



Succo Vivo per rafforzare il sistema immunitario

INGREDIENTI

- 5 carote
- 1 limone
- radice di zenzero fresca 2 cm
- 1 cucchiaino di **olio di canapa e lino Bio**
- pepe di Cayenna (*opzionale*)

PROCEDIMENTO

- 1) Pela il limone e taglialo a metà.
- 2) Pela lo zenzero.
- 3) Lascia le carote intere. Utilizza quelle fredde da frigo, così da ottenere più resa in succo.
- 4) Inserisci nell'**estrattore di succo** prima il limone e lo zenzero e successivamente le carote.
- 5) Versa un pò di acqua mentre l'estrattore è in funzione per recuperare il succo rimasto all'interno.
- 6) Nel succo ottenuto aggiungi il cucchiaino di olio di canapa e a piacere una spolverata di pepe di Cayenna.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Con i primi freddi e soprattutto con gli sbalzi di temperatura, è importante che il nostro **sistema immunitario sia forte**, per contrastare in maniera efficace batteri e virus che sono la causa principale dei **mali di stagione**: raffreddore, tosse, mal di gola e influenza.

Diversi studi permettono di affermare che se forniamo al nostro organismo i giusti nutrienti, possiamo **rafforzare il sistema immunitario** e così combattere e prevenire numerose malattie.

Questo succo vivo da bere alla mattina, è particolarmente indicato per questo scopo. Il limone e la carota apportano un concentrato incredibile di **vitamine, minerali e antiossidanti**. Lo zenzero è un "**disinfettante**" naturale dell'organismo e svolge un'azione efficace contro virus e batteri. E' fondamentale aggiungere a questo succo anche l'**olio di canapa e lino**, che oltre ad apportare **omega-3 e omega-6** amplifica l'**effetto dei micronutrienti** sul nostro organismo facilitandone l'assorbimento a livello intestinale. Infine, se vogliamo ottenere il massimo effetto, l'aggiunta del **pepe di Cayenna** favorisce l'**eliminazione delle tossine**, ed è efficace **contro tosse e mal di gola**.



Carla Zaplana Official siQuri Nutritionist

Nutrizionista e dietista. Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".