



Approfittiamo dei cetrioli finché ci sono

Approfittiamo dei cetrioli finché ci sono

Troppo spesso sottovalutato e relegato a semplice elemento ornamentale nelle insalate, questa almeno l'idea in generale dei non vegani, invece il cetriolo ha proprietà tutte molto apprezzabili.

Utile per dimagrire

Leggendo non ho potuto fare a meno di notare che questo vegetale ha una sostanza che si chiama acido tartarico, che a quanto detto è molto utile per chi vuole tenere sotto

controllo il peso e perdere qualche kilo, la sua azione è importante per meglio smaltire i carboidrati assunti a ogni pasto.

Tra le varie proprietà ha anche quella di essere un buon supporto contro i sintomi da stanchezza cronica, problema che affligge non poche persone in questa epoca contemporanea, il cetriolo consumato nei giorni di ciclo mestruale, favorisce lo smaltimento dei liquidi eliminando parte del gonfiore causato dai liquidi in eccesso.

Il consiglio è di consumarlo al naturale, togliendo la buccia se proprio non si ha certezza della sua provenienza e mangiarlo così come si mangerebbe una banana, a morsi senza troppe cerimonie, chiaro che è anche un buon ingrediente per le ottime insalate miste con pomodori e un tocco di cipolla a chi piace, il cetriolo è sostanzialmente acqua per la maggior parte del suo peso quindi molto digeribile e assimilabile dall'organismo.

Per chi volesse fare qualche raffinatezza in cucina, il cetriolo si presta molto bene per la creazione di salse e creme di vario tipo, appetitose da gustare come condimento da accompagnare con del pane fresco o spalmate su altri piatti.

Dato che siamo agli sgoccioli estivi e che ben presto questo vegetale sarà solo un ricordo, consiglio di approfittarne ora e di integrarlo regolarmente nei pasti di ogni giorno, i suoi benefici si faranno sentire fin da subito e magari facciamo una scorta fino alla prossima estate ☐

... dimenticavo l'estratto ... si può fare anche il succo di cetriolo, da provare ☐