

LA GIORNATA DEPURATIVA PERFETTA

Disintossicarsi aiuta A RITROVARE VITALITÀ?

Sentirsi poco energici può essere un indizio del fatto che il corpo è intasato di tossine. Attenzione però ai detox improvvisati... Ecco cosa fare con l'aiuto degli esperti

Grazie all'aria che respiriamo e al cibo che mangiamo il nostro organismo, proprio come un motore, brucia nutrienti e genera energia. Ma così come un'automobile, deve poi liberarsi dai prodotti di scarto di questo processo. I cosiddetti scarti metabolici sono appunto ciò che rimane del complesso sistema di produzione energetica. Per fortuna il nostro organismo è in grado di smaltire i suoi rifiuti. Dobbiamo solo aiutarlo a svolgere al meglio questa funzione. Bisogna innanzitutto scegliere cibi "puliti", naturali e freschi, cioè che non lascino una quantità eccessiva di scarti metabolici: avremo meno scorie da eliminare. È importante poi provvedere alla salute dei nostri "organi filtro": fegato, intestino e reni.

Il tuo vigore? Soffocato da un surplus di tossine

Sentirsi poco vitali, con scarsa energia anche se non ci sarebbero ragioni per esserlo, può essere indizio del fatto che il nostro organismo ha bisogno di una buona disintossicazione. Quando si mangia in modo sbagliato, in un primo tempo, il corpo riesce a neutralizzare le tossine e a eliminarle, ma perché ciò avvenga si devono attivare alcune sostanze specifiche: i mediatori dell'infiammazione. La stimolazione costante di questi meccanismi crea a livello organico uno stato di allerta che sfianca il sistema immunitario, "inquina" la linfa e rallenta i normali processi metabolici, con conseguenze immediate anche sul livello di energia. Depurarsi e disintossicarsi hanno poi un'altra funzione, ovvero



RIZA Dossier

70

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

24 ORE DETOX: ECCO COSA MANGIARE

IN SINTESI

Durata: una giornata del fine settimana.

Per 24 ore: solo verdure e liquidi.

Colazione: tè verde biancha, una crêpes casalinga di grano saraceno.

Pranzo: abbondanti verdure di stagione, condite con 10 g di olio extravergine, acqua e tisane.

Cena: abbondanti verdure di stagione condite con 10 g di olio extravergine, acqua e tisane.



Il parere dell'esperto

«Il semi-digiuno salutare - spiega il professor Stefano Erzegovesi - deve durare al massimo un giorno alla settimana (meglio se fatto nel fine settimana) e contemplare abbondanti verdure, sia a pranzo sia a cena, con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Il tutto va accompagnato dall'assunzione di liquidi: acqua, tisane o centrifugati di soli ortaggi (se aggiungi la frutta non è più un semi-digiuno). In alternativa, sempre per una sola giornata, si possono consumare, a pranzo e a cena, 30 g di riso integrale (cotto in acqua per assorbimento) e abbondanti verdure di stagione con un filo di olio extravergine a crudo. A colazione, una tazza di tè verde biancha (povero di teina) e una "frittella" di grano saraceno, preparata mescolando la farina di grano saraceno con acqua fino a formare una pastella. Se ne versa un mestolino in una padella antiaderente calda così da formare una crêpes, che è altamente saziante» conclude Stefano Erzegovesi.

attivare una tra le più misteriose e affascinanti risposte dell'organismo umano: il processo di auto-guarigione. Auto-guarigione significa che, quando il nostro cervello (e automaticamente il nostro corpo) è stimolato in maniera naturale, secerne le sostanze chimico-fisiche in grado di farci guarire da tutto. Un tempo si usavano i trattamenti naturali per eliminare scorie, ristagni, processi infiammatori... l'obiettivo era di "ripulire" l'organismo per far spazio alle energie della vita affinché riprendessero a scorrere svolgendo la propria funzione riparatrice e rigeneratrice.

Il digiuno aumenta l'energia?

Gli studi scientifici condotti da Valter Longo, direttore dell'Istituto di longevità dell'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità in **IFOM**, hanno riportato recentemente in auge i benefici per la salute del digiuno, una pratica in realtà antichissima. I grandi digiunatori, da Pitagora a Freud, passando per gli anacoreti della tradizione cristiana del deserto, hanno sempre sostenuto che il digiuno, mettendo l'organismo in una situazione di riposo metabolico, era capace di far recuperare energie da trasfon-

dere nei processi ideativi e creativi della mente. La restrizione calorica, per essere efficace, disintossicante ed energetica, deve però essere fatta in maniera "intelligente". «Digiunare può essere rischioso se non si fa con criterio. Quando si parla di digiuno intermittente o di restrizione calorica non si intende certo smettere di mangiare per un lungo periodo. Il digiuno totale e prolungato è sempre sconsigliato, così come le pratiche "fai da te"» ammonisce il professor Stefano Erzegovesi, responsabile del Centro per i Disturbi Alimentari (CDA), Ospedale San Raffaele, Milano. ■

UNA PIANTA MEDICINALE PER DEPURARE L'INTESTINO

L'intestino riceve il materiale digerito dallo stomaco e in parte lo elimina e in parte ne determina il riassorbimento. Bere molta acqua, consumare fibre con la dieta e assumere piante come le radici di tarassaco e il succo di aloe vera migliorano la sua funzionalità.

