

FORMA

er purificarsi, per aiutarsi a dimagrire, per vincere la cellulite, per star bene insomma, bere molto. E perché non tisane che per completare un'alimentazione dietetica le tisane sono o dell'acqua naturale? Ecco una di ricette preparate da Danielle C., medico fitoterapeuta.

SPECIALE TAGLIA-FAME: IL MATÉ

Questa bevanda proveniente dal Sud America contiene una sostanza gelatinosa che gonfiandosi nello stomaco impedisce che ci vuole per calmare la fame. In più, il maté è perfetto durante le diete dato che è ricchissimo in potassio, magnesio e ferro. Prendetene un cucchiaino da dessert in una grande tazza d'acqua bollente e lasciate riposare 10 minuti. Da bere un quarto d'ora prima dei pasti, tiepido o freddo.

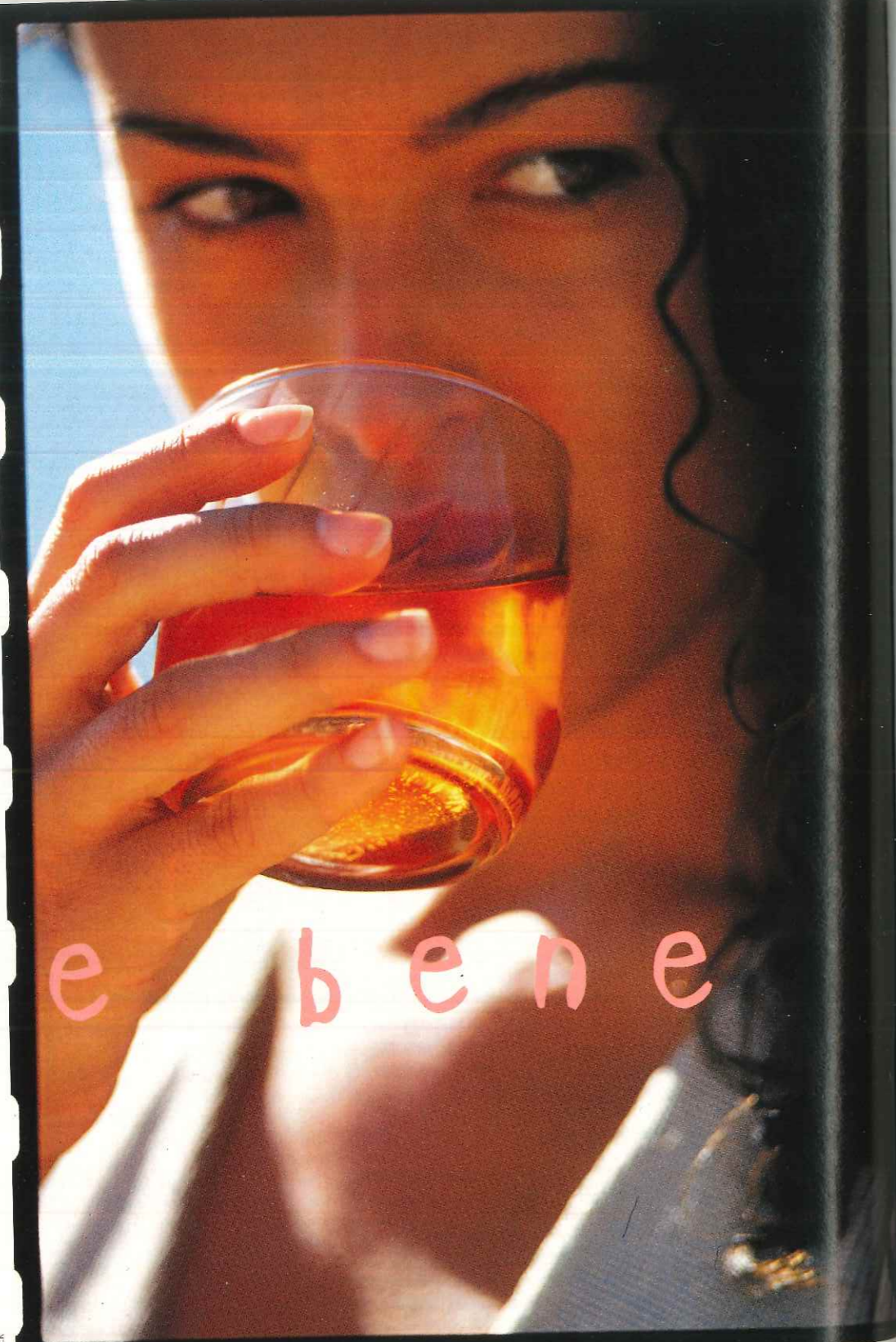
b e r e b e n e

ANTICELLULITE: CON LE MIELE E LE RADICI

Il pungeto, prezzemolo, finocchio, carota e appio: ognuna di queste piante ha azione diuretica ed effetti lassativi. Quindi il loro mix è ideale per eliminare le tossine e decongestionare i tessuti cellulitici. Il miscuglio si prepara con 30 g di ogni radice in un litro d'acqua. Si lascia bollire 10 minuti e si lascia altri 10 minuti in infusione. 3 o 4 tazze al giorno.

ISTRUZIONI E DECOTTI: LA DIFFERENZA

Quando si prepara in infusione le parti fragili delle piante (foglie, fiori, sommità) e in decotto gli elementi duri e legnosi (rizoma, radici, foglie dure). **Per l'infusione:** si versa l'acqua bollente sulla quantità desiderata di piante secche e si passa a filtrare solo dopo 5-10 minuti, prima che diventi amara. **Per il decotto:** si mettono le parti della pianta in acqua fredda, si porta a ebollizione e si lascia bollire 5-10 minuti in base ai casi. Poi si lascia riposare per 10-20 minuti. Infine, si filtra per eliminare i frammenti lignei che renderebbero imbevibile il decotto.



DIURETICA: CON IL PUNGITOPPO

Le sue radici stimolano la diuresi e permettono di eliminare le tossine senza sviluppare gli effetti secondari dei diuretici chimici (calo di minerali, potassio, calcio, magnesio...). Fate un decotto con 60 g di radici per litro d'acqua. Fate bollire 10 minuti, riposare 20. 2 o 3 tazze al giorno.

QUANDO E COME BERE

I consigli del dietologo Angelo Bianco, consulente del Centro Benessere Hotel Buja di Abano Terme (tel. 049/8669390).

• Bere sorseggiando. • Ogni 15 calorie bruciate, l'organismo ha bisogno di un cucchiaino d'acqua. • Bere mezz'ora prima dei pasti per stimolare i succhi gastrici e ridurre l'appetito. • Mezz'ora dopo, per favorire la digestione e il drenaggio.

Ecco una tisana depurativo-dimagrante consigliata dal dietologo dottor Angelo Bianco. Si prepara con un mix di 20 g ciascuno di quercia marina, di betulla, tarassaco, finocchio e passiflora. Bevetene 3 tazze al giorno: una tazza mezz'ora prima dei pasti, la terza a metà mattina, se ci si sente nervosi, o la sera prima di andare a letto.

I decotti si possono sempre preparare in anticipo. Quello che non si deve assolutamente fare è riscaldarli: si rischia di distruggerne i principi attivi.

DRENANTE: CON L'ORTICA ENERGETICA

Questa pianta dalla radice fibrosa pulisce il fegato, i reni, le vie biliari, tutti organi che hanno una funzione specifica nell'eliminazione delle tossine. Allo stesso tempo, è energetica e contiene elementi minerali e vitamina C: perfetto, perché il drenaggio dell'organismo può causare una leggera fatica. Mettete 25 g di foglie e 25 g di radici di ortica in un litro d'acqua. Fate bollire per 2-3 minuti e lasciate riposare per 20. Da bere a piacere nel corso della giornata.

ANTISTRESS: ALLE TRE PIANTE

Il meliloto calma il sistema simpatico, talvolta squilibrato, delle mangiatrici accanite e di quelle che pasticciano nel corso di tutta la giornata. La pas-

siflora è una pianta calmante e procura alle ansiose un sonno riparatore. Come il biancospino che è la pianta del buon riposo. Fatevi preparare un miscuglio che contenga in parti eguali le sommità fiorite del meliloto, fiori e foglie di passiflora e fiori di biancospino. Versatene un cucchiaino da dessert per ogni tazza d'acqua bollente e lasciate riposare. Bisogna berne 2 o 3 tazze durante la mattinata per calmare la fame delle 11 e verso le 16-17 per evitare quella della sera. Bene berne ancora una tazza o due prima di andare a letto.

SPECIALE ELIMINAZIONE DEI GRASSI: FUMARIA E CARCIOFO

La fumaria è una pianta annuale diuretica, tonica e depurativa, mentre il carciofo è un regolatore delle funzioni epatiche. Entrambi stimolano la secrezione della bile, il che permette una migliore eliminazione dei grassi ingeriti. Fatevi preparare in erboristeria un miscuglio composto in parti eguali della pianta di fumaria e delle foglie che si trovano sul gambo del carciofo. Basterà far bollire 20 g di questo miscuglio in un litro d'acqua per 10 minuti e quindi la-

sciare riposare per altri 20 minuti. Se ne possono bere due o tre tazze al giorno.

SPECIALE TIROIDE: IL GOEMONE

È un'alga verde, ricca di minerali marini (è chiamata anche varech), che diventa marrone quando è secca. Con il suo apporto di iodio stimola, senza eccessi, la ghiandola della tiroide, il che favorisce la distruzione di grassi e la loro eliminazione. La dose giusta: un cucchiaino da caffè per tazza. Fate bollire per 10 minuti e lasciate riposare per altri 10. Molto importante: non superare mai le 4 tazze al giorno. Questo decotto può attivare eccessivamente la tiroide procurando disturbi. Ancora, non va associato a tisane dall'azione drenante: il rischio è quello di procurarsi problemi di dissenteria.

ANTIGONFIORE: LA BADIANA

Chiamata anche anice stellato, la badiana è adorata dai cinesi, che la mangiano dopo il pasto e la aggiungono al tè e al caffè. Agisce sulla fermentazione intestinale, la cosiddetta "aria" che ci fa sentire gonfie dopo il pasto, assorbendola, facilitando una digestione migliore e, quindi, una migliore eliminazione. Ha un buon gusto di liquirizia e non è per nulla lassativa. Da bere solo al bisogno, si usano 2 o 3 fiori per tazza o 30 g per ogni litro d'acqua. Si fa bollire 5 minuti e si lascia riposare per 10. Una tazza dopo il pasto.

