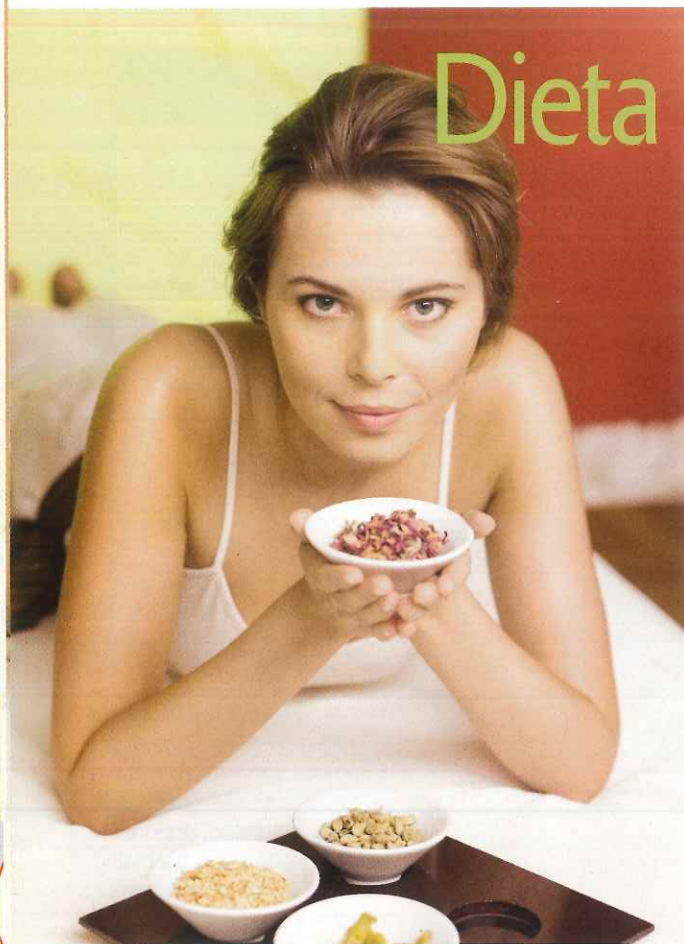


Dieta verde per 7 giorni



Se vi siete trovate bene con il nostro programma depurativo nulla vi impedisce di proseguire ancora per un paio di giorni. Altrimenti potete passare a un'alimentazione un po' più abbondante, ma strettamente vegetariana, secondo le regole qui descritte.

Mangiate per 3-4 giorni riso bollito con verdure sia a pranzo sia a cena. Il riso deve cuocere per un'ora e gli ortaggi da usare sono cipolle, carote, finocchi, patate, zucchine, sedano, coste, zucca. Non aggiungete dado né burro, ma solo un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva.

Nei 3 giorni successivi seguite questo menu: brodo di verdure (senza verdure), poi riso lessato (condito con qualche cucchiaino di yogurt naturale),

verdura cotta come secondo (evitando pomodori, melanzane, funghi, peperoni) e frutta cotta calda come spuntino.

A ogni pietanza aggiungete un po' di Masala, un preparato a base d'erbe e spezie che trovate in erboristeria e nelle migliori farmacie. Abbinare alla dieta le tisane o gli integratori suggeriti nel riquadro sotto. Nel corso della settimana fate dei massaggi ayurvedici, da sole oppure nei centri specializzati. Un po' di coccole vi faranno bene all'umore e vi aiuteranno anche a tornare in forma più in fretta.

Rossana Cavaglieri

Le erbe ayurvediche anti-tossine

Fra le centinaia di piante che costituiscono la fitoterapia ayurvedica molte sono quelle che vantano un effetto disintossicante a vari livelli, su fegato, reni o intestino. L'ayurveda prevede poi delle formule che combinano varie erbe (spesso decine) in modo da potenziarne l'efficacia. Ecco le piante depurative più importanti indicate dal dottor Angelo Bianco, esperto di medicina ayurvedica ad Abano Terme (PD).

► **Zenzero.** Secondo l'ayurveda questa radice ha virtù terapeutiche portentose. Preso regolarmente al mattino con un po' d'acqua tiepida lo zenzero facilita

l'espulsione delle tossine dall'intestino. La ricetta è semplice. Grattugiate un po' di zenzero fresco nell'acqua, oppure preparate una tisana con qualche fettina di radice fatta bollire per cinque minuti.

► **Triphala.** È una classica formula della medicina ayurvedica, composta da tre piante: terminalia chebula, bellerica e emblica officinalis. Agisce sul fegato e l'intestino con potenti effetti depurativi, ed ha inoltre potere antiossidante grazie all'elevato contenuto in

vitamina C. Si trova in commercio in genere già pronto sotto forma di polvere.

► **Aloe indiana (kumari).** Indicata per chi ha problemi di stitichezza o per la pulizia stagionale va usata per brevi periodi dato che è molto potente. Si trova in commercio sotto forma di compresse.

► **Ashwagandha.** Detta anche withamnia somnifera, questa pianta è un efficace antistress e tonificante del sistema immunitario. Prendetela se vi sentite giù di corda e indebolite. Si trova in compresse.

► **Curcuma (haridra).** Numerosi studi scientifici hanno confermato i notevoli effetti disintossicanti della curcuma (la spezia giallo oro che fa parte del curry) sul fegato e la cistifellea. La curcuma ha anche proprietà antinfiammatorie e ringiovanenti sulla pelle. Usatela come spezia sui piatti o in compresse.



IN PILLOLE

Ecco tre prodotti disintossicanti che l'esperto consiglia.

• **Triphala Virya** (18,70 euro): elimina le tossine e va preso ogni giorno.

• **Sistema Colon Supra** (Ayurvita, 23,37 euro): 2 preparati (giorno e sera) utili anche contro la stitichezza.

• **Detoximap** (Global, 17 euro) è un mix di erbe in compresse che agisce su fegato, digestione e metabolismo.