



FRANCESCA PIÙ



ESTRATTO
GRATUITO

ACQUE AROMATIZZATE

PER VIVERE IN OTTIMA SALUTE
CON LE ACQUE NATURALI E FATTE IN CASA



CONSIGLI E RICETTE PER LE 4 STAGIONI

30
ANNI



INTRODUZIONE

Sesso si è convinti che se si ha bisogno di acqua lo stimolo della sete, che proviene dall'organismo, saprà indicare modalità e quantità della stessa che occorrerà bere. Da ciò il corollario per cui, se non si ha sete, non c'è bisogno di bere. In realtà non è affatto così.

Il meccanismo fisiologico dell'assimilazione dell'acqua e dello stimolo della sete è un po' più complesso e dipende anche da fattori diversi.

Esistono infatti molti sintomi e patologie correlati a una scarsa idratazione corporea che si manifestano appunto senza l'implicazione palese della sensazione di sete.

Alcuni autori hanno calcolato che una quantità di almeno 2 l di acqua al giorno sarebbe quella ottimale per mettere il corpo nelle condizioni di svolgere tutte le sue funzioni correttamente.

Si sta parlando qui di acqua pura, dato che esiste una grandissima differenza tra essa e l'acqua contenuta negli alimenti come frutta, verdura e relativi succhi ed estratti.

Ovviamente, a scanso di equivoci, va detto che l'acqua della quale necessita l'organismo è sia quella contenuta negli alimenti vegetali e freschi, sia l'acqua pura e semplice. Tuttavia, se qualcuno avesse la convinzione di ricevere tutta l'idratazione necessaria quotidianamente al proprio benessere dal consumo, seppure elevato e costante, di frutta e verdura (anche nella forma centrifugata), si sbaglierebbe grossolanamente.

Sintomi come stanchezza, gambe pesanti, scarsità di concentrazione ecc. possono essere infatti correlati a una scarsa idratazione. Questa condizione comporta che alcuni processi fisiologici fondamentali come attivazione metabolica, detossificazione, digestione ecc. non possano essere svolti al meglio.

L'acqua contenuta nei cibi, difatti, viene impiegata dall'organismo nei processi metabolici atti ad assimilarli, e dev'essere filtrata dei nutrienti poi ottenuti per essere utilizzata. Questi alimenti non si rivelano dunque adatti a una idratazione sufficiente.

È certo tuttavia che bere una quantità consistente di acqua al giorno non è sempre facile né lo è per tutti. Specialmente per chi consuma durante la giornata grandi quantità di frutta succosa e verdura.

Rendere l'idratazione giornaliera un piacere e non un sacrificio è dunque il punto da cui partire per arrivare a riportare salute, benessere ed energia in perfetto equilibrio.

Le acque aromatizzate nascono in questa ottica di “minimo sforzo e massimo rendimento”. Le ricette disponibili in questo testo unite a un'alimentazione vegetale e variegata, costituiranno la solida base curativa e detossificante che caratterizzerà le giornate di chi si avventurerà su questo percorso.

Le preparazioni possono essere messe a punto con diversi tipi di ingredienti e la curiosità per nuove scoperte è sicuramente essenziale. Sono acque gustose, ricche e piacevoli da bere, arricchite di frutti, erbe aromatiche o spezie di diverso tipo. Con esse si può incrementare facilmente il proprio apporto d'acqua giornaliero senza alcuna fatica, anzi!

Andare scoprendo sinergie di gusti e proprietà è un cammino di salute e divertimento: acque vitaminiche, antiossidanti, detossificanti, rilassanti, energizzanti... Un insieme generoso di micronutrienti e di sapori suddiviso per stagionalità degli ingredienti e per caratterizzazione nutrizionale. Per tutti coloro che riescono solo a fatica a bere un bicchiere d'acqua questo testo rappresenta l'occasione per una svolta piacevole e salutare.

Non si riuscirà mai più a uscire di casa senza la bottiglia d'acqua alla menta e rosmarino, o al cetriolo e limone.

Alla salute!

INDICE

INTRODUZIONE	5
--------------------	---

CAPITOLO 1

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA	7
IN PRINCIPIO ERA... L'ACQUA!	7
SALUTE È IDRATAZIONE	7

CAPITOLO 2

L'ACQUA E LA DIGESTIONE	10
BERE A SUFFICIENZA PER UNA DIGESTIONE MIGLIORE	10
BERE A PICCOLI SORSI	11

CAPITOLO 3

ALIMENTI CHE AGGIUNGONO O SOTTRAGGONO ACQUA ALL'ORGANISMO	12
I CIBI CHE IDRATANO	12
I CIBI E LE BEVANDE CHE DISIDRATANO	13

CAPITOLO 4

LA QUALITÀ DELL'ACQUA	15
L'ACQUA AL SUO STATO NATURALE	15
TEMPERATURA	16
INQUINAMENTO E DEPURAZIONE FAI DA TE	16

CAPITOLO 5

L'ALCHIMIA DELLE ACQUE AROMATIZZATE	19
COSA SONO LE ACQUE AROMATIZZATE	19
COME PREPARARE UN'ACQUA AROMATIZZATA	19
ALIMENTI BIOLOGICI E DI STAGIONE	21

CAPITOLO 6

GLI INGREDIENTI	23
PROPRIETÀ NUTRIZIONALI E COLORE DEI CIBI VEGETALI	23
SUDDIVISIONE STAGIONALE DI FRUTTA E VERDURA	25
ERBE AROMATICHE	28
SPEZIE E SUPERFOOD	29

CAPITOLO 7

LE ACQUE TERAPEUTICHE	33
INGREDIENTI STRAORDINARI PER LA SALUTE	33
GLI IDROLATI	35

CAPITOLO 8

I MESSAGGI DELL'ACQUA E I POST-IT INTENZIONALI	38
I CRISTALLI DI MASARU EMOTO: LA COSCIENZA DELL'ACQUA?	38
I POST-IT VIBRAZIONALI	39

CAPITOLO 9

LE RICETTE	41
LE RICETTE SECONDO LE STAGIONI E LE PROPRIETÀ DEI CIBI	41
NUMERO DI INGREDIENTI E DOLCIFICANTI	42
PRIMAVERA	44
ESTATE	57
AUTUNNO	70
INVERNO	83

FRANCESCA PIÙ

ACQUE AROMATIZZATE

**Depurati, rinfrescati e vivi in perfetta salute
con le acque aromatizzate fatte in casa.**

Con molte più vitamine, antiossidanti e minerali della maggior parte delle bevande, le acque aromatizzate hanno anche importanti proprietà curative.

L'esperta di alimentazione naturale **Francesca Più** ci descrive i benefici delle **acque aromatizzate naturali fatte in casa** partendo dall'importanza dell'acqua sia dal punto di vista fisiologico che dal punto di vista curativo.

Come possiamo rendere l'idratazione, fondamentale per la nostra salute, un piacevole ed immane rituale di benessere?

In questo libro l'autrice ci rivela tutte le modalità per **preparare facilmente e in poco tempo** gustose bevande con frutta fresca, verdure, erbe aromatiche, superfood, spezie e idrolati. Ma non solo: ci spiega come depurare l'acqua al meglio con metodi casalinghi, i benefici dell'acqua informata e come, utilizzando la memoria dell'acqua e l'importanza delle intenzioni e delle parole secondo le ricerche di Masaru Emoto, attivare al massimo le potenzialità curative nella preparazione delle vostre acque aromatiche.

Nella seconda parte del libro troverete **oltre 30 ricette per preparare le acque aromatizzate suddivise per le 4 stagioni e per le loro proprietà**: • Disintossicanti • Antiossidanti • Vitaminiche • Energizzanti • Rilassanti.

Prepara subito le gustose e nutrienti bevande consigliate da Francesca: tutte le ricette sono prive di zuccheri e contengono solo ingredienti sani e naturali.

FRANCESCA PIÙ è ricercatrice indipendente di alimentazione e salute, "easy" chef esperta in cucina vegana e crudista, specializzata in spaghetti vegetali. È inoltre blogger, articolista e musicista. Collabora e organizza eventi e gruppi atti alla sensibilizzazione sui temi della nutrizione vegetale, dell'igienismo naturale, e del benessere olistico. Con Macro ha già pubblicato Spaghetti Vegetali dall'Antipasto al Dolce. Vive a Cesena (FC).

ISBN: 978-8893191401



9 788893 191401

€ 9,80

GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

ACQUE AROMATIZZATE

Autrice: Francesca Più



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)