

l i n e a

snelle senza Soffrire

Parola d'ordine: sgonfiarsi ed eliminare i chili di troppo senza diete da fame e senza conteggi calorici. Impossibile? Provate con i movimenti e i rimedi giusti

di Claudia Galletti

Finito l'inverno con i suoi pasti ipercalorici, è facile ritrovarsi con le curve arrotondate e l'ago della bilancia che punta con decisione verso destra. La tentazione è ricadere in un altro eccesso, ovvero saltare qualche pasto, nella speranza di ripristinare "l'equilibrio perduto". Niente di più sbagliato e controproducente: il calo di peso che ne può derivare, infatti, è solo apparente, dovuto alla perdita di liquidi e non di grasso. Oltre tutto, seguito dopo poco tempo dall'"effetto collaterale" di una fame vorace e spesso incontrollabile.

Il modo più semplice e efficace per riparare alle scorribande gastronomiche invernali è, invece, ricorrere a strategie alimentari "alternative" e non, ad accorgimenti e a rimedi naturali. Il tutto, poi, funziona alla perfezione se viene "condito" con un programma di fitness su misura... naturalmente soft. L'obiettivo? Ritrovare la forma perduta e un senso di benessere generale. Tonificarsi e sentirsi più vitali. In poche parole, piacersi.

Un sogno? No, se si inizia ad ascoltare il proprio corpo, i messaggi che ci invia. Perché ognuno di noi ha precise caratteristiche e un suo modo di ingrassare.

La forma in tre fasi

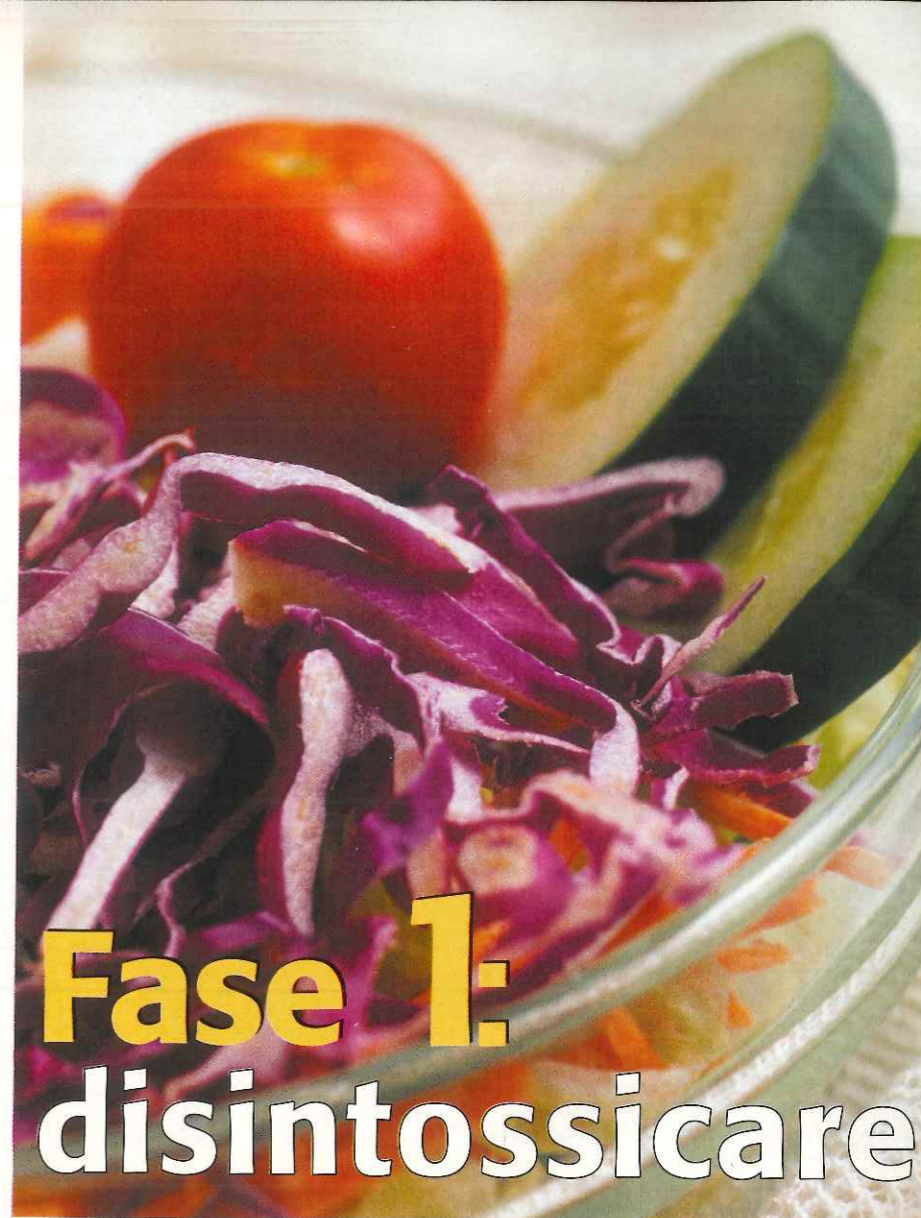
Lo affermano diverse medicine non convenzionali, come l'omeopatia e l'ayurveda. Cosa significa? «Che se vi affidate a un dietologo o nutrizionista esperto di queste discipline vi dovrete aspettare qualcosa di diverso dalla solita, scarsa prescrizione di una dieta», dice il dottor Angelo Bianco, specialista in dietologia e nefrologia, ed esperto in medicine naturali a Padova, «perché molto probabilmente vi suggerirà anche dei rimedi naturali personalizzati, utili per riequilibrare le funzioni dell'organismo, cioè intervenire sulle cause del sovrappeso». Scopriamo allora insieme alcuni tra i più interessanti mezzi

naturali per riconciliarsi con la tavola e la propria immagine. Unica avvertenza: ogni cura va personalizzata e seguita dal medico. Non solo perché sia efficace, ma soprattutto anche priva di controindicazioni. In ogni caso, con il programma in tre fasi che vi proponiamo avrete un valido alleato per disintossicarvi e sgonfiarvi. E imparare non a mangiare di meno, ma a mangiare meglio.



Pane e acqua? Sì, ma non solo...

Se avete messo su qualche chilo di troppo, la causa può essere un accumulo di tossine, che affaticano gli organi depurati alla "pulizia" dell'organismo, come intestino, fegato e reni. Accumulo che trova una delle sue cause scatenanti proprio nell'alimentazione troppo carica di grassi e sale, tipica della stagione che sta per concludersi. Ecco allora qualche strategia disintossicante. Ma come procedere? Innanzitutto, bisogna bere abbondantemente durante tutta la giornata: acqua oligominerale, tisane, spremute. Per gli spuntini, invece, ottima la frutta di stagione. Inoltre, si può sostituire il solito pane con quello toscano o azzimo, privi di sale, preferire le verdure dal sapore amaro, come cicoria, radicchio rosso, rucola, carciofi, perché stimolano l'attività del fegato. La frutta cotta e lo yogurt possono "aiutare", invece, l'intestino. Può essere utile introdurre nella dieta anche le alghe klamath che, per il loro contenuto in bioelementi e enzimi, sono in grado di esercitare una profonda azione disintossicante e rigeneratrice. E i rimedi? Eccoli.



Fase 1: disintossicare

La psiche? A dieta anche lei

A volte non basta spazzar via le tossine e dare una sferzata di energia a fegato reni e intestino. Bisogna anche abituare la mente a non contrastare tutti i buoni propositi. Insomma, è importante allenarsi a "pensare magro". Perché, soprattutto se si appartiene alla categoria delle persone insicure, il

cibo può rappresentare una fonte importante di gratificazione. Da questa a mangiare per mangiare (ingrassando) il passo è breve. Non solo. Con tali premesse è difficile non solo iniziare o mantenere una dieta, ma anche semplicemente controllarsi un po' a tavola. Ecco come rimediare.

• PIÙ COSTANTI GRAZIE A LARCH

Il dottor Angelo Bianco prescrive Fiori di Bach, poiché bilanciano gli squilibri energetici dovuti a scompensi emotivi. «Crab Apple ha un'azione "purificante" a livello mentale, nel senso che aiuta ad allontanare pensieri e atteggiamenti negativi. Rescue Remedy, invece, è indicato specificatamente per chi è soggetta

a "raptus" alimentari, a desideri di cibo incontrollabili e improvvisi. Larch è utile se si deve seguire una dieta prolungata nel tempo, perché stimola la costanza. White Chestnut è il fiore ideale per chi tende a fare del cibo il suo chiodo fisso ed è ossessionato dai conteggi calorici». Se, invece, si passa dai quasi digiuni alle grandi abbuffate, con relativi sensi di colpa, il fiore più indicato è Pine. Si usano tutti allo stesso modo: quattro gocce quattro volte al giorno, lontano dai pasti, sotto la lingua, per due settimane.



White Chestnut

• PER TENERE A BADA LA "GOLA"

Per placare nervosismo e appetito l'omeopatia consiglia Ignatia 9 CH. Se ne prendono tre granuli sotto la lingua ogni mattina e ogni sera. Per frenare la voglia di cibi proibiti, invece, è indicato Anacardium orientalis 5 CH, tre granuli mattina e pomeriggio.

segue

ESSERE 105

Linea

Fase 1: disintossicare

gambe o pancia da sgonfiare

«Per stimolare l'attività del fegato e favorire quindi l'emulsione dei grassi, è utile la tintura madre di *Celidonia* o quella di *Tarassaco*. Se ne devono prendere 40-50 gocce, diluite in mezzo bicchiere d'acqua oligominerale, una o due volte al giorno per 15-20 giorni», dice il dottor Bruno Massa, medico esperto in nutrizione e terapie naturali a Milano. Per reni e vescica, invece, si può ricorrere alle tinture madri di *Berberis* oppure di *Solidago*, di *Pilosella* o di *Fucus*, sempre 40-50 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al giorno. «La *Pilosella*, tra l'altro, ha un effetto diuretico che aiuta a sgonfiare le gambe, mentre il *Tarassaco* ha effetti lassativi che favoriscono l'eliminazione dei gonfiori addominali», sottolinea Massa.



Infusi, decotti e tè

- Per stimolare fegato e reni, fatevi preparare dall'erborista questa tisana: 20 g di bacche *Alkekengi*, 50 g di foglie di *Ribes* e 50 g di *Frassino*. Versatene 10 grammi in 500 cc di acqua bollente e lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere durante la giornata. Oppure, ricorrete a questo decotto: 20 grammi ciascuno di *Tarassaco*, *Finocchio*, *Passiflora*, *Betulla* e *Quercia marina*. Far bollire per 20 minuti, lasciar riposare per 15 minuti. Berne tre tazze al giorno (mezz'ora prima dei pasti, a metà mattina, prima di andare a letto).
- Altro capitolo, i tè. Ottimi diuretici sono quelli alla fragola e al sassofrasso, alla consolida maggiore e il tè con foglie di carota selvatica. Notevoli i principi diuretici presenti anche nel tè preparato con semi di cocomero o di zucca, fatti bollire per 30 minuti (due tazze al giorno). Ottimo disintossicante è anche il tè verde, ricco, tra l'altro, di vitamine, come la A, la B2 e la PP, di minerali, enzimi e tannini e, soprattutto, di polifenoli, che hanno un notevole potere antiossidante (dose consigliata: tre tazze al giorno). A tutti questi tè non andrebbero aggiunti né zucchero, né limone. Ma, soprattutto, andrebbe evitato il latte: contiene caseina, una sostanza che rallenta l'assorbimento dei polifenoli.

A ciascun organo, il suo rimedio

Per disintossicarsi sono molto utili anche diversi rimedi omo tossicologici. *Microflorana* può aiutare la buona funzionalità dell'intestino. Si trova in sciroppo e si può assumere con le seguenti modalità: la prima settimana, un cucchiaino da tè sciolto in acqua o succo di frutta al mattino; la seconda settimana un cucchiaino mattina e sera; terza settimana tre volte al giorno. Per aiutare il fegato, invece, è indicato *Lycopodium*, dieci gocce sotto la lingua due volte al giorno, lontano dai pasti. Per il sovrappeso diffuso, legato a un deposito di tossine nel tessuto adiposo, si può assumere *Lymphomyosot* e *Nux Vomica Homaccord*. Contro le voglie irrefrenabili, *Syzygium Compositum* (lasciatene assorbire dieci gocce sotto la lingua, mattino e sera).

Fase

Siete convinte che l'unico strumento utile per mantenere il peso ideale sia la bilancia? Eppure, il segreto per ritrovare il proprio equilibrio fisico in un universo dove tutto è energia è, piuttosto, ricercare la giusta lunghezza d'onda. Anche a tavola, privilegiando (secondo omeopatia e ayurveda) gli alimenti più indicati per la propria costituzione fisica

Tu che tipo sei? Scoprilolo prima di mangiare

Carbonica
Fisico e psiche. Robusta, viso tondo, metabolismo lento come la circolazione linfatica. Calma ma testarda, ama la tranquillità, i vestiti classici, la musica melodica. **Rapporto con il cibo e correzioni.** Ama dolci e carboidrati (pane, riso, pasta), ma dovrebbe limitarli (specie i dolci) a favore di verdura cruda e frutta fresca. **Rimedi.** Il rimedio generale è *Calcarea Carbonica*, monodose settimanale alla 30 CH. Se l'adipe è distribuita su cosce e pancia è utile anche *Thuya Occidentalis* 7CH (tre granuli al giorno, meglio se al mattino a digiuno).



2: dimagrire mangiando

il segreto è scegliere il gusto

«Secondo la medicina tradizionale indiana non è possibile stabilire il giusto peso per una persona senza fare riferimento alla sua costituzione originaria, che può essere Vata, Kapha o Pitta», chiarisce il dottor Angelo Bianco. Quindi, un corretto regime alimentare non deve avere come scopo primario solo perdere peso, ma, soprattutto, riequilibrare l'intero organismo. «L'ayurveda classifica gli alimenti in base al loro sapore, che può essere dolce, acido, salato, piccante, amaro e astringente», spiega Bianco. Per dimagrire, oltre a eliminare gli «ama», o tossine, con una disintossicazione adeguata, si dovrebbero privilegiare i sapori piccanti, amari e astringenti. «Questi cibi, infatti, sono in grado di ridurre l'energia di tipo Kapha che, in genere, favorisce non solo gli accumuli di grasso, ma anche la cellulite». **Cibi piccanti.** Stimolano il metabolismo e consentono anche l'eliminazione delle sostanze residue. Utili, spezie come zenzero, curcuma e cumino. **Cibi amari.** Apportano nutrimento, ma sono privi di grassi. Le verdure a foglia verde, per esempio, aiuterebbero ad «aprire i canali di circolazione del corpo». **Cibi astringenti.** Come i legumi, ricchi di proteine ma non di grassi. In particolare, la soia verde e i fagioli del tipo «mung», più facilmente digeribili.



Anche per l'omeopatia, perdere qualche chilo di troppo significa migliorare il rapporto con il cibo e «riequilibrare» l'organismo. L'obiettivo: risolvere quelle disfunzioni o cattive abitudini che sono all'origine dei «rotolini» di grasso sparsi qua e là. Ecco, a grandi linee, le correzioni alimentari da adottare e i rimedi da assumere in base ai tipi costituzionali

Fosforica
Fisico e psiche. Viso ovale, tende alla magrezza, ha movimenti armoniosi. È ipersensibile, ansiosa, si stanca con facilità, non ama il lavoro fisico. Ha, di solito, problemi di demineralizzazione, alla schiena e all'apparato respiratorio. **Rapporto con il cibo e correzioni.** Quando si trova in uno stato di carenza minerale, eccede nei cibi salati. Ma non risolve il problema e rischia la cellulite. Meglio eliminare tutti i cibi conservati e privilegiare latte, pesce, frutta. **Rimedi.** Di fondo: *Calcarea Phosphorica*, 30 CH, monodose settimanale, e *Pulsatilla* 5 CH, tre granuli al di.

Sulfurica
Fisico e psiche. Viso armonico e tondo, struttura fisica regolare e atletica, statura medio-alta. Soffre soprattutto di problemi digestivi e della pelle. Molto attiva, ama lo sport e la compagnia, si entusiasma facilmente. **Rapporto con il cibo e correzioni.** A tavola non ha mezze misure e ai carboidrati preferisce i secondi ben conditi. Tende al sovrappeso perché ne mangia troppo. Il consiglio è molto semplice: piccole porzioni. **Rimedi.** Per gli eccessi alimentari è utile *Nux Vomica* 5 CH, tre granuli al mattino, insieme a *Sulphur* 30 CH, monodose settimanale.

Fluorica
Fisico e psiche. Ha i tratti del viso tendenti all'asimmetria, è minuta e scattante, ha mani flessuose, denti irregolari, appetito capriccioso. Detesta la noia, tende alle leggere depressioni e ha un debole per i vizi, come il fumo. **Rapporto con il cibo e correzioni.** I gusti possono essere molto diversi, ma ha la passione per gli alcolici. Dovrebbe invece preferire cibi che favoriscono l'eliminazione dei liquidi, come frutta e verdura fresca, ed evitare quelli ricchi di sale. **Rimedi.** *Mercurius*, *Phytolacca*, *Calcarea Fluorica* (5 CH), tre granuli di ciascuno al mattino.