nel cetriolo aiutano l'organismo ad assimilare le proteine, purificano e disintossicano l'intestino.

Cuore sano

Da un imponente studio pubblicato dalla rivista "European Heart Journal" è emerso che le persone che consumano un quantitativo consistente di frutta, pari a circa 650 g al giorno (per esempio tre mele e una banana), riducono del 22% le probabilità di morire di infarto.

Mix sano

Mese: Ottobre

Benefico per: Apparato cardiocircolatorio

Ingredienti:

3 fichi d'India

1 topinambur

1 mela

3 cavolini di Bruxelles

Il topinambur è particolarmente indicato per i diabetici poiché ha pochissimi zuccheri.

Red mix

Mese: Ottobre

Benefico per: Apparato cardiocircolatorio

Ingredienti:

1 melagrana

1 barbabietola rossa cruda

250 g di radicchio rosso

Il radicchio è un'ottima fonte di potassio e ha un apporto energetico irrisorio.

Medicina buona

Mese: Ottobre

Benefico per: Apparato cardiocircolatorio

Ingredienti:

3 carote

1 melagrana

1 caco

250 g di coste

Le coste sono presenti sul mercato per gran parte dell'anno e sono apprezzate soprattutto per la ricchezza di sali minerali.



Mix antiossidanti

Con il passare degli anni, le cellule dell'organismo vengono danneggiate dall'ossidazione, proprio come se si arrugginissero. Ecco perché consumare sostanze antiossidanti (questi cocktail ne sono ricchi) aiuta a rallentare tale processo, mantenendoci giovani più a lungo.

Tutto il meglio

Mese: Novembre

Benefico per: Sistema immunitario

Ingredienti:

3 carote

1 pera

1/2 broccolo

4 foglie di basilico

Nel basilico è presente il triptofano, coinvolto nella produzione dell'"ormone della felicità", ovvero la serotonina.

Mix succulento

Mese: Novembre

Benefico per: Sistema immunitario

Ingredienti:

1 barbabietola rossa cruda

1 mela

1 melagrana

La melagrana vanta importanti proprietà antiossidanti, grazie a polifenoli e vitamina C.

Bevanda d'inverno

Mese: Novembre

Benefico per: Sistema immunitario

Ingredienti:

1/2 cavolfiore

1 zuccina

1 pompelmo senza buccia

1 arancia senza buccia

1 mela

1 g di zenzero fresco

Un cocktail da bere prima di colazione per potenziare il sistema immunitario.

