

ACQUE DETOX: UNITEVI A NOI AL MUST DELL'ESTATE 2016



Unitevi a noi al must dell'estate 2016 con le Acque Detox. Per molti sono semplicemente acque aromatizzate, in realtà sono acque che aiutano il nostro organismo a disintossicarsi dallo stress, dalle tossine cattive e da qualche stravizio alimentare.

Le Acque Detox di TuscanyPeople





Per mantenersi idratato, soprattutto in estate, il nostro organismo ha bisogno di assimilare circa due litri d'acqua naturale al giorno. Quanti di voi riescono a tenere fede a questa indicazione? Probabilmente molti, ma per ogni individuo "modello" c'è sempre qualcun altro che proprio non ce la fa. Due litri di acqua al giorno proprio non riesce a mandarli giù.

Noi siamo tra questi. Ma per provare a noi stessi che se troviamo un modo alternativo di farlo possiamo riuscirci, abbiamo escogitato un modo divertente, salutare e anche gustoso che questa settimana vogliamo condividere con voi al posto della solita articolata ricetta.

Le Acque Detox, per molti sono acque aromatizzate, in realtà aiutano...

Per invitarvi a intensificare la pratica di questo salutare consiglio, che vuole solo essere un suggerimento per affrontare meglio le calde giornate estive servendosi esclusivamente di prodotti naturali, vogliamo proporvi di unirvi a noi e al must dell'estate 2016: le acque detox. Che cosa sono?

Per molti sono semplicemente acque aromatizzate, in realtà sono acque che aiutano il nostro organismo a disintossicarsi dallo stress, dalle tossine cattive e da qualche stravizio alimentare. Se ne possono realizzare innumerevoli varianti, anche in base ai gusti e alle esigenze personali. Noi ne abbiamo scelte due in particolare, preparate con ingredienti che molti di noi hanno abitualmente in casa e le cui proprietà vi sorpren-

deranno.

Acqua Detox Limone & Zenzero



La più “quotata” da chi oltre a dissetarsi in modo diverso vuole eliminare qualche chilo di troppo è l’acqua detox Limone&Zenzero. Ne abbiamo sentito parlare spesso ultimamente, ma stavolta non si tratta di una moda del momento, quanto di un rimedio naturale che se consumato tutte le mattine prima di colazione – coadiuvato ovviamente da una regolare attività fisica – aiuta realmente a perdere peso, grazie alla proprietà saziante dello zenzero che riduce gli attacchi di fame e contrasta la formazione della cellulite.

E allo stesso tempo è una bevanda indicata per il consumo nell’arco di tutta la giornata, che ha altresì l’effetto di offrire un sostegno nella reintegrazione di sali minerali dopo un allenamento in palestra o una esposizione prolungata ad alte temperature.

Ingredienti per l’acqua Detox Limone & Zenzero

- 2 litri di acqua minerale naturale
- Un limone bio dell’Orto Bio Palmi
- Radice di zenzero bio grattugiata dell’Orto Bio Palmi



- Miele Millefiori della Valbisenzio dell'Oasi del Miele Marchetti

Preparazione per l'acqua Detox Limone & Zenzero



Prendete un limone biologico e tagliatelo a fettine (circa 8/10), quindi ponetelo in infusione in una caraffa d'acqua assieme ad un pezzetto di zenzero fresco bio grattugiato e riponetelo in frigo per circa 24 ore prima di consumarlo. In alternativa potrete raffreddare una tisana allo zenzero alla quale aggiungerete - prima di riporre in frigo - miele, succo e fettine di limone.

Vi domanderete a cosa serve il miele in un'acqua aromatizzata? Ve lo diciamo subito. Soprattutto in estate capita spesso di sentirsi stanchi ed affaticati e la continua esposizione a sbalzi di temperatura caldo/freddo quando si entra accaldati nei locali con l'aria condizionata non fa certo bene al nostro fisico. Ecco perché è importante rafforzare altresì le difese immunitarie e per farlo in modo naturale l'unica soluzione è unire questi tre ingredienti - limone, zenzero e miele - che nel nostro caso stanno alla base di

una rinfrescante acqua aromatizzata.

Le proprietà benefiche di zenzero, limone e miele.

Partiamo dallo zenzero, che svolge una potente azione antinfiammatoria, antiemetica ed epatoprotettrice: la sua radice è un utile rimedio contro i malanni di stagione ed i colpi di fresco che in estate sono sempre in agguato, in particolare tosse, raffreddore, mal di testa e stanchezza fisica. Funzione analoga anche per il limone che, grazie alle vitamine presenti nel succo e all'olio essenziale contenuto nella buccia è da sempre un ottimo rimedio contro tosse e mal di gola. Infine il miele, le cui proprietà benefiche sulla salute sono numerose, una su tutte quella di avere un'importante azione antibatterica.

Acqua Detox Anguria & Menta



L'anguria è ricca d'acqua e già per questo aiuta l'organismo a depurarsi. E' un efficace dissetante e rinfrescante, ma soprattutto può avere effetti benefici sulla nostra salute: l'effetto diuretico che scaturisce dal suo consumo contribuisce ad eliminare le tossine in eccesso, ma allo stesso tempo l'elevato contenuto di vitamina C è in grado di aiutare il proprio corpo ad aumentare la funzione immunitaria, fino addirittura a contribuire alla riduzione dell'accumulo di grasso nelle cellule adipose.

Un concentrato di virtù che ben si sposa con le proprietà delle foglie di menta, le quali vengono aggiunte al-

l'anguria non soltanto per conferire sapore: alcuni studi scientifici dimostrano infatti che siano di aiuto per migliorare la digestione e altresì sbarazzarsi dei crampi di stomaco.

Ingredienti per l'Acqua Detox Anguria & Menta

- 2 litri di acqua naturale
- una fetta di anguria senza semi e senza buccia
- qualche fogliolina di menta

Preparazione per l'Acqua Detox Anguria & Menta



La preparazione è semplicissima: in una brocca d'acqua da 2 litri tagliate a cubetti - dopo aver tolto i semi - una fetta di anguria e aggiungete qualche fogliolina di menta. Lasciate riposare in frigorifero da 2 a 24 ore prima di servire.

Le acque detox si possono conservare in frigorifero fino a 4 giorni, ma se le proverete siamo certi che non dureranno più di 24 ore! Buona estate!

La cucina di TuscanyPeople

Se realizzerete questa bella idea della “Acqua Detox Limone & Zenzero” oppure della “Acqua Detox Anguria & Menta” vi invitiamo a condividerle con noi usando i nostri hashtag #TuscanyPeople e #LeRicettediTuscanyPeople sui nostri canali social [Instagram](#) e [Facebook](#).

Le foto più belle verranno ripostate sul nostro canale Instagram www.instagram.com/tuscanypeople che ormai è vicino alla soglia dei 30.000 seguaci.

