

La zuppa DETOX, per purificare l'organismo nella stagione autunnale

Impariamo a usare gli alimenti per recuperare le energie nella stagione autunnale e migliorare la protezione del nostro organismo dalle malattie da raffreddamento: gli alimenti utilizzati per preparare la zuppa detox sono l'ideale.

Disintossicare significa pulire il nostro organismo dalle tossine esogene che si sono accumulate a causa di uno stile di vita poco sano. Il fine è quello di migliorare il nostro stato di salute generale.

Come si accumulano esattamente le tossine?

Attraverso il consumo di cibo spazzatura, bevande nervine, assunzione di farmaci, stress psicofisico, tabagismo, inquinamento ambientale.

La zuppa detox ha la funzione di favorire la depurazione dell'organismo dalle sostanze nocive e migliorare le difese immunitarie, perché ricca di diversi tipi di antiossidanti e fibre. Risulta un valido aiuto in caso di raffreddore e influenza, specie quando consumata calda e in modo particolare la sera.

La ricetta che vi propongo di seguito è adatta ai vegani, può essere consumata in caso di allergia/intolleranza al glutine, rispetta la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli ed è una

deliziosa zuppa autunnale.

Cosa occorre per la preparazione:

3 carote, 3 coste di sedano, 10 pomodorini tipo ciliegino, $\frac{1}{2}$ cipolla rossa, un testa di broccolo, $\frac{1}{4}$ di cavolo cappuccio viola, $\frac{1}{2}$ cavolo verza, 2 spicchi d'aglio, 1 cm di radice di zenzero fresca tagliata finemente, 1 cm di radice di curcuma fresca tagliata finemente, il succo di $\frac{1}{2}$ limone appena spremuto, 1 peperoncino piccolo, un pizzico di sale integrale fino, acqua quanto basta.

Pulire e tagliare tutti gli ingredienti in parti di dimensioni medie e far cuocere in acqua bollente, rispettando i diversi tempi di cottura degli ingredienti.

Quando la zuppa sarà pronta, aggiungere un cucchiaino di semi di zucca essiccati da agricoltura biologica e servire in tavola.

Il mio consiglio è di consumare questa pietanza almeno una volta alla settimana, preferibilmente al pasto serale.

L'effetto benefico ci aiuterà a combattere la stanchezza tipica di questa stagione; inoltre mantenere il nostro organismo il più possibile libero dalle tossine ci aiuterà a migliorare il riposo notturno e accrescere il nostro benessere psico-fisico.