

Un aiuto naturale a base di succo vivo contro l'allergia primaverile



INGREDIENTI

- 1 arancia
- 1 mela
- 1 cm di zenzero
- 100 gr. di ribes nero
- 6/8 foglie medie di basilico fresco
- 1 cucchiaio di tè verde in polvere
- 1 cucchiaio di olio di lino

PROCEDIMENTO

- 1) Sbuccia l'arancia e suddividila in spicchi.
- 2) Taglia la mela in 4 spicchi senza togliere la buccia.
- 3) Inserisci nell'**estrattore di succo** gli spicchi di arancia; a metà estrazione inserisci lo zenzero, il ribes e il basilico, completa il processo con gli spicchi di mela.
- 4) Versa nell'**estrattore di succo**, mentre è in funzione, un pò d'acqua per recuperare il succo rimasto all'interno.
- 5) Nel succo ottenuto sciogli il tè verde e in fine aggiungi il cucchiaio di olio di lino.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Tutti gli ingredienti utilizzati in questo succo vivo, grazie ai micronutrienti contenuti, possono essere considerati dei veri e propri **antistaminici naturali** che aiutano a prevenire il rilascio di **istamina** (una proteina prodotta dal nostro organismo quando viene a contatto con un allergene) e di altri composti responsabili del manifestarsi delle reazioni allergiche.

La sinergia dei vari micronutrienti, in particolare della **vitamina C** contenuta nell'arancia e nel Ribes, e dei **flavonoidi**, (in particolare la quercitina) contenuti nella mela, aumentano l'efficacia grazie alla preziosa presenza dello zenzero e del basilico.

Gli acidi grassi essenziali **omega3** contenuti nell'olio di lino, hanno capacità di ridurre le reazioni allergiche attraverso le loro proprietà antiinfiammatorie.

Infine il tè verde apporta preziosi **antiossidanti** che aiutano a contrastare i radicali liberi presenti nel nostro organismo.



Neus Elcacho

Dietista professionista, esperta in comunicazione e relazioni sociali.

Master in Nutrizione depurativa. "Impara a migliorare la tua vita, il tuo stato d'animo, la tua salute e la tua bellezza, attraverso l'alimentazione e lo stile di vita sano..."