

Viaggio nel pianeta "succhi"



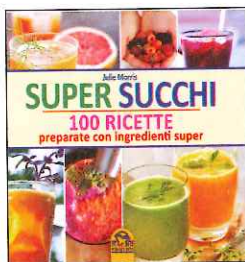
Cherie Calbom
Detox completo con succhi freschi
 Macro Edizioni
 Pagine 239, euro 16,50

Programmi disintossicanti basati sui succhi, soprattutto quelli di ortaggi. «Sono convinta che mi abbiano salvato la vita aiutandomi a recuperare dopo una malattia e dopo ferite debilitanti. Quindi so che anche per voi faranno una grande differenza»: non ha dubbi Cherie Calbom, autrice di questo **Detox completo con succhi freschi**.

La "signora dei succhi" è un personaggio molto noto in America: partecipa spesso alle trasmissioni televisive ed è autrice di ben 32 libri. Non un mestiere improvvisato in quanto Cherie può

contare su una preparazione universitaria di alto livello. Di fatto è considerata uno dei pionieri del "juice movement" che, negli ultimi anni, sta attraendo un numero crescente di persone.

La sua ultima opera propone programmi mirati per depurare l'intestino, il fegato, i reni o per dare tregua a polmoni sovraccaricati e alla pelle messa a dura prova da uno stile di vita errato. Non mancano le ricette firmate da Cherie e tanti consigli pratici per realizzare succhi detox senza rinunciare al piacere del palato.



Julie Morris
Super succhi
 Macro Edizioni
 Pagine 235, euro 16,50

Un approccio più easy al consumo dei succhi: «Raccomando di stare alla

larga dai programmi depurativi che fanno radicali affermazioni e gonfiano le aspettative», dice Julie Morris nel suo **Super succhi**. «Meglio fissarsi alcuni specifici obiettivi non troppo ambiziosi senza aver paura di cambiare il programma o le ricette secondo i nostri specifici bisogni». Corposa la parte dedicata ai cocktail vegetali suddivisi tra succhi di frutta, succhi verdi, di verdura, succhi caldi, piaceri ghiacciati, chia fresca, spritz & infusi, fino ad arrivare alle ricette con i supercibi. Un manuale pratico per chi intenda esplorare una modalità d'alimentazione che sarebbe bene introdurre nel quotidiano.



Colette e Nadège Pairain
Le incredibili virtù dei succhi verdi
 Il Punto d'Incontro
 Pagine 128, euro 9,90

Più che di succhi si parla di frullati a base di ortaggi a foglia verde e frutta. La naturale dolcezza della frutta rende gradevole il sapore della verdura cruda: un modo per aumentarne l'apporto senza sforzarsi. Non ci sono più scuse. Ne **Le incredibili virtù dei succhi verdi** troviamo un'altra serie di ricette originali, rapide da eseguire e facili da portare anche al lavoro. Si può anche non essere crudisti per apprezzare succhi e frullati e non è escluso che si scopra il giusto abbinamento di gusti cui non potremo più fare a meno. Il libro, in formato tascabile, propone ricette su base stagionale, condizionate quindi dalla disponibilità delle verdure.