

Stressata, depressa, senza un briciolo di forze... È il momento di correre ai ripari. Prima che la stanchezza e i malanni di stagione ti mettano ko. Scopri qui il programma rivitalizzante, studiato su misura per te.

## Scopri

# Alza il tono e l'umore in 3 mosse

L'inverno è appena cominciato e siete già in crisi? E vi chiedete, come farò a «tirare» fino a marzo-aprile, quando finalmente freddo e nebbia spariranno dalla circolazione? Ci sono le vacanze, naturalmente. Ma per esser certe di superare in forma il più antipatico (ma non per tutti) periodo dell'anno ci vuole una strategia. O, meglio, ce ne vogliono tre come quelle che vi proponiamo, a seconda del problema che sentite più vostro. Siete stanche, nervose, stressate? Oppure l'aria inquinata di città vi ha intossicato? Vi capita di ammalarvi spesso di influenze e raffreddori? In queste pagine trovate soluzioni mirate caso per caso e tanti consigli per rinforzarvi con gli alimenti e gli integratori giusti. E in più, una dieta super che vi farà ritrovare l'energia e il buonumore indispensabili per sconfiggere il grigio inverno.



# i tuoi punti deboli

**Stress psicofisico, eccesso di tossine, squilibrio intestinale debilitano l'organismo e lo rendono più vulnerabile all'attacco di virus e batteri. Ecco le soluzioni a effetto rapido per recuperare benessere ed energia.**

## Stanca e nervosa? Punta sul magnesio

Vi alzate la mattina già a pezzi? Oppure siete sempre tese come corde di violino, pronte a scattare per niente? Certo, la vita di oggi non è facile e alle donne si chiede molto ma, di fatto, ci sono cose che nessuno può fare al posto nostro. Dunque, rimboccatevi le maniche e prendetevi innanzitutto cura di voi.

**Cosa ti serve** A tavola non fatevi mancare prodotti ricchi di vitamine del gruppo B e magnesio. «Sono sostanze indispensabili per l'equilibrio nervoso e la difesa dallo stress», spiega Angelo Bianco, dietologo ad Abano Terme. «La vitamina B6, per esempio, partecipa alla sintesi della serotonina, l'ormone del buonumore». Privilegiate cereali integrali e frutta secca, ricchi di

magnesio, minerale da prendere anche sotto forma di integratore. Provate anche una cura con ginseng o eleuterococco: sono disponibili in preparati erboristici singolarmente o associati ad altre sostanze ricostituenti. Sempre valida anche la pappa reale, un vero e proprio concentrato di salute, che trovate in forma liofilizzata ma anche in pratiche fiale da bere. Se avete più energia fisica anche la vita vi sorride.



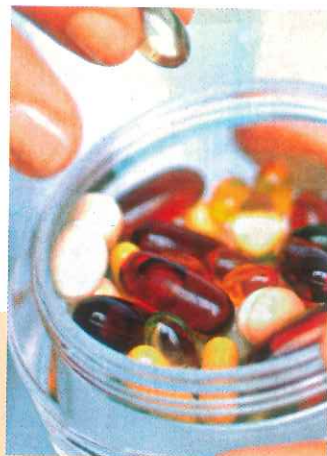
## Ti senti intossicata? Depurati così

I mesi invernali, con le centraline dell'inquinamento sempre ai livelli di guardia, sono quelli in cui il nostro corpo deve vedersela con tanti veleni ambientali. Se vi sembra di essere intossicata, con la pelle spenta e la digestione che segna il passo, date retta alle vostre sensazioni e correte subito ai ripari.

**Cosa ti serve** L'organo che più risente dell'inquinamento è il

fegato. «È suo il compito di neutralizzare le tossine», spiega Bianco. «Se è già affaticato da una dieta grassa e pesante non ce la fa, e gli agenti inquinanti attaccano più facilmente l'organismo provocando stanchezza e malattie respiratorie». Premunitevi con una dieta ricca di antiossidanti, come quella che vi proponiamo, e prendete integratori di curcuma, una spezia esotica

eccellente protettore del fegato. Fate una cura con tinte madri di carciofo, cardo mariano, tarassaco e, per accelerare l'eliminazione delle tossine, agite anche sull'intestino con depuratori a base di aloe.



### ► Il fiore della calma

La malattia del nostro tempo, si sa, è la fretta. E le donne, travolte dagli impegni, ne fanno le spese. Ma andare in ansia non serve, anzi: innervosendosi si disperdono energie preziose. «La soluzione è imparare a vivere pienamente il presente, senza rincorrere il futuro» dice la floriterapeuta Marisa Raggio. «Di grande aiuto sono i fiori di Bach e in particolare Chestnut Bud, da affiancare a Hornbeam contro la stanchezza. Le dosi, 4 gocce 4 volte al giorno».

### ► Il massaggio con la spazzola

Uno degli organi attraverso i quali vengono eliminate le tossine è la pelle. Per stimolare le sue capacità di depurazione fate almeno un paio di volte alla settimana un massaggio riattivante con le apposite spazzole per il corpo. Su pelle asciutta, partendo dai piedi massaggiatvi con una certa energia (solo nelle zone del seno e dell'interno coscia procedete con delicatezza). Alla fine sentirete la pelle piacevolmente calda.





## Ti ammali spesso? Rinforza le difese

Siete sempre dentro e fuori da influenze e raffreddori? Significa che le vostre difese immunitarie sono a malpartito. Per rimetterle in sesto non limitatevi a prendere immunostimolanti ma agite alla radice del problema, vale a dire l'intestino. «È un organo chiave per le difese immunitarie» spiega Rossella Iantorno, medico e coautrice di *Disbiosi e immunità* (tecniche nuove). «Le ricerche scientifiche più recenti hanno scoperto che nell'intestino si concentra una buona metà delle cellule difensive che abbiamo in dotazione, un sistema chiamato GALT (Gut Associated Lymphoid Tissue). Ma, dato che le risorse del sistema immunitario non sono infinite, se gli anticorpi devono continuamente

te sorvegliare l'apparato digerente, perché si mangia male o l'intestino è infiammato, significa che le altre parti del corpo restano sguarnite e più deboli di fronte agli attacchi di virus e batteri. Così ci si può ammalare più spesso di influenze e tonsilliti».

**Cosa ti serve** Per rimettere in sesto l'intestino e prevenire così i malanni di stagione dovete agire sulla flora batterica. «Questo insieme di microrganismi "buoni" tappezza le mucose intestinali producendo anche degli antibiotici naturali contro tutti i germi, chiamati a difensine», dice la dottoressa Iantorno. Per rafforzarli si usano i probiotici in alta concentrazione che vanno acquistati in farmacia o erboristeria. Efficaci anche gli yogurt, per la loro ricchezza di fermenti lattici, e i probiotici in drink monodose.

Per una cura preventiva ancora più efficace, ricorrete alle piante immunostimolanti come echinacea e uncaria.

### ► L'essenza che libera le vie respiratorie

I migliori alleati dell'apparato respiratorio sono gli oli essenziali. Con le loro proprietà disinfettanti vi aiutano a combattere i malanni di stagione e a respirare meglio. «Una delle migliori essenze a effetto antibatterico è la Ravensara aromatica», suggerisce Rudy Lanza, presidente della Libera università italiana di naturopatia applicata. «Se ne possono massaggiare su torace e schiena 3 gocce diluite in un cucchiaino di olio vegetale».

## A tavola fa

Sei menu speciali per rifornire l'organismo di minerali, antiossidanti, oligoelementi e sostanze preziose. Con piatti gustosi. E ogni giorno diversi.

La dieta che vi proponiamo è stata messa a punto dal dottor Angelo Bianco, specialista in scienza dell'alimentazione e direttore sanitario dell'Hotel Bristol Buja di Abano Terme. Ogni menù punta a farvi fare incetta, per un giorno, di una determinata categoria di sostanze preziose per tirarvi su. Naturalmente potete ripetere a piacere i singoli menù e combinarli fra loro. Nella dieta fanno la parte del leone le vitamine antiossidanti e i polifenoli, facili da portare in tavola e attivi sia contro la stanchezza sia per le difese.

**Vitamina C** Protegge dai radicali liberi e combatte le infezioni.

**Vitamina E** Difende le membrane cellulari, composte di acidi grassi, e protegge cuore e arterie sotto stress.

**Betacarotene** Aiuta il sistema immunitario, rende più forti contro le infezioni e blocca la degenerazione cellulare.

**Polifenoli** Questi potenti antiossidanti naturali rafforzano le difese immunitarie e difendono cuore e circolazione.

**Magnesio** Riequilibra il sistema nervoso e combatte la stanchezza. Aiuta contro dolori e insonnia.

**Fermenti lattici** Migliorano lo stato della flora intestinale, ma occorre consumarne in quantità perché facciano effetto. Più semplice prendere i probiotici preparati dall'industria con fermenti selezionati e capaci di superare a barriera gastrica.

## COLAZIONE

(UGUALE TUTTI I GIORNI)

- Tè leggero o tè verde con mezzo limone spremuto, poco zucchero integrale o miele
- 1-2 fette di pane integrale biologico spalmato con 10 g di burro e 2 cucchiaini da tè di semi oleosi appena macinati (scegliete fra sesamo, mandorle, noci, nocciole, semi di girasole)
- uno yogurt magro o un drink probiotico
- un frutto fresco di stagione



# il pieno di vitamine

## 1 GIORNO VITAMINA C

Dose giornaliera raccomandata: 100 mg. Alimenti che ne sono ricchi: agrumi, kiwi, peperoni, cavolo rosso e verde, broccoli, pomodori, rape.

► **PRANZO Antipasto** Insalata di crescione e germogli di alfalfa con 2 noci a pezzettini • **Primo piatto** Zuppa di farro con fagioli borlotti e peperoncino • **Contorno** Cavolini di Bruxelles al vapore

► **CENA Antipasto** Insalatina di crauti crudi e mela renetta tagliati a fettine sottilissime, aromatizzata con semi di cumino, pinoli e aceto di mele • **Primo piatto** Riso integrale con abbondante prezzemolo tritato • **Contorno** Una piccola patata al cartoccio



## 2 GIORNO VITAMINA E

Dose giornaliera raccomandata: 8 mg. Si trova in tutti i semi oleosi, negli oli di semi spremuti a freddo (mais, vinaccioli, soia, girasole, arachide), nei cereali integrali.

► **PRANZO Antipasto** Insalata di spinaci e avocado con semi di sesamo appena tostati • **Primo piatto** Pasta integrale alla crema di noci • **Secondo piatto** Un uovo alla coque • **Contorno** Punta di asparagi cotte al vapore

► **CENA Antipasto** Insalata di carote e germogli di soia con 4 mandorle spezzettate • **Primo piatto** Focchi di miglio in minestra • **Contorno** Piselli lessati con una spolverata di germe di grano in scaglie

## 3 GIORNO BETACAROTENE

Dose giornaliera raccomandata: 600 mcg. Abbondate in cachi, mango, papaia, albicocche secche, mele (con la buccia), broccoli, mirtilli, pesche

► **PRANZO Antipasto** Carote crude grattugiate con 3 nocchie a pezzettini • **Primo piatto** Polenta • **Secondo piatto** Tonno alla piastra • **Contorno** Cicoria cotta al vapore

► **CENA Antipasto** Insalata di rucola, tarassaco e lattuga con semi di girasole appena tostati e un cucchiaino di olio extravergine di oliva • **Primo piatto** Pasta con cime di rapa • **Contorno** Zucca stufata con pochissimo olio e poca acqua, condita a freddo con basilico fresco



## 4 GIORNO POLIFENOLI

Non esiste una dose giornaliera consigliata. Abbondano in spezie ed erbe aromatiche, nella frutta rosso-violetta (frutti di bosco, uva, prugne), nel tè verde

► **PRANZO Antipasto** Insalata di agrumi (arancia, limone, mandarino) a fettine sottili, conditi con un po' di sale e mandorle a pezzettini • **Primo piatto** Riso al curry • **Secondo piatto** Petto di pollo con rosmarino • **Contorno** Broccoli al vapore

► **CENA Antipasto** Insalata di radicchio rosso con fettine di mele con la buccia e 2 noci a pezzetti • **Primo piatto** Pizzoccheri alla salvia • **Contorno** Carciofi al vapore con maggiorana. Un bicchiere di vino rosso



## 5 GIORNO MAGNESIO

Dose giornaliera raccomandata: 350 mg. Trovate questo minerali indispensabile in tutti i cereali integrali, nella frutta secca (soprattutto mandorle e noci brasiliane), nelle verdure in foglia e nel cioccolato fondente.

► **PRANZO Antipasto** Insalata di mais e soncino con semi di girasole appena tostati e olio extravergine • **Piatto unico** Riso integrale con piselli • **Contorno** Bietole al vapore

► **CENA Antipasto** Insalatina verde con germogli di soia • **Primo piatto** Ribollita toscana con pane integrale • **Secondo piatto** Sogliola ai ferri con fagiolini

## 6 GIORNO FERMENTI LATTICI

Non c'è una dose raccomandata. L'importante è consumare ogni giorno alimenti «vivi» come yogurt, pane lievitato naturalmente, fermentati della soia come miso e tempeh.

► **PRANZO Antipasto** Brodo di miso giapponese con pezzettini di tofu e alghe • **Primo piatto** Riso basmati al limone • **Secondo piatto** Branzino al sale • **Dessert** Yogurt con macedonia di frutta

► **CENA Antipasto** Crostini di pane a lievitazione naturale con tzaziki • **Primo piatto** Minestra di verdura • **Secondo piatto** Tempeh di soia • **Contorno** Crauti fermentati