

## In Forma

Facciamoci quattro sane risate

"In vacanza cercate di rilassarvi e soprattutto ridere", ci spiega la dottoressa Rosi Coerezza, "da bambini ridevamo più di 400 volte al dì, da adulti al massimo una ventina. Vedere un film comico comporta un miglioramento delle difese immunitarie (le IgG salivari) e un accrescimento delle attività delle cellule Natural Killer. Gli effetti permangono per 12 ore. Questo vale soprattutto per i cardiopatici: 30 minuti di cinema comico due volte al dì riducono il rischio di recidiva di infarto, la pressione arteriosa si regolarizza, le alterazioni del ritmo cardiaco meno frequenti e il bisogno di assumere medicinali è meno forte.

# In vacanza tanto sesso E la dieta del "gruppo"

**ROSI COEREZZA,**  
**medico chirurgo-omeopata,**  
**esperta in terapie naturali**  
**e tecnologie biomediche.**  
**Ci spiega come affrontare**  
**al meglio l'estate. Anche a**  
**chi resta in città.**

"La vacanza è anche un'occasione per disintossicarsi, non solo dalla vita di città, ma da abitudini alimentari scorrette", ci spiega la dottoressa. "Provate cibi nuovi, ma in porzioni ridotte. Mangiate piano, masticando il più possibile e concentrandovi sul cibo che ingerite, sul beneficio che ne ricavate. In questo modo mangerete di meno e assimilerete meglio, e anche la digestione sarà più semplice. Cercate poi di sperimentare gusti nuovi e



■ Rosi Coerezza, medico chirurgo-omeopata, nel suo studio a Milano.

soprattutto imparate a ascoltare il vostro corpo, i messaggi che vi manda, e scegliete solo alimenti semplici che non abbisognino di troppi condimenti. Già il vostro gruppo sanguigno può dirvi orientativamente quali sono

i cibi più compatibili con il vostro organismo. E vi sentirete subito meglio". Ad esempio? "Il gruppo A, semplifico a grandi linee, dovrebbe seguire una dieta vegetariana, senza carne rossa. Ma con carne bianca, yogurt, verdura e frutta

fresca. Il B invece può seguire una dieta più varia, ma attenti al grano. Il tipo 0 invece è l'antico cacciatore, quindi carnivoro: a lui fanno bene tutti i tipi di carne, ma non deve esagerare con le patate. Il gruppo AB è il più "giovane", ma ha molte limitazioni. E' orientato verso carni bianche e qualche cereale, si può concedere solo pesci leggeri, tipo il pesce azzurro, evitando il più possibile i crostacei". E oltre alla dieta sana come si possono sfruttare al meglio le vacanze per guadagnarne in benessere? "Magari, approfittiamo dell'estate anche per fare sesso più del nostro trend abituale. Fare l'amore infatti fa bene: ci rende più sani, potenzia i Natural Killer e tutto il sistema immunitario. Di questi tempi ce ne è proprio bisogno!".