

## Un pieno di energia con gli estratti di frutta e verdura bio

*Grande partecipazione alla degustazione gratuita di Naturium*

A Montepaone grande successo di partecipanti alla degustazione di estratti bio a base di frutta e verdura. L'evento, promosso da Giovanni Sgrò presso i locali dell'Urban Market, nell'ambito del progetto culturale "Naturium", è stato accompagnato dal commento della dottoressa Franca Maria Branca, laureata in Farmacia, che ha descritto i numerosi effetti degli estratti a freddo per l'organismo umano. Depurare l'organismo, ridonare luminosità



alla pelle, migliorare i problemi digestivi, alleviare disturbi quali colite, gastrite, meteorismo, dermatite, cistite e, non ultimo, dimagrire: in effetti i benefici degli estratti di frutta e verdura sono molteplici. Vero elisir di salute e di bellezza - ha spiegato la dottoressa Branca - i succhi estratti a fresco dagli ortaggi di

stagione sono cocktail squisiti e ottimi da gustare. Come rimedi naturali, i principi nutritivi della frutta e della verdura hanno poteri remineralizzanti e tonicizzanti. Le vitamine, i sali e gli enzimi vegetali vengono assimilati velocemente dall'organismo, rinvigorendolo. I succhi di verdura e frutta, per esempio, possono sostituire la normale cura stagionale di vitamine, seguita prima dell'inverno per rafforzare il sistema immunitario, e in primavera, per tonificare il corpo affaticato. Le sostanze attive favoriscono una depurazione profonda dell'organismo e accelerano il processo di disintossicazione, aiutando a eliminare velocemente i residui e le scorie in circolo. Una cura a base di succhi sgonfia il corpo, liberandolo dai liquidi in eccesso: aumenta la diuresi senza però impoverire il corpo di nutrienti. Non tutti, poi, sopportano la somministrazione massiccia e prolungata di cibi ricchi di cellulosa, come la frutta e la verdura. Chi soffre di colite, per esempio, ne ricava delle coliche molto dolorose. Gli estratti, in questo caso, rappresentano un'ottima soluzione: sono infatti particolarmente indicati per le persone che soffrono di irritazioni e

infiammazioni dell'apparato digerente e tollerano male i cibi ricchi di fibra. In più, si mette a riposo l'intestino. Con l'assunzione di succhi di ortaggi freschi, l'apparato gastro-intestinale si disinfiamma, fino a permettere nuovamente l'assunzione di cibi ricchi fibra. Inoltre gli enzimi vegetali (presenti solo nel cibo allo stato crudo), favoriscono la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, eliminando i gas dalla fermentazione.

“

N  
a  
t  
u  
r  
i  
u  
m  
”

d  
i

R  
e  
n  
d  
e  
,

M  
o  
n  
t  
e  
p  
a  
o