

Consigli pratici per l'estate in forma

● Rosi Coerezza, chirurgo esperto in terapie naturali, punta l'attenzione su alimentazione corretta e tossine in eccesso. a pagina 10

MERCOLEDÌ
25.05.2011

Previsione di felicità



Consigli pratici per un'estate in forma

Rosi Coerezza

● Medico chirurgo esperto in terapie naturali. Ci dà qualche consiglio su come ricaricarci e ripartire in gran forma per l'estate.

È arrivata, finalmente, la bella stagione. Spesso però ci si sente scarichi e appesantiti dopo "il letargo" invernale. Come fare per rigenerarsi?

Bisogna lavorare su due fronti ugualmente importanti. La dieta, che si intende cosa mangiare e non mangiare poco, deve essere personalizzata. E la disintossicazione, per eliminare le tossine accumulate durante la stagione invernale. Ricordo che il sovrappeso non è un problema soltanto estetico ma una condizione che favorisce stati infiammatori cronici che possono aumentare il rischio di sviluppare più facilmente tumori, che tra l'altro si nutrono di zuccheri.

Come si fa a disintossicare l'organismo?

Il detox passa sempre attraverso gli alimenti. Mangiare in modo accorto e fare attività fisica dà grandi risultati. Intanto scegliere una verdura o un frutto rispettando le stagioni è sempre un buon modo di procedere. E poi fare attenzione al proprio gruppo sanguigno per individuare quali cibi sono più adatti per noi e quali no. È un po' come scegliere la benzina giusta perché la nostra auto funzioni al meglio. Ma soprattutto affrontare gli attacchi di fame nel modo giusto. Molto spesso quando sentiamo fame fuori pasto in realtà il nostro corpo ha sete. Quindi bere tanta acqua, di buona qualità, e magari allungata con succhi di frutta natu-

rali. Si può provare anche a fare una giornata di dieta liquida: frullati, centrifugati, succhi e tanta acqua. Magari diluendo nell'acqua macerati glicerici depurativi, alla betulla o all'ortica.

Qualche consiglio pratico per seguire la dieta detox?

A colazione frutta fresca, così per qualsiasi spuntino fuori pasto. A pranzo riso integrale con prezzemolo: è in generale un ottimo detox per tutti. Oppure l'insalata di riso: ma evitate il mais, la cui pelle coriacea può infiammare l'intestino. A cena invece proteine, ma sempre divise: mai mixare carne, pesce, uova e formaggi. Accompagnate da verdure, cotte o crude, ma di stagione.

E cosa va assolutamente evitato?

Via i cibi complicati, le creme, i sughi, gli intingoli, i biscotti, i dolci elaborati. Per almeno un'intera settimana proveremo a nutrirci al "naturale" il più possibile, berremo bene e

cercheremo di muoverci il più possibile.

Ci sono dei falsi miti su cibi che fanno bene o male?

Ce ne sono molti. Ad esempio alcuni "nack" cosiddetti dietetici non sono sempre un toccasana: vanno controllati con cura gli ingredienti per verificare che non ci siano additivi o coloranti, oppure altre sostanze allergogene. Meglio sostituirli con alimenti vegetali integrali che non hanno solo una funzione nutrizionale ma anche antiossidante. Di passaggio in Oriente ho letto che va molto di moda una dieta a base di caffè per perdere peso. Il caffè aumenta la termogenesi, in sostanza il metabolismo, bruciando i grassi. Però bisogna assumerne in

grandi quantità, sei tazze la giorno, con tutti gli effetti collaterali che conosciamo: insonnia, nervosismo e acidità gastrica. Direi che è eccessivo.

Quali sono i disturbi più diffusi di questo periodo?

Siamo alle prese con l'allergia, quella che ci fa arrossare gli occhi e gocciolare il naso. Il problema è darla per scontata affidandoci ai soliti antistaminici senza pensare che potremmo affrontarla in un altro modo: con una prospettiva terapeutica e non con l'intento di sopprimere il sintomo. L'allergia poi ci porta via l'energia e si corre il rischio di deprimersi e non avere voglia di fare nulla. La prima mossa è capire che un organismo allergico è anche un organismo "intossicato" che va ripulito: un po' come quando si fanno le pulizie in profondità. Allora teniamo d'occhio, ancora una volta, tutto ciò che mangiamo durante la giornata.

Quali sono gli alimenti più indicati per tenere sotto controllo le allergie?

Sicuramente giova limitare il più possibile l'assunzione di grano e i suoi derivati, latte e latticini e tutto gli elementi che contengono lievito di birra, come il vino bianco, e lo zucchero bianco. Per disinfiammare il nostro organismo va evitata anche la pelle dello solanacee (pomodori, peperoni, melanzane e patate). Sarebbe opportuno poi assumere di prima mattina del macerato glicerico di Ribes Nigrum, che ha la stessa dinamica farmacologica del cortisone. In generale io consiglio di diffidare dalle false diete e dei falsi miti. Non esiste più il passaparola della dieta, ognuno ha la sua.

Per info www.omeopatiaplus.it.

Emanuela Grigliè