



Dieta ed depurativa energetica

Durante i mesi invernali le nostre abitudini comportamentali cambiano, si diventa più sedentari e un'alimentazione più elaborata e ricca di grassi oltre ad alcool, stress e fumo associati allo smog cittadino mettono a dura prova il nostro organismo, che si ritrova così carico di tossine. Per poter affrontare questo periodo con grinta, e sentirsi in forma il prof. Nicola Sorrentino (specialista in Scienze dell'alimentazione a Milano) ci propone un programma disintossicante e tonificante, in grado di far perdere anche qualche chilo in più.

Per eliminare le tossine gradualmente e rigenerarsi, ci spiega il professore, è importante innanzitutto mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono.



Certamente senza rinunciare alla buona tavola, ma soltanto modificando un po' le nostre consuetudini alimentari e dare modo ad alcuni organi come fegato, reni e stomaco, di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate.

Per sentirsi in perfetta forma ed ottimizzare i risultati proposti è bene abbinare alla dieta la pratica di un'attività sportiva.

Prima di iniziare una dieta si consiglia di interpellare il proprio medico, specialmente se non si gode di buona salute.

I cibi NO!

Per poter seguire una dieta depurativa ed energetica bisogna eliminare i cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panza, salumi, ecc.) fritti ed alcolici, mentre si consiglia di talasciare per una settimana formaggi, carne e pesce.

I cibi SI!

Preferire gli alimenti come lo yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), la pasta, il pane, il riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali della glicemia, con conseguenti ripercussioni sul benessere fisico. Frutta e verdure non devono mai mancare. Ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere diossificante ed assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Come condimento, utilizzare l'olio extravergine d'oliva, esclusivamente crudo. Incrementare l'apporto idrico; potete farlo con tranquillità dato che l'acqua non fa ingrassare perché non ha alcuna calorie.

Che frutta e che verdura?

Scegliete sempre frutta e verdura di stagione. Quelle che provengono da paesi lontani contengono una limitata quantità di vitamine perché tra la raccolta ed il consumo intercorre troppo tempo. lattuga, cavolfiori, scarola, tarassaco, cicoria, carni, sennòcio e asparagi sono l'ideale per la loro azione diossificante. Le verdure a foglia verde sono ricche di clorofilla, "lirita vitale" con poteri non solo diossificanti ma anche di tonificazione in generale. Molti, nel pulirle, scartano proprio le foglie verdi, più ricche di clorofilla, mangiando poi le parti certamente più tenere ma prive di proprietà benefiche. Consumate le verdure quotidianamente e con regolarità a pranzo ed a cena, senza temere le calorie. Mangiatele crude oppure bollite, a vapore o alla griglia. Se le lesate, usate l'acqua di cottura come consommé o minestre mineralizzanti. Scegliete inoltre legumi freschi (piselli, fave, ecc.) ma soprattutto germogli. Questi ultimi sono una vera rivelazione tutta naturale per disintossicarsi e soprattutto per caricarsi di energia. Parlando di germogli, si pensa sempre a quelli di soia, tralasciando altri meno conosciuti ma forse più buoni: i germogli di ceci, lenticchie, piselli, cicerone, erba medica. Questi vegetali molto speciali sono quasi tutti alimenti medicamentosi perché fonti di preziose sostanze ricostituenti. Si consumano interamente (piantina, senza germinativo, radichetta) e si gatano mescolati con altre verdure.