



Latte vegetale e Timo per dare sollievo al mal di testa

INGREDIENTI

- latte di mandorla ([qui la ricetta](#))
- clementine
- Timo limone
- lime
- zenzero

PROCEDIMENTO

- 1) Prepara il latte vegetale di mandorla [seguendo la ricetta qui](#).
- 2) Mantenendo chiuso, con il tappo giallo, lo scarico del canale del succo, inserisci nell'[estrattore di succo](#), le clementine, alcuni rametti di Timo limone, il lime e lo zenzero pelato (1 cm).
- 3) Una volta che il succo si è miscelato, apri il tappo e fai defluire il tutto nella caraffa con il latte di mandorla.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il latte **vegetale di mandorla** è di grande aiuto per chi ha problemi di colesterolo e trigliceridi, regola e protegge le pareti dell'intestino.

Le clementine ed il lime sono ricchi di **vitamina C** e **vitamina A** (particolarmente utile nella regolazione di determinati processi visivi, cause anch'essi di sintomi d'emicrania), oltre ad essere efficaci calmanti del sistema nervoso.

Il **timo limone** possiede le caratteristiche aromatiche utili a contrastare direttamente il mal di testa, oltre ad essere un potente digestivo e carminativo (aiuta lo sgonfiamento dello stomaco).

Lo **zenzero** (Zingiber officinale) è una radice molto "preziosa" perchè contribuisce a **migliorare la digestione**, allevia la nausea e riesce appunto **ad alleviare il mal di testa** per via della sua capacità di impedire alle prostaglandine di causare dolore ed infiammazione a livello dei vasi sanguigni.

Alcuni consigli per servire il succo

Servire a temperatura ambiente e aggiustare a proprio piacimento con del sciroppo d'acero o d'agave.

L'aggiunta **di un cucchiaino da caffè di olio d'oliva** aiuta il nostro intestino ad assimilare maggiormente i micronutrienti presenti nel succo vivo.