

Per sgonfiarti e disintossicarti

È il momento giusto per rimetterti in forma: dopo gli stravizi natalizi, e in previsione della primavera, ecco tutti i trucchi per eliminare in fretta dal tuo organismo liquidi e tossine. E tornare a sentirti leggera

di **Claudia Cardin** Con la consulenza di Angelo Bianco, specialista in Scienza dell'alimentazione

Ti sei accorta che gonne e pantaloni ti tirano sui fianchi? Probabilmente, non è solo colpa delle calorie assimilate quest'inverno, ma soprattutto di una maggiore ritenzione di liquidi nei tessuti: troppi zuccheri e sale, infatti, hanno la proprietà di trattenere acqua. Ecco perché è giusto provare, prima della primavera, a depurare l'organismo dalle tossine, per rimediare al senso di gonfiore e alla pesantezza. Ecco come puoi fare, senza troppa fatica. Cerca di seguire per tutto il mese di febbraio i cinque suggerimenti che trovi di seguito. In più, se te la senti, puoi fare per una giornata la dieta depurativa.

Ridurre il sale a tavola Per prima cosa, puoi ridurre il sale nella tua dieta. La ritenzione idrica, infatti, è provocata so-

prattutto da un eccesso di sodio. Il nostro organismo ha bisogno di sei grammi al giorno, al massimo, e questi sono in gran parte contenuti naturalmente nei cibi. Per ridurre il sale, poi, un altro passo fondamentale è cercare di evitare gli alimenti ricchi di sodio nascosto: come gli estratti per il brodo, alcune salse come il ketchup e quella di soia, le patatine fritte in busta e tutti gli snack con sale aggiunto in superficie, compresi i cracker. Per regolarti, puoi controllare la tabella che riportiamo nel box a pag. 21, con il contenuto di sodio di alcuni tra gli alimenti più comuni.

Un sistema molto semplice e immediato per sgonfiarti? Taglia a pezzetti e fai cuocere in un litro e mezzo d'acqua tre mele. Quindi, frullale nel liquido di cottura e bevilo tutto. In questo modo garantisci al tuo organismo un notevole apporto di potassio, un minerale che ha la proprietà di diluire i sali di sodio in eccesso.

2 Riavviare il metabolismo Se il tuo organismo è intossicato, il pH del sangue diventa troppo acido, rallentando così il tuo metabolismo. Per riportare il pH nei suoi valori giusti, puoi inserire nella tua dieta molti vegetali ricchi di calcio, magnesio, sodio, potassio e acqua, che sono tra i più potenti alcalinizzanti che abbiamo a disposizione. Se puoi, scegli da agricoltura biologica o biodinamica e dà la preferenza a cardi, finocchi, cicoria, cime di rapa, tra i vegetali; agrumi, datteri freschi, mele, pere, uva, melagrane, tra i frutti.

Per un giorno al mese (non di più per evitare squilibri), prova ad abolire carne, pesce, latte, formaggi e latticini. Li sostituirai con riso, legumi, frutta e verdura, tutte pro-



Una ricetta veloce per sgonfiarti? Un frullato fatto con mele bollite

teine non animali che hanno un'azione alcalinizzante.

3 Bere di più Per disintossicarti occorre ingerire due litri al giorno di acqua (ma anche tè, succhi, tisane): le migliori sono le minerali a basso contenuto di sodio, che favoriscono la diuresi.

4 In cucina Per condire, prova a usare solo un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, pochissimo sale e un po' di succo di limone o di aceto (meglio quello di mele, che è anche disintossicante). Per dare più sapore ai cibi puoi usare un trito di erbe miste (come timo, alloro, prezzemolo, erba cipollina, salvia) oppure una miscela di spezie, come peperoncino fresco, curcuma, coriandolo, curry: contengono antiossidanti, vitamine, minerali e altre sostanze utili all'organismo. Se non hai problemi di sovrappeso o di diabete, puoi usare lo zucchero oppure, meglio ancora, miele o altri dolcificanti naturali, come il succo d'acero (vedi il box qui sopra).

Phanie Granata (4), Shutterstock (1)

Con il succo d'acero

Ricco di vitamina C e di altre sostanze antiossidanti, il succo d'acero è un dolcificante dalla potente azione diuretica, che puoi utilizzare al posto dello zucchero. Oppure, come ingrediente principale di una bevanda disintossicante da preparare così: diluisci un cucchiaino di succo d'acero in 250 ml di acqua, aggiungi il succo di mezzo limone e un pizzico di peperoncino. Bevi questo preparato due volte al giorno, mattino e pomeriggio, per 15 giorni.

peso o di diabete, puoi usare lo zucchero oppure, meglio ancora, miele o altri dolcificanti naturali, come il succo d'acero (vedi il box qui sopra).

5 L'aiuto in più Agli accorgimenti dietetici puoi aggiungere, per accelerare la disintossicazione, alcuni rimedi dolci.

Per stimolare il fegato e sciogliere i grassi, sono utili le tinture madri di Chelidonium o di Tarassaco: prendine 50 gocce diluite in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al giorno per 15 o 20 giorni.

Se hai problemi di ritenzione idrica, invece,

puoi favorire l'attività di reni e vescica con le tinture madri di solidago e di pilosella: puoi prendere 50 gocce di ognuna in mezzo bicchiere d'acqua, una volta al giorno per due settimane.

Contro i gonfiori addominali, il rimedio più utile è il ginepro in macerato glicerico, che ha proprietà digestive e antifermentative: ne bastano 50 gocce in poca acqua, prima di pranzo e cena, per due settimane. Al Ginepro puoi associare gli omeopatici Ly-copodium 9 CH se la pancia è gonfia sotto l'ombelico, oppure China 9 CH se è gonfio tutto l'addome. Scelto l'omeopatico più adatto, prendine cinque granuli dopo i pasti, per tre settimane.

La dieta depurativa

Per rendere più efficace il programma disintossicante, puoi fare, un giorno al mese, questa dieta.

Appena sveglia Puoi bere una tazza (200 ml) di acqua bollita, da sorseggiare tiepida.

Colazione Due tazze di tè verde con un cucchiaino di miele integrale e un frutto fresco.

Metà mattina Un altro frutto di stagione e un decotto di elicriso che, agendo sia sul fegato sia sui reni, stimola il metabolismo e accelera l'eliminazione delle tossine. Preparalo così: in una tazza d'acqua fai bollire per 15 minuti un cucchiaino di miscela composta da 60 g di sommità di elicriso, 20 g di isopo e 20 g di radice di gramigna. Filtra e poi bevi.

Pranzo Verdure cotte al vapore (finocchi, erbe, carote, altre a piacere), un panino di soia e 80 g di riso al pomodoro. Per terminare il pasto, sorseggia una tazza di tè al gelsomino che sgonfia e aiuta la digestione.

Spuntino Un bicchiere grande (200 ml) di centrifugato di carote e barbabietole rosse con succo di limone.

Cena Un minestrone di verdure miste con un po' di avena o di farro (evita, invece, pasta e riso), una coppa di frutta cotta, senza zucchero, con alcuni chiodi di garofano e un cucchiaino di uvetta, due gallette di riso soffiato. Per concludere, una tisana preparata con un cucchiaino di semi di finocchio, uno di coriandolo e uno di tarassaco essiccato (li trovi in erboristeria) in una tazza di acqua, bollita per dieci minuti.

Gli alimenti dove si nasconde il sale

Sull'etichetta dei cibi confezionati, spesso non sono riportati i contenuti di sale (cioè di cloro e sodio), ma di sodio. E, poiché un grammo di sale contiene 0,4 grammi di sodio, per sapere il contenuto di sale devi moltiplicare la quantità di sodio per 2,5. A questo proposito Altroconsumo, l'associazione per la tutela dei consumatori, ti mette a disposizione una calcolatrice online (all'indirizzo www.altroconsumo.it/map/src/76081.htm) con la quale puoi calcolare il contenuto di sale di molti alimenti. Ma ecco alcuni tra i cibi più ricchi di questo minerale e, quindi, da limitare, soprattutto quando vuoi disintossicarti.

Piselli surgelati.
Contengono 129 mg di sodio per 100 g di prodotto.

Tonno sott'olio: 361 mg per 100 g circa.

Gamberi surgelati e sgusciati e granchio in scatola. Arrivano a circa 375 mg di sodio per 100 g.

Fagioli cannellini secchi. Quelli bolliti ti fanno assumere 200 mg di sodio per 100 g.

Muesli. Il valore medio è di 380 mg per 100 g.

Biscotti. Possono contenere fino a 500 mg di sodio per etto.

Ostriche. Apportano ben 510 mg di sale circa per 100 g.

Pizza. La bianca raggiunge i 790 mg, mentre, con il pomodoro, scende a 775 mg per etto.

Pane. Sono particolarmente ricchi di sodio il pane al latte (circa 460 mg per etto) e di segale (580 mg). L'ideale è quello toscano perché senza sale aggiunto.

Prosciutto: il cotto ne contiene circa 1.100 mg, il crudo intorno a 1.200 mg.

Gorgonzola: contiene circa 1.450 mg di sodio per etto.

Ciccia o gonfiore?

✓ Per scoprire se la tua è ciccia o ritenzione idrica puoi fare questo test: premi con l'indice sulla parte inferiore della tibia (poco sopra il collo del piede) oppure sulla parte esterna del braccio (quattro dita sotto la spalla). Se rimane il segno bianco per qualche secondo significa che hai dei liquidi in eccesso.

✓ Per una diagnosi esatta, però, il medico usa il bioimpedenziometro, uno strumento che misura massa grassa, magra e acqua, applicando degli elettrodi sul dorso di mani e piedi e passando una corrente elettrica bassa attraverso il corpo.

