

“Far bella la pelle” con il cetriolo

Diuretico, dimagrante e alleato di bellezza.

Profumo e sapore inconfondibile, il cetriolo dona sollievo e freschezza al caldo estivo.



In estate le insalate si arricchiscono del fresco sapore del **cetriolo**, un ortaggio che è un vero fenomeno di salute: è un valido aiuto nelle diete dimagranti, è ricchissimo di acqua e contiene tante altre proprietà benefiche... tutte da scoprire!

Origine del cetriolo

Anche se è in parte integrante della nostra alimentazione, il cetriolo ha in realtà origini esotiche. Per alcuni esperti dovrebbe provenire dall'India per altri dall'Africa. Sappiamo che in Europa erano conosciuti già dai medici del '500 come **rimedio per “far bella la pelle”**.

Proprietà e benefici del cetriolo

Della stessa famiglia dell'anguria e del melone (*Cucurbitacee*), il cetriolo, di cui esistono molte varietà, d'estate **ci rinfresca e ci depura**: per oltre il 90% è costituito da acqua e sali minerali che gli regalano **potere diuretico e disintossicante**. La proprietà che lo rende unico è in realtà un'altra: a crudo quest'ortaggio contiene un'elevata quantità di acido tartarico che limita la trasformazione dei carboidrati in grassi. Non solo buono quindi, ma anche **ideale per i regimi dietetici!**

Consigli per usare il cetriolo in cucina

Si consuma crudo come spezzafame o per arricchire le insalate estive; provatelo, per esempio, [in abbinamento alla sua “sorella” anguria](#). Per facilitarne la digestione, prima di mangiarlo vi consigliamo di **metterlo sotto sale marino integrale** per qualche minuto, per lasciar fuoriuscire il liquido amaro. Famosa l'abbinata cetriolo-yogurt, tipica della cucina greca.

Curiosità sul cetriolo

Il cetriolo fa bene anche a chi non lo mangia! Formidabile alleato di bellezza, è molto utilizzato in ambito cosmetico per **prodotti dedicati alla pelle** ad azione lenitiva ed emolliente.