

*Oltre 75 succhi riequilibranti e  
una depurazione in 7 giorni  
per ritrovare l'energia  
e acquistare un aspetto  
luminoso*

# SUCCHI & SMOOTHIES ALCALINI

**Dott. Stephan Domenig**  
Autore del bestseller *La cura alcalina*

Guido Tommasi Editore

# SUCCHI & SMOOTHIES Alcalini

DOTT. STEPHAN DOMENIG

FX MAYR HEALTH CENTER

Guido Tommasi Editore

# SOMMARIO

|   |   |
|---|---|
| Introduzione  | 10  |
| <hr/>   |   |
| <b>PERCHÉ ALCALINO?</b>   | <b>12</b>   |
| Che cos'è la depurazione alcalina?  | 14  |
| I principi della dieta alcalina   | 16  |
| Depurarsi con consapevolezza  | 18  |
| Esercizio fisico  | 19  |
| I benefici straordinari della depurazione alcalina  | 20  |
| Perché iniziare subito a depurarsi  | 22  |
| Gli effetti depurativi di succhi e smoothies  | 24  |
| Succo o smoothie?   | 26  |
| Ingredienti per la depurazione alcalina   | 27  |
| Può diventare un succo?   | 33  |
| Infusi e tisane   | 34  |
| Brodi e zuppe   | 36  |
| <hr/>   |   |
| <b>PER INIZIARE</b>   | <b>38</b>   |
| Fare la spesa e programmare in anticipo   | 40  |
| La scelta degli apparecchi  | 44  |
| FAQ   | 47  |
| <hr/>   |   |
| <b>LA DEPURAZIONE IN SETTE GIORNI</b>   | <b>48</b>   |
| <b>52 Primo giorno</b>  | <b>70 Quarto giorno</b>   |
| Succo del buongiorno/Depuratore verde alle erbe/Brodo vegetale/Shot di broccoli e mandorle                            | Latte di noci e semi/Succo verde Gerson/Consommé di cavolfiore e funghi selvatici/Long drink di litchi e aloe vera  |
| <b>58 Secondo giorno</b>  | <b>76 Quinto giorno</b>   |
| Succo di pompelmo, limone e lime/Succo della vitalità/Minestrone alcalino/Esplosione di cocco, chia e frutti di bosco | Sorpresa del risveglio/Smoothie di spirulina e spinaci/Brodo ricco di potassio/Long drink al sambuco, lime e prugne |
| <b>64 Terzo giorno</b>  | <b>82 Sesto giorno</b>  |
| Porridge con mango e cannella/Succo Braccio di Ferro/Vellutata di verdure/Frullato di mela e ribes neri               | Succo di anguria, cetriolo e menta/Salsa smoothie /Borscht super veloce/Piña Colada all'ananas                      |
|   | <b>88 Settimo giorno</b>  |
|   | L'originale green smoothie FX Mayr/Tonico di rucola e lime/Zuppa di carota e cocco/Shot di barbabetola e rafano     |

**98 Succhi e smoothies di frutta**

Cocktail autunnale alle prugne/Succo di pera, sedano e cetriolo/Tropical Storm/  
Succo di pera, pesca e mela/Succo verde e rosa/Cooler di anguria e cetriolo/Passion fruit Mojito/Frullato di melone e kiwi/Berry boost

**106 Succhi e smoothies verdi**

Succo di carota, mela e prezzemolo/  
Succo di ananas, cavolo e vaniglia/Succo di zuccina, pera e finocchio/Succo di kiwi, cavolo e menta/Succo di coriandolo/  
Succo di cavolo riccio/Zuppa di verza o cavolo in succo/Succo di crescione e zenzero/Tonico verde per tutti i giorni/  
Smoothie di kiwi e avocado

**114 Succhi e smoothies di verdure**

Succo di carote, mela e sedano/Integratore minerale al finocchio e sedano rapa/Shot di crauti/Succo di barbabietola del giorno dopo/Frullato di lattuga e frutti di bosco/  
Purple Haze/Punch al peperone rosso/  
Smoothie di patata dolce/Virgin Mary

**122 Ricette super nutrienti**

Smoothie con semi di zucca/Latte chai cremoso/Bevanda Azteca/Frappè di banana, datteri e noci/Smoothie di mela e avena della sera/Spuma di frutta secca al cioccolato/Cordiale di mela e zenzero/  
Cocktail di carotenoidi

**130 Infusi e tisane**

Tisana alla salvia/Tisana allo zenzero/Infuso di rosmarino e ginepro/Infuso di echinacea e foglie di lampone/Infuso ghiacciato di menta e lime/Infuso ghiacciato di lemongrass/  
Infuso di foglie di more/Infuso di rosa canina e frutti selvatici/Camomilla/Acqua di melissa/  
Infuso di chiodi di garofano

Ringraziamenti

138

Trovaricette

140

Indice

142





# 1

## Perché alcalino?

*Che cos'è la depurazione alcalina?*

*I principi della dieta alcalina*

*Depurarsi con consapevolezza*

*Esercizio fisico*

*I benefici straordinari della depurazione alcalina*

*Perché iniziare subito a depurarsi*

*Gli effetti depurativi di succhi e smoothies*

*Succo o smoothie?*

*Ingredienti per la depurazione alcalina*

*Può diventare un succo?*

*Infusi e tisane*

*Brodi e zuppe*





# PUÒ DIVENTARE UN SUCCO?

Non da tutta la frutta e la verdura si può estrarre un succo soddisfacente. Alcuni tipi di frutta e verdura sono molto benefici e si rivelano utili nella dieta alcalina ma bisognerà trattarli in modo diverso.

## **Avocado**

Poiché la texture cremosa dell'avocado si attacca all'estrattore di succo è preferibile schiacciarlo a mano o con un frullatore, aggiungendo il liquido che avete deciso di usare. Chiaramente potete anche mangiare l'avocado semplicemente così o in un'insalata.

## **Banana**

La banana non è adatta per l'estrazione del succo, la potete frullare o schiacciare. Si ossida e si annerisce molto in fretta, quindi aggiungetela prontamente nella vostra ricetta e bevete il prima possibile.

## **Aloe vera**

Frullate sempre le foglie di aloe vera. Se le mettete in un estrattore di succo ci sarà, e un bel po', da pulire dopo.

## **Melanzana**

La melanzana non contiene liquido a sufficienza per estrarne il succo in modo efficace. Potete cuocerla a pezzi nel forno con un po' di olio, e mangiarla come ratatouille o schiacciarla per fare un dip.

## **Porri**

Le foglie dei porri fanno inceppare l'estrattore e inoltre hanno un sapore molto forte e predominante quando sono crude. Meglio cuocerli e aggiungerli nelle zuppe ottenendo comunque i benefici nutrizionali. Cuoceteli brevemente giusto per ammorbidirli.

## **Zucca**

Un buon estrattore di succo è in grado di trattare la zucca e le patate dolci, ma in generale è necessario cuocerle. Potete mangiarle così come sono, in una zuppa o frullate in uno smoothie. Dalle zucche estive come le zucchine si può estrarre il succo, scegliete quelle con la buccia sottile.



## SUCCO DI POMPELMO, LIMONE E LIME

*Il pompelmo rosa è più dolce di quello giallo ma è altrettanto rinfrescante e ricco di vitamina C. Se volete rendere il succo più dolce aggiungete un po' di miele o le foglie di stevia. È un buon metodo per diluire le bevande e farle durare di più. Molti succhi in commercio sono troppo densi per l'apparato digerente.*

|                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| 1 pompelmo rosa | 1 cucchiaino di miele o 2 foglie |
| 1 limone        | di stevia, facoltativo           |
| 1 lime          | 125 ml d'acqua                   |
|                 | 1 rametto di menta               |

Potete fare il succo servendovi di uno spremiagrumi. Tagliate gli agrumi a metà e spremeteli. Se usate un estrattore, mondate gli agrumi ed eliminate i semi. Tagliate a spicchi e mettete nell'estrattore. Aggiungete il miele o le foglie di stevia, se li usate, e mescolate bene. Versate in un bicchiere e aggiungete l'acqua. Staccate le foglie dal rametto di menta, mettetele in una ciotola o in un mortaio e pestate con un comune pestello, un pestello per cocktail o un cucchiaino di legno, per sprigionare gli oli essenziali. Aggiungete al succo come guarnizione.

**NOTA.** Le foglie di stevia, naturalmente dolci, sono un'ottima alternativa allo zucchero. Se necessario aggiungete le foglie a succhi e smoothies.



MOTIVAZIONE CONSAPEVOLE

*Nella vita l'equilibrio è tutto. Se siamo troppo acidi dobbiamo diventare più alcalini. L'esercizio, il riposo e i cibi corretti a orari corretti possono restituirci i ritmi naturali.*



SUCCO DELLA VITALITÀ P.62

## ZUPPA DI CAROTE E COCCO

*Per questa zuppa deliziosa occorrono soltanto quindici minuti circa di cottura, quindi è una ricetta molto utile come asso nella manica. Il latte di cocco denso la rende una zuppa soddisfacente per la fine della depurazione. Ben fatto, ci siete quasi!*

|                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1 cipolla                          | 100 ml circa d'acqua      |
| 1 cucchiaino di burro, facoltativo | 1 lime                    |
| 1 cucchiaino di pasta di curry     | mandorle, per guarnire    |
| 200 g di carote                    | 1 manciata di coriandolo, |
| 400 ml di latte di cocco intero    | per guarnire              |

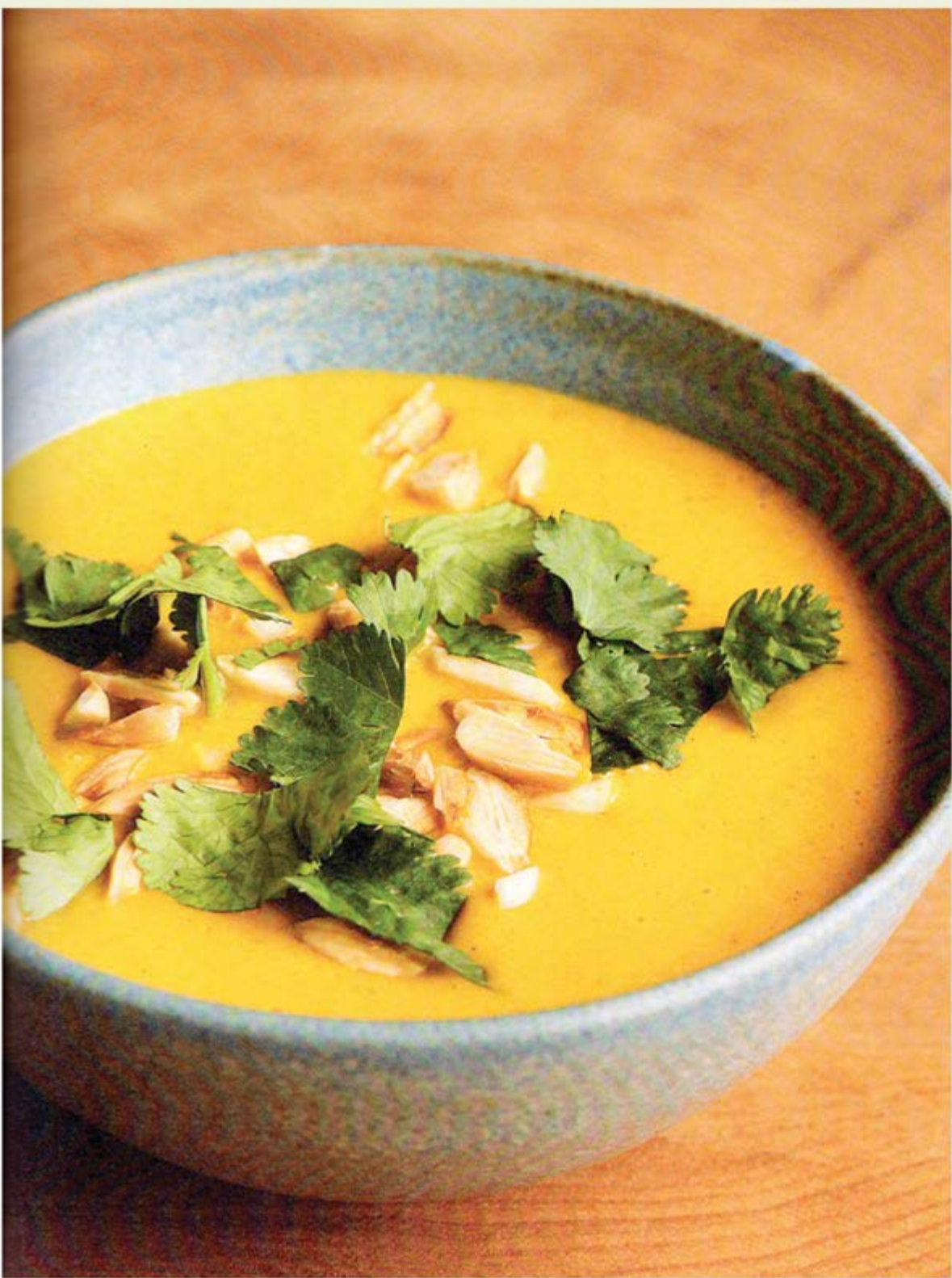
Mondate e tagliate a dadini la cipolla. Scaldate il burro o, se c'è, potete sostituirlo con la crema che si forma sulla superficie del latte di cocco, e cuocete la cipolla per pochi minuti finché si ammorbidisce. Incorporate la pasta di curry. Spuntate, pelate e tritate le carote e unitele alla cipolla. Mescolate bene. Aggiungete il latte di cocco e l'acqua necessaria a coprire gli ingredienti. Cuocete per 10 minuti. Trasferite tutto quanto in un frullatore e azionate finché la zuppa è liscia. Condite con una spruzzata generosa di succo di lime. Tostate leggermente le mandorle in una padella e tritatele grossolanamente. Tritate il coriandolo. Servite la zuppa, cospargendo con le mandorle tostate e il coriandolo tritato.

## SHOT DI BARBABIETOLA E RAFANO

*La nota piccante del rafano allontanerà il pensiero della fame, e vi darà una carica alcalina.*

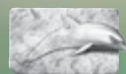
|                |                |
|----------------|----------------|
| 1 barbabietola | 1 cm di rafano |
| 1 limone       |                |

Pelate la barbabietola e tagliatela a mezzelune. Sbucciate il limone, tagliatelo a pezzi ed eliminate i semi. Mettete nell'estrattore la barbabietola e il limone e azionate. Grattugiate il rafano nel succo e mescolate bene. Versate in un bicchiere da shot e servite.



## SUCCHI & SMOOTHIES ALCALINI

contiene tutto ciò che serve per tornare a essere radiosi: una guida per una semplice depurazione in 7 giorni e ricette deliziose per ogni occasione, inclusi smoothies verdi, infusi riequilibranti, succhi energizzanti e integratori nutrienti.



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

“Avviate l’estrattore e partite con questo programma di depurazione alcalina facile e super salutare. Corpo e papille gustative vi ringrazieranno!”.

**Allison Jacobs**

*Natural Health Magazine*

**Il Dott. STEPHAN DOMENIG**, autore de *La cura alcalina*, è direttore sanitario del prestigioso FX Mayr Health Center in Austria.

ISBN: 978 88 6753 171 4  
16 € IVA inclusa



9 788867 531714