

# Le mie ricette anti-influenza

«Quando avete la febbre, consumate pasti piccoli e leggeri, meglio se liquidi: zuppe, minestre, brodo. Ma anche frutta e verdura», dice il dietologo dei vip. Che ci regala 4 ricette "di stagione"

di Cristina Berretta

**L'**influenza colpisce inesorabile in questa stagione e ci può costringere a casa. Ma anche per un forte raffreddore o una tosse fastidiosa è bene non uscire e restare al caldo. Per ristabilirci in fretta possiamo chiedere aiuto, oltre che ai medicinali che ci prescrive il medico, anche a quello che mettiamo in tavola?

«Certamente. Per combattere le malattie da raffreddamento gli alimenti devono essere dotati di attività mucoli-

## Antiraffreddamento

### Brodo, latte e miele

Il brodo di pollo è leggero e nutriente, soprattutto con verdure è adatto per chi è costretto a letto con l'influenza. Perché i liquidi trattengono meglio il caldo.

Latte e miele è adatto ad adulti e bambini. Da aggiungere lo yogurt ricco di calcio e dei benefici fermenti lattici.

Peperoncino e rafano aiutano a fluidificare le mucose. Utili i pomodori, ricchi di licopene, che protegge articolazioni, muscoli e cellule.

