

Focus on: succhi freschi di verdura e frutta

SOLO IL MEGLIO PER IL NOSTRO ORGANISMO!

Vitamine, sali minerali e tanti, tanti enzimi. Per i fautori della juice therapy non ci sono dubbi: soltanto i succhi vegetali crudi sono in grado di garantire questo inestimabile carico di sostanze benefiche per l'organismo.

Ma andiamo con calma e vediamo nel dettaglio quali sono le peculiarità dei succhi freschi di verdura e frutta.

Prima di tutto, un concetto semplice e ormai scientificamente dimostrato: il funzionamento del corpo umano dipende in maniera indissolubile dalla qualità del cibo di cui si nutre.

Se ingolferemo il nostro organismo con alimenti di scarso valore nutrizionale o, peggio ancora, di sostanze dannose, a lungo andare le malattie croniche tipiche dei regimi dietetici occidentali faranno la loro inevitabile comparsa.

Se invece riforniremo di carburante prezioso la nostra "macchina", le ripercussioni su organi e apparati saranno immediate e garantiranno salute e benessere. Come sappiamo tutti molto bene, frutta e verdura sono gli alimenti che non devono mai mancare per una dieta corretta ed equilibrata.

A seconda però del modo in cui vengono assunti, i vegetali forniscono diverse quantità e qualità di vitamine e minerali.

Ma qual è il modo migliore per fare il pieno di frutta e verdura? Senza dubbio, i succhi crudi.



Focus on: succhi freschi di verdura e frutta

Sono tutti elementi vivi!

Ecco il motivo per cui i succhi freschi rappresentano la scelta da privilegiare: separando gli elementi minerali e l'acqua distillata dalle fibre, l'assunzione del cibo liquido consente la digestione nel giro di pochi minuti. Il processo digestivo viene così agevolato e alleggerito, mettendo subito a disposizione di cellule e tessuti le sostanze nutritive. Senza nulla togliere al consumo tradizionale di frutta e verdura, il cui carico di fibre è indispensabile per il corretto funzionamento intestinale, la scelta liquida è una soluzione da tenere in grande considerazione.

Subito in circolo

Mangiate quindi tranquillamente una bella insalata durante il pasto, ma cercate sempre di evitare la cottura (le patatine fritte fanno male!). Quando il cibo viene cotto, il calore intenso ne distrugge la vita. Gli enzimi, per esempio, al raggiungimento dei 50 °C muoiono, perdendo di fatto le loro peculiarità vitali. Discorso simile può essere fatto per le fibre, la cui efficacia viene danneggiata dal calore intenso. Il succo fresco, invece, rigenera l'organismo, poiché è un concentrato di sostanze vive, subito disponibili e attive. Inoltre non sovraccaricano di lavoro l'apparato digerente.

Quanto berne?

Si può vivere di soli succhi crudi estratti da vegetali? Probabilmente sì, ma non è il caso di essere integralisti. Iniziamo inserendo nella dieta quotidiana un paio di bei bicchieri di succo, magari il primo al mattino e il secondo come spuntino a metà pomeriggio. La cosa fondamentale è utilizzare attrezzature che consentano la corretta estrazione delle sostanze vitali (vedi pagina successiva), scegliere frutta e verdura che siano indicate alle esigenze particolari del proprio organismo e consumare subito il succo estratto, quando il concentrato di vitamine e sali minerali è al suo apice.

Prevenire per non curare

Per quanto riguarda le varietà di verdura e di frutta con la quale cimentarsi per la realizzazione del nostro succo, c'è solo l'imbarazzo della scelta: sugli scaffali dei negozi di alimentazione biologica c'è davvero di tutto! Un buon consiglio è quello di mirare la ricerca in base alle esigenze del proprio organismo. Se avete, per esempio, problemi di diabete, il succo di fagiolini e cavoli di Bruxelles è assolutamente da privilegiare, in quanto rafforza la funzionalità pancreatico. Se c'è qualche disturbo all'apparato urinario, niente di meglio di un succo a base di cetriolo. Per un carico di vitamina A e sostanze nutritive per pelle e ossa, il succo di carota, da solo o in abbinamento con agrumi e barbabietola, è quanto di meglio si possa bere. Per un vero intervento anti-aging, via libera al succo di mela, tra i più buoni che si possano ottenere! Le soluzioni sono tante, tutte da scoprire e da sperimentare. Sul mercato editoriale ci sono tanti volumetti pratici che vi possono accompagnare, con preziosi consigli pratici, in questo nuovo percorso di vita finalizzato al nostro benessere.

Buon succo!

Caldo eccessivo? Succo di sedano...



Il sedano, grazie al suo elevato contenuto di cloruro di sodio, è l'alimento migliore per contrastare gli effetti del gran caldo. Il problema è che mangiare il sedano richiede così tanto tempo nella digestione che una persona fa in tempo a essere sopraffatta dal caldo intenso prima che si manifestino gli effetti benefici! La soluzione? Semplice: un bicchiere abbondante di succo di sedano crudo, i risultati saranno immediati.

ALTRO CHE CENTRIFUGA!

Per ottenere succo fresco da verdura, frutta, cereali, germogli, semi, erbe officinali e molto altro ancora c'è bisogno di un ottimo estrattore. Sul mercato italiano questo prodotto c'è, e funziona che è una meraviglia.

Il sistema di estrazione a freddo **Estraggo**, proposto da Siquir Salute, permette di mantenere inalterate tutte le sostanze nutritive naturalmente presenti nella verdura e nella frutta; ne esalta i sapori permettendo di bere un succo qualitativamente molto migliore, vivo.

Un consumo quotidiano di succo di verdura e frutta fresca apporta i fitonutrienti e gli antiossidanti che aiutano a prevenire numerose malattie, ristabilendo il naturale stato di benessere del nostro organismo. La cosa sorprendente è la facilità con cui Estraggo riesce a ricavare il succo.

Anche con la frutta o verdura più impegnativa, compie la sua funzione lentamente e in silenzio, con una efficienza stupefacente. Estraggo lavora infatti a bassa velocità (80 giri al minuto) e ha un rendimento maggiore rispetto alle centrifughe poiché spreme il frutto mediante la coclea che gira dentro al filtro di separazione. Il succo si separa dalla fibra del frutto dolcemente e senza aumento di temperatura.

Una curiosità: il materiale di cui è costituita la coclea è lo stesso utilizzato dalla NASA per gli Shuttle nelle missioni spaziali ed è molto resistente. La coclea spreme lentamente in modo da preservare i nutrienti, in particolare vitamine ed enzimi, naturalmente presenti nella frutta e verdura.



Prezzo al pubblico: 425 euro

➡ Per info: info@siqursalute.it www.siqursalute.it

Contenuto nutrizionale

Estraggo è l'unico vero spremitore per il tuo benessere, poiché mantiene molte più sostanze nutritive ed enzimi

Centrifuga

17%

Circa 3 volte di più

Estraggo

68%

* Dati ottenuti con test interni. I risultati potrebbero variare.

Silenzioso

Diversamente dagli spremitori tradizionali, **Estraggo** è silenziosissimo anche quando molto utilizzato, grazie alla bassa velocità del motore che sprema il succo



Centrifuga

Più di 70/90dB

(90dB: rumore di un grosso camion o dell'autostrada)



Estraggo

Solo 30-55dB

(30dB: suono di una normale conversazione)

* Dati ottenuti con test interni. I risultati potrebbero variare.

Più vitamina C

Estraggo sprema lentamente e delicatamente il succo, conservando la vitamina C viva e in buono stato. Gusta tutte le sostanze nutritive della natura

3,0mg/100g



Centrifuga

17,0mg/100g



Estraggo

Circa 5
volte di più

* Risultati del KFRI (Korea Food Research Institute) 2006.
Contenuto di vitamina C nei pomodori: 25,9mg/100g.

Quantità estratta

Perché estrarre solo metà del succo?

Con **Estraggo** estrai tutto il succo possibile

Centrifuga



Circa il
doppio



Estraggo

* Quantità di succo estratto da 20 pomodori ciliegini (risultati dei nostri test interni).

COMPARAZIONE DISPOSITIVI

	Centrifughe	ESTRAGGO	
Ossidazione	SI	NO	Il succo prodotto con una centrifuga si separa e si ossida dopo pochi minuti dalla spremitura. Questo non avviene per il succo estratto a freddo.
Fibre	SI	NO	Estraggo produce un succo che non si separa dalla fibra.
nutrienti	NO	SI	Estraggo, estrae una maggiore quantità di sostanze nutritive, in alcuni casi anche 2 o 3 volte superiore rispetto alle centrifughe tradizionali.
Maggiore quantità di succo	NO	SI	Oltre 30% in più di succo estratto.
Facile pulitura	NO	SI	Le centrifughe hanno parti che sono difficili da togliere e scomode da lavare. Per Estraggo è sufficiente inserire l'acqua dalla bocca di alimentazione e far girare per alcuni secondi.
Succo fresco per tutto il giorno	NO	SI	Il succo prodotto a freddo con Estraggo si conserva più a lungo, mantenendo un profumo e un colore fresco e gradevole per tutto il giorno e anche oltre.
Minor consumo energetico	700-1000 w	240 w	La centrifuga ha una potenza superiore necessaria per creare una forte rotazione e forza centrifuga, principio su cui si basa il sistema di produzione del succo, mentre Estraggo lavora per spremitura quindi lentamente ed efficacemente.
Minor rumorosità	85/90 db	30/40 db	Per la centrifuga è necessario avere una rotazione elevatissima (25.000 g/min) per ricavare il succo, mentre per Estraggo sono sufficienti pochi giri (80 g/min) per avere un risultato notevolmente migliore.
Temperature	50 °C	Stessa del prodotto	Nella centrifuga il prodotto gira a 5.000 g/min, mentre il rotore gira a 25.000 g/min aumentando notevolmente, per effetto dell'attrito, la temperatura del succo. In Estraggo il succo è fresco come il frutto inserito.

LATTE VEGETALE

Recenti studi scientifici hanno evidenziato come l'assunzione di latte vaccino e caseina, già dai primi anni di età predispongano la persona allo sviluppo di malattie degenerative (The China Study - T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell). Beviamo allora latte vegetale che possiamo preparare FRESCO A CASA NOSTRA con mandorle, avena, riso e soia.

Ricetta latte di Mandorle

La preparazione del latte di mandorla con Estraggo è molto semplice:

- 1) Sgusciare le mandorle
- 2) Metterle in ammollo in acqua per una notte intera.
- 3) La mattina seguente, risciacquare le mandorle e spellare la pellicola esterna marrone che le avvolge. Questo procedimento sarà estremamente semplice, basta fare una leggera pressione con il pollice e spingere la pellicola verso l'esterno della mandorla. Oppure comperare le mandorle già sgusciate.
- 4) Mettere le mandorle in un recipiente con acqua pulita ricoprendole completamente, e lasciarle in ammollo una notte intera. Il mattino seguente buttare l'acqua di ammollo.
- 5) Introdurre le mandorle all'interno di Estraggo assieme a nuova acqua nella proporzione 5 parti di acqua e una di mandorle (con 200gr. di mandorle si ottiene un litro di latte).
- 6) Reintrodurre nell'Estraggo la fibra ottenuta assieme al latte di prima spremitura e/o con l'aggiunta di nuova acqua.
- 7) Versare il latte ottenuto in un canovaccio per filtrarlo finemente.
- 8) Usare la fibra ottenuta per qualche torta o biscotto.

Buon lavoro

Latte di Avena, di Riso, di Soia

Il procedimento di realizzazione è il medesimo del latte di mandorle, con o senza filtraggio finale con il canovaccio.

L'utilizzo trova invece indicazione nell'alimentazione dei bambini come valida alternativa al latte vaccino.

Denso e liquido nello stesso tempo, è anche un'ottima base per realizzare gustosissime salse e creme.

Siquor Salute Srl

Uffici:
Via Padova, 69/D
35010 Vigonza (PD)

Sede legale:
Via Pola, 2
35010 Capriccio di Vigonza (PD)

Tel. 049 502872
Fax 049 502872
info@siqursalute.it
www.siqursalute.it