

# LAURETANA<sup>®</sup>

L'acqua più leggera d'Europa



10 ricette di tisane, acque aromatizzate e infusi  
con l'acqua più leggera d'Europa.

## Lauretana: un'acqua pura, fin dall'origine

Lauretana è un'acqua di sorgente alpina che ha origine dai ghiacciai del massiccio del Monte Rosa, in un ambiente privo di insediamenti industriali e agricoli e scorre in profondità in un antico letto di granito che la filtra e la protegge, mantenendola microbiologicamente pura e mineralizzandola leggermente.

I suoi **14 mg/litro di residuo fisso** la rendono unica in termini di salubrità e quindi ideale per chi segue uno stile di vita sano ed equilibrato.



## Anche per le tisane è preferibile scegliere l'acqua minerale al posto di quella del rubinetto

**Le acque minerali non subiscono alcun tipo di trattamento e vengono imbottigliate pure, così come sgorgano dalla sorgente.** Le acque potabili vengono invece trattate aggiungendo sostanze come il cloro, che ne condizionano il sapore.

# Gli esperti di alimentazione e nutrizione ci spiegano perché scegliere Lauretana, l'acqua più leggera d'Europa

*"Lauretana è un'acqua leggera: ha **solo 14 milligrammi per litro di residuo fisso**. Un basso residuo fisso **favorisce un'elevata diuresi che aiuta l'organismo ad eliminare i residui del metabolismo** come urea e creatinina.*

*Lauretana è un'acqua definita dolce, con **solo 0,60 °f** e aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali."*



**Prof. Antonio Paoli**

Docente presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università degli Studi di Padova. Direttore del Laboratorio di Nutrizione e Fisiologia dell'Esercizio.

---

*"È consigliabile bere acqua con pH vicino a 6 (quello di Lauretana è pari a 6), che **aiuta a rallentare l'invecchiamento** e l'ossidazione delle cellule.*

*Un'acqua con poco sodio (Lauretana ne ha appena **0,88 mg/l**) è indicata nelle diete alimentari iposodiche e per chi pratica l'attività sportiva, in quanto **facilita e velocizza il ricambio idrico**."*



**Prof. Giorgio Calabrese**

Docente universitario di Alimentazione e Nutrizione umana. Consulente del Ministero della Salute e dietologo ufficiale della Juventus FC.

---

# 5 buone ragioni per bere Lauretana

1

## LEGGEREZZA

Lauretana è un'acqua leggera: **ha solo 14 milligrammi per litro di residuo fisso** (la quantità di minerali contenuti). Un basso residuo fisso favorisce un'elevata diuresi che aiuta l'organismo ad eliminare i residui del metabolismo come urea e creatinina.

2

## DUREZZA

Misurata in gradi francesi (°f), esprime il contenuto di sali dell'acqua, principalmente di calcio e magnesio. Lauretana **è un'acqua definita dolce, con solo 0,60 °f** e aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali.

3

## PH

Lauretana, con il suo **pH 6**, è leggermente acida e dunque aiuta la digestione e contribuisce a prevenire i processi di ossidazione. Per calcolare l'effetto di un alimento sull'equilibrio acido-basico dell'organismo non bisogna tener conto del suo pH ma del cosiddetto potential renal acid load (PRAL): l'acqua Lauretana è leggermente alcalinizzante (PRAL -0,7 mEq/d) ma vicina alla neutralità.

4

## PUREZZA

Lauretana è **un'acqua PURA**. La fonte, situata in quota, è alimentata presumibilmente da ghiacciai, ed è lontana da discariche, insediamenti industriali, allevamenti o altre fonti di inquinamento che potrebbero comprometterne la qualità perciò viene imbottigliata come nasce dalla sorgente, a oltre 1000 metri s.l.m.

5

## IPOSODICA

Anche se l'apporto di sodio di un'acqua non influenza molto il bilancio giornaliero, bisogna tenere conto che la dieta occidentale è eccessivamente ricca di sodio. Lauretana, oltre ad avere un basso residuo fisso, è **povera di sodio (solo 0,88 mg/l)** e dunque stimola la diuresi ed aiuta al contempo l'idratazione.

**ADESSO NON TI RESTA CHE SCOPRIRE LE RICETTE DI BENESSERE CON ACQUA LAURETANA**

# Tisana rossa alla barbabietola

La barbabietola è un ortaggio conosciuto sin dall'antichità: fece la sua prima comparsa già nel mondo greco. Ricca di vitamina B, fibre e potassio è un toccasana per il palato e per il nostro organismo.

Per la preparazione della tisana, versare tutti gli ingredienti in un mixer e frullare.

Ingredienti:

- 120 gr di barbabietola rossa tagliata a cubetti
- 1 mela tagliata a spicchi
- 10 ml di succo di limone biologico
- 1 dattero
- 1 bicchiere (200 ml) di acqua Lauretana



# Tisana alla betulla

Tutti conoscono quel fantastico albero dalla corteccia bianca che al riflesso del sole sembra quasi argentata: la betulla. In pochi, però, conoscono i suoi benefici diuretici e depurativi, in particolare quelli derivanti dalle foglie.

Per la preparazione, scaldare l'acqua, versare le foglie di betulla, cuocere per 15 minuti, filtrare il tutto prima di degustare la bevanda ancora calda.

Ingredienti:

- Un cucchiaino di foglie di betulla essicate
- 300 ml di acqua  
Lauretana



# Infuso di acqua e malva

Una curiosità: malva deriva dal latino *malva* e significa "molle". Fin tempi più antichi, infatti, erano note le sue proprietà emollienti. Questo infuso è ideale per proteggere la gola da agenti esterni e alleviare la tosse.

Per la preparazione, far bollire la malva in acqua e successivamente filtrare il contenuto.

Ingredienti:

- 500 ml di Lauretana
- 6 foglie fresche o essiccate di malva
- 1 cucchiaino di miele (eventualmente)



# Tisana allo zenzero

Ideale per ritrovare la forma, è una tisana energizzante da bere la mattina a digiuno o durante una piacevole pausa pomeridiana.

Per la preparazione, scaldare l'acqua, aggiungere lo zenzero e lasciare riposare per cinque minuti. Infine aggiungere succo di limone e dolcificare con del miele.

Ingredienti:

- 1 tazza di acqua Lauretana
- 2 fettine di zenzero
- Succo di mezzo limone





# Acqua con alloro, salvia e limone

Perfetta per drenare i liquidi, questa acqua aromatizzata ha diverse proprietà. L'alloro, pianta aromatica sempreverde originaria dell'Asia, favorisce la digestione e depura l'organismo. In abbinamento alle note aspre del limone e alle capacità diuretiche della salvia, aiuta a drenare i liquidi del corpo.

Per la preparazione, unire tutti gli ingredienti e lasciare in infusione per una notte.

Ingredienti:

- Mezzo limone tagliato a fette
- 2 foglie di alloro
- 4 foglie di salvia
- 1,5 litri di acqua Lauretana



# Bevanda alla carota con frutta

Un carico di energia e vitamina C dallo spiccato color arancione per prepararsi all'inverno (e agli sport invernali!) in modo ottimale.

Per la preparazione, inserire tutti gli ingredienti nel mixer, frullare ed eventualmente allungare il risultato con altra acqua Lauretana.

Ingredienti:

- 1 mela privata del torsolo
- 1 carota
- 3 albicocche essiccate
- Succo di un pompelmo biologico
- 1 bicchiere (200 ml) di acqua Lauretana



# Acqua di menta all'arancia

Ecco un'acqua aromatizzata dal significativo effetto detox. Bastano pochi ingredienti, ma il risultato è grandioso.

Per la preparazione, ricordarsi innanzitutto di rimuovere la parte bianca sotto la buccia d'arancia per evitare il sapore amaro, poi inserire tutti gli ingredienti in un contenitore, coprire e mettere in frigo per 12-24 ore.

Ingredienti:

- 2 fette di arancia sbucciata
- 2 foglie di menta
- 1 bicchiere di acqua Lauretana



# Acqua aromatizzata karkadè e arancia

L'abbraccio tra i petali dei fiori di ibisco e gli spicchi dell'arancia dona al palato un gusto intenso dai toni aspri.

L'infuso sprigiona benefici per contrastare l'ipertensione, l'invecchiamento cellulare e rinforzare il sistema immunitario.

Per la preparazione, portare a ebollizione acqua e ibisco, aggiungere le fette di arancia una volta raffreddatosi il contenuto, lasciare in infusione per una notte.

Ingredienti:

- 1,5 litri di acqua Lauretana
- 2 cucchiaini di fiori di ibisco
- mezza arancia tagliata a fette



# Acqua con pesca e zenzero

Quest'acqua aromatizzata è perfetta per l'estate perché il gusto nettarino unito all'accento piccante regalano freschezza al corpo.

È un concentrato di vitamine (A, B1, B2, B3 e C) e di oligoelementi (fosforo, potassio, magnesio, zolfo, ferro, manganese).

Per la preparazione, unire gli ingredienti e lasciare in infusione per una notte.

Ingredienti:

- Mezza pesca tagliata a fette
- 3 fette di zenzero
- 1,5 litri di Lauretana

Servire con foglioline di menta piperita



# Tisana alla mela e cannella

Mela e cannella è un binomio ideale per le giornate d'inverno perché permette al nostro organismo di adattarsi più efficacemente alle temperature rigide.

Per la preparazione, portare a bollore, spegnere il fuoco, lasciare in infusione per 5-8 minuti, filtrare il tutto.

Ingredienti:

- 500 ml di acqua Lauretana
- 4-5 spicchi di mela
- una stecca di cannella
- dolcificare a piacere



residuo fisso in mg/l

14

sodio in mg/l

0,88

durezza in °f

0,60



# LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



Lauretana S.p.A.  
Frazione Campiglie, 56 - 13895 GRAGLIA (BI)  
+39 015 2442811 - info@lauretana.com

Segui la leggerezza    [www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)