



Nutrirsi di salute - Giugno 2011

Centrifughe vegetali: un concentrato di salute!

I centrifugati di frutta e verdura sono bevande molto salutari per il nostro organismo. Quali accorgimenti dobbiamo adottare nella loro preparazione?

Gli estratti di frutta e di verdura sono davvero ineguagliabili per le loro proprietà, contengono elementi nutritivi ad alta concentrazione che solitamente scarseggiano nella nostra quotidiana alimentazione, soprattutto nella dieta dei più piccoli che consumano pochi vegetali (poca frutta ma soprattutto poca verdura) ed un aspetto molto importante è che sono di rapida assimilazione.

La loro preparazione è molto semplice e veloce.

Si deve innanzitutto avere a disposizione una centrifuga che si acquista presso negozi di elettrodomestici o punti vendita di alimenti naturali (oltre ad essere una bella idea regalo!) che consenta la separazione della parte fibrosa, della polpa e dei semi, dalla sostanza liquida.

Gli ingredienti base sono ovviamente frutta e verdura ma è possibile aggiungere anche semi oleosi, spezie, erbe aromatiche, germogli e frutta essiccata.

Tuttavia vorrei precisare alcuni aspetti importanti che dovrebbero essere presi in considerazione nella scelta e preparazione di questi vegetali:

- ✓ acquistateli preferibilmente da agricoltura biologica perché garantiscono un maggior apporto di principi nutritivi
- ✓ utilizzate il più possibile frutta e verdura di stagione
- ✓ scegliete vegetali maturi, ben freschi e non avvizziti perché la concentrazione dei nutrienti è strettamente legata alla loro freschezza, motivo per cui è preferibile favorire il km 0 (o il proprio orto o frutteto se si ha la fortuna di averlo!)
- ✓ è possibile adoperare anche quelli surgelati, ma gli alimenti freschi sono da preferire
- ✓ la mondatura, la pulizia, il taglio e la centrifuga devono essere preferibilmente sequenziali per preservare maggiori quantità di elementi nutritivi
- ✓ è fondamentale che l'assunzione dei succhi avvenga immediatamente dopo l'estrazione, al fine di conservare intatte le preziose sostanze vitali presenti e vanno consumati preferibilmente prima dei pasti, a stomaco vuoto, in qualsiasi momento della giornata oppure la mattina a digiuno
- ✓ gli estratti vegetali non devono essere conservati in frigorifero perché le loro proprietà diminuirebbero moltissimo, oltre al rischio di annerirsi velocemente ed inquinarsi
- ✓ i succhi estratti hanno una densità e gusto differente a seconda degli ingredienti utilizzati e possono essere diluiti con l'aggiunta di acqua o altre tipologie di miscugli di vari concentrati, possibilmente senza addolcirli considerando che moltissimi concentrati sono estremamente gradevoli.

Inoltre con l'arrivo della stagione estiva aumenteranno anche le giornate più calde o troppo afose, avremo una maggiore sudorazione, saremo quasi sicuramente esposti più ore al sole e forse anche invogliati a praticare un po' di attività fisica; tutti questi fattori riducono il livello di liquidi nel nostro organismo che potranno essere reintegrati con delle belle centrifughe di frutta e verdura, validi sostitutivi di qualsiasi bevanda rinfrescante, ma soprattutto con un maggiore apporto di nutrienti come vitamine, sali minerali e molte sostanze biologiche attive come acidi organici, principi aromatici, enzimi, antiossidanti, ecc.

Quali sono le proprietà curative degli estratti vegetali e quale è il quantitativo da assumere giornalmente?

Qui sotto è riportata una tabella in cui accanto al nome di ogni patologia o disturbo, troverete l'indicazione di alcuni ortaggi o frutta utili per il loro trattamento.

Il termine **“Specifici”** significa che hanno una vera e propria azione curativa, **“Adiuvanti”** che aiutano le altre cure ma che da soli non hanno un'azione curativa vera e propria, **“Preventivi”** che prevengono i vari disturbi mentre **senza indicazione** indica che hanno un'azione curativa, ma da sola non sempre sufficiente.

INDICE TERAPEUTICO DELLE PIÙ COMUNI PATOLOGIE O DISTURBI*(tratto da "La natura nel bicchiere" del Dott. Guido Razzoli)*

PATOLOGIE O DISTURBI	VEGETALI CONSIGLIATI
Acne	cavolo verde
Affaticamento	Specifici: albicocca, carota, arancia, carota, cavolo verde, crescione, mela, prezzemolo, sedano - Adiuvanti: asparagi, carciofo, ciliegia, fagiolini, finocchio, fragole, pomodoro, zucca gialla
Afezioni polmonari	Specifici: barbabietola, carota, sedano - Adiuvanti: cavolo verde, crescione, pompelmo
Anemie	Specifici: arancia, asparago, albicocca, barbabietola, carota, prezzemolo - Adiuvanti: cavolo verde, crescione, mela, melanzana
Arteriosclerosi	fragole, ciliegie, pomodoro, mela, aglio
Artrite	Specifici: ciliegie, fragole, mela - Adiuvanti: asparagi, cavolo verde, cetriolo, lattuga, pomodoro, pompelmo
Bronchiti	Specifici: carota, crescione - Adiuvanti: aglio, asparagi (forme croniche), cavolo verde, lattuga
Calcoli biliari	Specifici: crescione, patata - Adiuvanti: ciliegie, fragola, lattuga, pomodoro
Calcoli renali	Specifici: mela, prezzemolo, sedano - Adiuvanti: asparagi, cavolo verde, ciliegie, fagiolini, fragole, lattuga, pesche, pomodoro
Catarro bronchiale	Specifici: aglio, carota
Colesterolo alto	carciofo
Colite intestinali	cetriolo, lattuga
Coliche ulcerosa	Specifici: cavolo verde - Adiuvanti: lattuga
Debolezza di cuore	aglio, cipolla
Diarrea	aglio, cipolla, carota, mela
Emicranie	finocchio
Emorroidi	patate, zucca gialla, zucchini
Gastriti	Specifici: patata - Adiuvanti: mela
Insonnia	Specifici: lattuga - Adiuvanti: albicocca, mela, zucca gialla
Insufficienza del fegato	Specifici: carciofo, carota, ciliegie, cipolla, pompelmo - Adiuvanti: arancia, asparagi, fragole, patata, prezzemolo - Preventivi: aglio
Insufficienza renale	asparagi, carciofi, zucchini
Ipertensione	aglio, fragole
Ipotensione	sedano
Malattie infettive	Preventivi: carote - Adiuvanti: arancia, finocchio, peperoni rossi
Meteorismo	finocchio, arancia, prezzemolo
Nervosismo	Specifici: lattuga - Adiuvanti: albicocca, barbabietola, cavolo verde, mela, prezzemolo, sedano
Parassiti intestinali	aglio, cavolo verde, crescione, prezzemolo
Reumatismi	Specifici: ciliegie, fragola, mela, prezzemolo, sedano - Adiuvanti: cavolo verde, crescione, fagiolini, finocchio, pomodoro
Stati febbrili	Specifici: arancia - Adiuvanti: mela, pompelmo
Stitichezza	Specifici: zucca gialla - Adiuvanti: albicocca, lattuga, mela, melanzana, patate, zucchini
Ulcera gastrica	Specifici: carota, cavolo verde, patata - Adiuvanti: mela
Vertigini	arancia, finocchio

Come indicato in tabella ogni tipologia di succo (o un mix di estratti) svolge proprietà terapeutiche specifiche per diversi disturbi e patologie, tuttavia in nessun caso i consigli riportati possono sostituirsi al parere o prescrizioni di un medico.

Per quanto riguarda la dose indicativa da assumere giornalmente può variare da un quantitativo di 50 ml. a 200 ml., da utilizzare in base alle proprie necessità curative ed eventualmente anche con periodi di sospensione, ricordando che una scorretta assunzione potrebbe presentare anche controindicazioni.

Inoltre i centrifugati vegetali non devono intendersi sostitutivi delle consigliate e raccomandate 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (vedi articolo Aprile 2011 - La salute si conquista con il 5!), in modo da garantire la corretta assunzione di fibra alimentare che, attraverso l'estrazione dei succhi, viene inevitabilmente persa.

Tuttavia possiamo concludere affermando che questi estratti sono un vero e proprio elisir di benessere e vitalità, un reale brindisi alla salute a cui non rinunciare!

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

