

Dr. Cristina Tomasi
VERY **LOW-CARB** CHALLENGE

BRODO D'OSSA

Tutto quello che c'è da
sapere

Brodo d'ossa - l'elisir d'oro

Il brodo d'ossa è probabilmente la bevanda più nutriente in circolazione.

**IL BRODO DI OSSA NON È UNA ZUPPA DI OSSA!
È LA PARTE LIQUIDA E GELATINOSA CHE SI RACCOGLIE QUANDO SI CUOCIONO
LE OSSA PER UN PERIODO DI TEMPO PROLUNGATO A CALORE COSTANTE.**



Può essere preparato con le ossa di qualsiasi tipo di animale: pollo, pesce, manzo, cervo, camoscio, tacchino, anatra, oca...

ECCOVI ALCUNE DELLE SOSTANZE NUTRITIVE PIÙ IMPORTANTI CHE CONTIENE:

Collagene

È la principale proteina strutturale del corpo umano. Contiene 19 aminoacidi, tra cui alcuni super importanti come la glutammina, la prolina, la glicina, l'arginina.

1

Elettroliti

È una ricca fonte di elettroliti come calcio, magnesio, potassio, ecc. nella forma più assorbibile.

2

Glucosamina

È una ricca fonte di elettroliti come calcio, magnesio, potassio, ecc. nella forma più assorbibile.

3

4

Condroitina solfato

Come la glucosamina, allevia l'infiammazione delle articolazioni e ne migliora la salute.

5

Acido ialuronico

Aiuta a trattenere l'umidità nella pelle e il collagene nei tessuti connettivi.

Benefici del brodo d'ossa

1. Protegge le articolazioni

2. Guarisce l'intestino

3. Pelle sana



4. Rafforza l'immunità

5. Azione disintossicante

6. Migliora il metabolismo

Come fare il brodo d'ossa

Potete farlo con lo slow-cooker cuocendolo per oltre 20 ore a temperatura medio-bassa, aggiungendo anche solo acqua. Se volete potete aggiungere carote, sedano, porro, spezie secondo il vostro gusto.

È MEGLIO PREDILIGERE UNA COTTURA PROLUNGATA, IN QUANTO NELLA COTTURA BREVE NON SI RIESCE AD ESTRARRE COMPLETAMENTE TUTTO IL BUONO DALLE OSSA.

Per questo sono necessarie molte ore di cottura, che se fatte con una pentola normale o a pressione richiedono un controllo continuo, mentre con la slow-cooker, possiamo ottenere un estratto ricco di proteine e micronutrienti senza tanta fatica.

In commercio trovate anche le proteine in polvere o concentrati del brodo d'ossa, ma sono piuttosto costose. Comunque ne trovate una vasta gamma anche in Amazon.

Non ci sono alternative vegetariane/vegane al brodo d'ossa (nessuna alga ci si avvicina).

Il brodo d'ossa è l'opzione perfetta per interrompere un digiuno prolungato o si può fare un digiuno semplicemente bevendo brodo d'ossa.

