

Contro il caldo la dieta "etnica"

Rosi Coerezza

Medico omeopata specialista in terapie naturali, ci dà qualche consiglio su come contrastare il caldo in città

Il caldo soffocante di questi giorni ha più di un effetto indesiderato sul nostro benessere. Quali sono i disturbi più ricorrenti?

Intanto la difficoltà a dormire bene: uno dei problemi più diretti e spesso fastidiosi. Ma prima di provare a risolverlo con i farmaci e accendere l'aria condizionata al massimo, si può fare un tentativo mettendo in azione tutti i "dispositivi" che abbiamo per migliorare la situazione. Perché dormire bene è indispensabile per il nostro benessere.

Qualche consiglio?

Intanto lasciamo perdere l'aria condizionata, e concentriamoci sulla camera da letto: nessuna luce accesa, al massimo una candela profumata alla lavanda o al limone o una lampadina di colore blu. Le lenzuola devono essere di cotone e preferibil-

"Meglio rimedi naturali e qualche trucchetto per dormire bene: lenzuola fresche, docce e lozioni"

mente bianche. Il bianco rilassa la mente e dà frescura. Così deve essere anche il nostro abbigliamento, il più leggero e naturale possibile. Ottimo, prima di stendersi, fare una doccia rinfrescante senza bagno schiuma, tamponando solo il corpo, e stendendo poi una lozione sulle gambe senza massaggiare. Dai piedi fino all'incavo del ginocchio, lozione che contenga Rusco, Prugnolo e Rame e Menta oltre a Hamamelis e Aesculus.

E se l'insonnia persiste?

Ci sono farmaci per dormire che spesso risolvono, ma che a lungo andare danno assuefazione e il peggio è che, dopo molto tempo, non funzionano più da soli e quindi vanno potenziati. Ma soprattutto non assicurano un riposo di qualità. Magari è il momento buono per sostituirli gradualmente con farmaci naturali. Come un cocktail di Valeriana (che è un sedativo del sistema nervoso), Biancospino, Passiflora in poca acqua, da sorseggiare prima di stendersi. Oppure la Escholtzia Californica:

è il papavero della California, appartiene alla stessa famiglia del papavero sonnifero di cui condivide proprietà sedative e ipnotiche, ma non tossiche. In questo periodo poi spesso ci si sente scarsi, non si vede l'ora di andare in vacanza.

Al risveglio si può sorseggiare un bel bicchiere di acqua naturale con diluite 5-7 gocce di Assenzio (ma non di più mi raccomando) per sentirci più tonici.

Esiste una dieta rinfrescante?

Certo, l'alimentazione ha sempre grande importanza per il nostro benessere. Con questi caldi, sono da preferire cibi freschi: fibre, frutta e verdura meglio colorata (anguria, melone, more, lamponi), sempre nel rispetto delle stagioni. E poi anche con il cibo si deve puntare al risparmio energetico.

Che significa?

Meno mangio e meno consumo e quindi meno affatico l'organismo. Una dieta detox e meno inquinante per il nostro organismo ci aiuta a avere meno problemi digestivi e a non appesantire l'intestino. Mai come in questo momento la prima colazione assume un'importanza strategica: latte vegetale con fiocchi di cereali, frutta quanta ne vogliamo.

E il gelato è un buon sistema per nutrirsi rinfrescandosi?

No, il gelato non è un sostituto del pranzo di mezzogiorno, meglio una macedonia con un bel sorbetto che è un gelato con acqua senza latte vaccino. Come si ripete sempre, poi, bisogna bere molto, almeno un litro di liquidi

al di, non vicino ai pasti. Si può allungare l'acqua con succhi di frutta. Meglio bevande tiepide nel pomeriggio da sorseggiare in un bicchiere e non dalla lattina!

Ci sono dei cibi che vanno meglio di altri?

Ci si può ispirare ai Paesi in cui il caldo è una costante e adottare la dieta multi-etnica: ottimo il CousCous, il tè alla menta marocchino o anche il carcadè.

D'estate spesso si soffre con più frequenza di disturbi gastro-intestinali.

Mai come in questo periodo dell'anno l'organismo va disintossicato e riequilibrato. Mal di testa, stanchezza, mancanza di energia, diminuzione del desiderio sessuale, ansietà ingiustificata, ritenzione idrica, cellulite, caduta dei capelli, asma. Sono tutti sintomi riconducibili a qualche intolleranza alimentare.

E come si capisce a cosa si è intolleranti?

Spesso le intolleranze alimentari sono solo "overdose": troppo grano, latte, pomodori, zucchero bianco. Il cibo spazzatura è sempre fra noi magari camuffato: i biscotti, i gelati confezionati, gonfiati e ricchi di zuccheri e addensanti. Basterà astenersi dai cibi più usati per un mese a rotazione, per non soffrire troppo. In questo modo ci si disintossica e inoltre si capisce chi era il colpevole! Il reinserimento verrà fatto a rotazione: si reinserirà il cibo "colpevole" una volta la settimana: semplice no?

Cosa si può fare per rafforzarsi prima della partenza?

Ricordarsi che l'intestino va sempre nutrito e che la maggior parte (circa 60%) del nostro sistema immunitario risiede

lì. Un buon probiotico (fermenti lattici specializzati) assunto per almeno 2/3 settimane ci aiuta a stare meglio. Sceglitelo il più naturale possibile, magari liofilizzato, senza coloranti e addensanti.

Emanuela Grigliè

"Mai come in questo periodo dell'anno l'organismo va disintossicato e riequilibrato con una dieta adatta"