

**Prof Pier Luigi Rossi**  
**Medico Specialista in Scienza della Alimentazione**  
**ASL – Arezzo Ospedale San Donato Arezzo**  
**Direttore Scuola di Alimentazione Consapevole**  
**[www.pierluigirossi.it](http://www.pierluigirossi.it)**

**Frutta e verdura** sono alimenti primari per la salute e il benessere.

Il consiglio è di mangiare tre porzioni di frutta e due di verdura, meglio se cruda.

Frutta e verdura fresca di stagione apportano minerali, enzimi, vitamine e molecole nutrienti contro lo stress ossidativo, responsabile di decadenza fisica, estetica e di numerose patologie degenerative.

Oltre a queste preziose azioni nutrizionali, gli alimenti freschi e crudi di origine vegetale possono aiutarci a curare e a guarire varie patologie.

Preparare un centrifugato in base alle proprie necessità e condizioni di salute è una scelta consapevole e terapeutica. **I centrifugati di frutta e verdura sono succhi estratti da frutta e ortaggi freschi, crudi di stagione. Il centrifugato separa la polpa dalla fibra alimentare, concentrando i principi nutritivi contenuti negli alimenti vegetali.**

Ogni giorno il nostro organismo richiede minerali, vitamine idrosolubili, enzimi, molecole anti-ossidanti, principi nutritivi contenuti in prevalenza negli alimenti di origine vegetale. I colori sono pigmenti naturali essenziali per l'integrità e corretta funzionalità delle nostre cellule. Nel centrifugato non è contenuta la fibra alimentare.

I minerali e le vitamine svolgono una azione migliore all'interno dell'intestino e vengono assorbite in maggiore quantità. Con il centrifugato si apporta acqua biologica.

I centrifugati contengono dosi generose di potassio, magnesio, selenio, zinco, iodio, e vari minerali, vitamine idrosolubili come vitamina C, acido folico, vitamine del complesso B e tante altre molecole con azione contro i radicali liberi dell'ossigeno e contro la acidità intestinale e tessutale dell'intero organismo. Inoltre contengono enzimi, principi nutritivi attivi capaci di proteggere l'intestino, assicurare benessere e salute a tutto l'apparato gastro-enterico.

E' davvero salutare bere un fresco centrifugato negli spuntini della mattina e del pomeriggio. Si introducono nutrienti essenziali con un limitato apporto energetico.

La scelta della frutta e dei vari ortaggi, la loro combinazione è fondamentale. Ogni ortaggio, ogni frutto contiene diverse molecole nutrienti che possono aiutare a guarire patologie, condizioni di malessere intestinale e interessanti tutto il corpo. La diversa combinazione tra frutti e ortaggi permette di scegliere un "centrifugato personalizzato" da preparare in base alle proprie condizioni personali.

La frutta e la verdura cruda di stagione vanno accuratamente lavate, con acqua e bicarbonato, risciacquate e asciugate prima dell'inizio, tagliare i vegetali in pezzi abbastanza piccoli, poi procedere con la centrifugazione fino a che non si interrompe la discesa del liquido nella centrifuga, immettere il liquido nel bicchiere-mixer.

Il centrifugato va assunto appena fatto per conservare integro tutto il suo potere nutritivo.

## **CENTRIFUGATO CONTRO IL METEORISMO INTESTINALE**

Centrifugato con due kiwi, un finocchio piccolo, un carciofo senza spine, un cespo di radicchio rosso

Centrifugate prima il finocchio (sia la parte verde che le fronde) e poi aggiungetevi i due kiwi, a seguito il carciofo con le spine tagliate ed infine il cespo di radicchio rosso. Questo centrifugato va bevuto circa una ora prima dei pasti, ottimo come spuntino nella mattinata prima di pranzo o nel pomeriggio prima di cena.

La digestione degli alimenti e soprattutto l'assorbimento delle molecole nutrienti avviene a livello dell'intestino tenue in presenza di ambiente alcalino e di acqua.

## **CENTRIFUGATO CON AZIONE DRENANTE**

Centrifugato di due fette di ananas (tagliate dal frutto), un cuore di finocchio, due gambi di sedano, indivia, un cucchiaino di semi di anice), foglie fresche di menta

Centrifugate finocchio e sedano, di seguito indivia tagliate a piccole porzioni, infine le fette di ananas, aggiungete prima dell'uso un cucchiaino di anice e se volete foglie fresche di menta.

Il centrifugato contiene buone dosi di magnesio, calcio, enzimi attivi, acido folico e potassio. Ha una azione favorente la diuresi e una azione anti acidità tessutale e urinaria.

## **CENTRIFUGATO ANTIOSSIDANTE CONTRO STRESS OSSIDATIVO**

Centrifugato di una grossa arancia rossa, un limone, tre carote crude e un kiwi

Centrifugare insieme arancia rossa, limone e kiwi . di seguito le tre carote. IL centrifugato contiene caroteni, glutazione, ubichinone-10 (Coenzima Q), magnesio, flavonoidi, vitamina C, magnesio, enzimi attivi, clorofilla, nutrienti dotati di decisive capacità di protezione delle cellule contro i radicali liberi dell'ossigeno, composti tossici e aggressivi che si formano come scarti nel metabolismo cellulare ogni momento della nostra giornata. Questo centrifugato va assunto nella tarda mattinata e o nel primo pomeriggio quando l'organismo si trova nella fase catabolica, quando cioè si ha la massima produzione di radicali liberi dell'ossigeno nella giornata.

## **CENTRIFUGATO PER IL COLESTEROLO ELEVATO**

Centrifugato coadiuvante della dieta per il controllo di valori elevati di colesterolo nel sangue: un carciofo senza spine, una manciata di germogli di soia, 100 grammi di cicoria, 100 g fagiolini, un limone

Centrifugare dapprima la cicoria tagliata in piccole porzioni, di seguito i fagiolini tagliati a piccole porzioni, aggiungere carciofo e germogli di soia, infine completare con limone. Il centrifugato possiede una dose interessante di fitosteroli, enzimi attivi, che limitano l'assorbimento intestinale di colesterolo alimentare.

## **ALTRE RICETTE DI CENTRIFUGATI**

Centrifugato di una mela e due carote

Centrifugato di due carote e finocchi

Centrifugato di due kiwi ed una pera

Centrifugato di due fette di ananas, due carote con foglie fresche di menta

Centrifugato di due arance, finocchio, due carote

Centrifugato di due mele e finocchi

Centrifugato di rapa e mela

Centrifugato di cavolo, arancia e mela