

## L'Intervista



## "Basici" in 5 mosse

- 1) Innanzi tutto è necessario modificare il proprio stile di vita, integrando l'alimentazione con cibi alcalinizzanti come frutta, verdura, patate, cavoli, lattuga, insalata.
- 2) Da limitare i cibi acidificanti che sono la carne, il pollame, i salumi, il formaggio stagionato, lo yogurt zuccherato, i prodotti a base di farinacei, i dolci.
- 3) Assumere un quantitativo giornaliero sufficiente di acqua e tisane, limitando caffè e alcolici.
- 4) Fare attività fisica per migliorare l'apporto di ossigeno e promuovere il rilascio di acido carbonico.
- 5) Assumere integratori alimentari utili come alcalinizzanti  
Uno stile di vita che faciliti il perdurare dello stato acidotico porta a un consumo di sostanze minerali tamponanti che vengono sottratte alle ossa con il conseguente rischio dell'instaurarsi di osteopenia e osteoporosi. E non solo.

# In vacanza meglio non essere "acidi"

**ROSI COEREZZA** Medico chirurgo-omeopata, esperta in terapie naturali e tecnologie biomediche. Ci spiega come affrontare al meglio l'estate.

**Qual è il segreto per partire per le vacanze in gran forma?**

La base è sempre un'alimentazione opportuna. Come diceva Ippocrate: che il cibo sia la tua prima medicina.

**Consigli particolari?**

Ormai lo sanno tutti che bisogna mangiare tanta frutta e tanta verdura e le basi di una buona dieta sono risapute. Ma bisogna tenere presente un'altra cosa: è importante che il nostro organismo sia in un buon equilibrio acido-base. E soprattutto d'estate, con il caldo, si deve fare attenzione a non mangiare troppi cibi acidi. Come, ad esempio, le proteine animali. Il nostro corpo ha molto bisogno di cibi basici.

**Come ci si può accorgere di questo squilibrio?**

Ci si sente fiacchi, sempre stanchi, poco attivi, con scarsa voglia di fare. Una condizione spesso tipica dell'inizio dell'estate. Ma che si può correggere semplicemente con una dieta avveduta. Quindi ricordarsi: d'estate meglio i carboidrati, sempre senza eccedere, che le proteine animali.

**E poi?**

Evitare o ridurre anche alcol, bibite e cibi a base di zucchero bianco. E una particolare attenzione la meritano i condimenti: il sale, che meno se ne mette meglio è, dovrebbe essere di roccia, tra i migliori c'è quello himalayano. In questo modo si riduce la ritenzione idrica, che dà pesantezza agli arti inferiori ma soprattutto è la premessa per una cattiva circolazione.

**E per dimagrire in vista della prova costume?**

Un segreto è quello di non mischiare mai le proteine: carni, pesce, formaggi e uova. Che tra l'altro danno un sovraccarico che

intossica il fegato. Poi ci si può depurare - se si è in buone condizioni di salute - con una giornata di semi digiuno alla settimana, magari prendendo la sera prima un leggero lassativo naturale.

**E di giorno?**

Durante il giorno bisogna bere molto, meglio il succo di mela che è anche un

buon disintossicante dell'intestino. La sera si possono mangiare proteine e verdure oppure carboidrati. Per chi volesse continuare con un pasto leggero, è ottimo il passato di pomodoro e sedano. Il pomodoro, attenzione però, va assunto sempre senza pelle perché la pelle può infiammare le mucose intestinali. Altro efficace rimedio detox è quello di bere, al mattino, una tazza di acqua calda con spremuto mezzo limo-

ne. E per chi soffre di flatulenza e problemi intestinali, un ottimo rimedio è farsi un tè di acqua bollita con polvere di zenzero. Si può sorseggiare durante tutta la giornata.

**Ogni estate, torna alla ribalta la dieta del gelato. Funziona?**

C'è il gelato, che contiene latte e zucchero, e c'è il sorbetto. Il gelato equivale quasi a un pasto completo. Il sorbetto invece è un ottimo anti-fame che si può consumare nel corso della giornata.

**Quali sono i più diffusi disturbi da vacanza?**

Spesso si vedono persone che in spiaggia soffrono di una specie di raffreddore. Mol-

to spesso la causa non sono gli sbalzi di clima ma una congiuntivite allergica che esplose al contatto dell'acqua salata e che è causata da cattiva alimentazione o assunzione di alcuni medicinali, come i sedativi. Consiglio di prendere, per bocca, la Luteina, un ottimo antiossidante per gli occhi. Un altro disturbo frequente, nelle donne, è l'esplosione della candidosi, che in estate si accentua. Anche in questo caso occhio alla dieta: evitate birra, vino bianco e latticini e vi sentirete subito meglio.

**L'estate è anche la stagione delle punture d'insetto.**

Io consiglio di non ricorrere ai repellenti chimici ma di provare il Ledum Palustre, un buonissimo prodotto naturale che si

può prendere anche in granuli, quindi per bocca, ed è efficacissimo per tenere lontane le zanzare e va benissimo anche per i bambini.

**Il sole fa bene o fa male?**

Il sole va preso, certamente, perché ci fa sentire bene e più belli, e quindi ci fa stare anche meglio. Ha un effetto autograficante. Ma sempre con avvedutezza e con creme con protezione non meno di 20. E magari assumendo vitamina E che non è solo protettiva e preventiva delle scottature ma anche, se presa con continuità almeno per tre mesi, un potenziatore del sistema immunitario perché stimola le cellule a

riprodursi con maggiore rapidità. Sotto all'ombrello è meglio bere succhi di frutta e tè che acqua semplice, perché sono più gradevoli ma soprattutto ci arricchiscono di sali minerali.

**Ma le vitamine si possono assumere anche mangiando molta frutta?**

La frutta è ricca di vitamine ma per raggiungere le dosi utili all'organismo bisognerebbe mangiarne quintali. Per questo io consiglio di assumere sempre le vitamine anche come integratori alimentari. Ormai la frutta che si trova nei supermercati è meno energetica di una volta, e il detto che una mela al giorno leva il medico di turno andrebbe trasformato in dieci mele al giorno. Sarebbe un po' troppo, no?

Emanuela Crigiè

**"Con il caldo consigliato ridurre il consumo di proteine animali"**

**"Il sole fa bene, anche all'umore, quindi va preso. Basta proteggersi"**