

ALIMENTAZIONE

## È PRIMAVERA: DEPURA IL TUO ORGANISMO



Arriva la primavera e insieme alla natura si risveglia anche il nostro organismo che cerca di smaltire le tossine accumulate durante l'inverno e di recuperare energie per la nuova stagione da affrontare.

Durante l'inverno le basse temperature che ci rinchiudono spesso in casa, la poca variabilità nella scelta di frutta e verdura che limita l'assunzione di vitamine e antiossidanti, alcuni fattori esterni come un maggiore inquinamento atmosferico, i ritmi di vita incostanti, determinano spesso un accumulo di peso, di tossine e un **rallentamento del metabolismo energetico**.

Ed è proprio per questo che molte persone, al cambio di stagione, avvertono un **senso di stanchezza e spossatezza** che può durare anche alcuni giorni o addirittura qualche settimana. L'organismo deve adattarsi al nuovo clima, diverso da quello cui si era abituato durante l'inverno, e si sente quindi affaticato. Anche l'accumulo di tossine può determinare quei classici sintomi del cambio di stagione: mal di testa, difficoltà a prendere sonno, cattiva digestione, minor lucidità di pensiero, ecc., che sono fastidiosi ma che possono essere contenuti con corrette indicazioni alimentari e comportamentali.

Quando parliamo di **dieta disintossicante** si intende l'assunzione di alimenti in grado di **stimolare e facilitare l'attività** di quegli organi quali **fegato, intestino, reni e polmoni** che fisiologicamente filtrano ed eliminano le tossine dal nostro organismo. Tuttavia depurazione vuol dire anche curare meglio alcune **abitudini comportamentali** e aumentare l'attività fisica, in particolare quella di tipo aerobico per ossigenare i tessuti e stimolare il metabolismo.

### Acqua e tisane

Tra i consigli nutrizionali utili per depurare l'organismo c'è in prima battuta l'acqua. Bere almeno **1,5-2 litri** di acqua al giorno, che corrispondono a **8-10 bicchieri al giorno**, per garantire una corretta idratazione e introdurre sali minerali e calcio. La corretta idratazione è fondamentale per stimolare la **funzionalità renale** e intestinale. Le acque ricche in magnesio e calcio inoltre, hanno proprietà in grado di aiutare la funzionalità della bile e regolarizzare l'intestino.

Il modo migliore per iniziare la giornata è **bere al mattino presto un bicchiere di acqua e limone**, in alternativa si può optare per tisane depurative. Le erbe maggiormente studiate e indicate nel processo di depurazione sono **il tarassaco, l'ortica, la curcuma, il finocchio, la betulla, l'aloe e il cardo mariano**. Tisane a base di queste erbe conciliano le proprietà antiossidanti con l'idratazione e saranno fondamentali per purificare un corpo affaticato da troppe scorie.

## Frutta e verdura

Consumare almeno una porzione di verdura a pranzo e cena, preferibilmente fresca e almeno tre frutti, meglio con la loro buccia lavata accuratamente. Solo con le **cinque porzioni quotidiane tra frutta e verdura** si può fare la giusta scorta di **vitamine, sali minerali e antiossidanti**. Per assumere il corretto quantitativo di frutta e verdura è possibile consumare minestrone di verdura, anche surgelati, e spremute, centrifugati o macedonie, ricordando che nel prodotto fresco e crudo permangono maggiori quantità di vitamine. Diventa fondamentale **variare sempre i colori** di quello che si mette nel piatto (rosso, arancione, verde, bianco, blu, viola) per introdurre tutti gli antiossidanti importantissimi per il nostro organismo e **scegliere prodotti di stagione** consumandoli preferibilmente crudi.

Albicocche, fragole, ciliegie sono ottime per purificarsi, come lo sono asparagi e fagiolini, che a un basso contenuto calorico uniscono la ricchezza di fibre e sali minerali. I **carciofi**, tipici della stagione invernale, ma che possono ritrovarsi anche all'inizio della primavera, sono un altro tipico ortaggio in grado di stimolare il fegato. Con la loro azione drenante simile a quella di altri alimenti vegetali amari come indivia, cicoria e broccoli, i carciofi sono utilissimi per depurare l'organismo.

**La scelta di alimenti biologici** inoltre aiuta ad evitare cibi trattati con pesticidi, nei quali potrebbero rimanere residui di metalli pesanti, nocivi se in eccesso nel nostro organismo.

**La frutta secca** è un alimento ricco di zinco, sali minerali, vitamine e acidi grassi essenziali (omega 3 e 6), ed è utile nella fase di depurazione soprattutto se emergono sintomi come stitichezza e mancanza di energia. Da assumere con moderazione per l'elevato valore calorico, può essere consumata da sola o associata a cereali da colazione o in barretta. Naturalmente può essere anche aggiunta a insalate, macedonie, gelati, cioccolato o prodotti da forno.

**Le spezie e le erbe aromatiche** aiutano l'organismo per più ragioni: in primis, utilizzarle significa limitare il consumo di altri condimenti come grasso e sale (che devono essere moderati, l'uno per l'apporto calorico, l'altro per gli effetti nocivi sul nostro organismo), inoltre, godono di numerose proprietà benefiche grazie al loro alto contenuto di antiossidanti. Tra le spezie e le erbe aromatiche con maggiori proprietà depurative troviamo l'origano, il prezzemolo, il rosmarino, la cannella, lo zenzero, il cumino e la curcuma.

## Comportamenti salutari

**Il fegato** è uno dei principali organi deputati **all'eliminazione delle tossine**. Per non affaticarlo ulteriormente, evitare prodotti contenenti coloranti e additivi che richiedono tempo ed energia per essere metabolizzati. Limitare anche gli **zuccheri**, in particolare quelli semplici (zucchero bianco e dolci) e l'**alcol** perché i loro metaboliti tendono ad accumularsi nel fegato causando patologie come ad esempio la **steatosi epatica**.

Una buona digestione aiuta a **eliminare le scorie**. Per non rallentare la digestione è fondamentale evitare i grassi saturi della carne (in particolare quelli cotti) e i grassi vegetali idrogenati (presenti soprattutto nei cibi preconfezionati di produzione industriale) e rinunciare a pasti troppo elaborati o molto conditi. La distribuzione delle calorie nei diversi pasti aiuta la digestione, pertanto bisogna evitare di saltare i pasti principali (colazione, pranzo e cena) e, anzi, eventualmente introdurre due spuntini, a metà mattina e metà pomeriggio e applicare i principi dell'**equilibrata alimentazione**.

**Il sonno** è fondamentale per rigenerare l'organismo e per purificarlo dalle scorie della giornata trascorsa.

Pertanto è necessario cercare di raggiungere le 8 ore di sonno consigliate per ottenere un riposo rigenerante. Per chi con l'aumento della luminosità e delle ore di luce legate all'arrivo della primavera ha difficoltà a prendere sonno è consigliabile fare attenzione ai cibi che si assumono a **cena**, oltre che evitare di assumere caffè o bevande eccitanti dalle ore pomeridiane in poi e bere una buona tisana prima di coricarsi.

**L'intestino** è definito il nostro secondo cervello. La flora intestinale gioca un ruolo fondamentale per il benessere del nostro organismo, e nel processo di purificazione. Si può ottenere un'efficace funzionalità intestinale con una corretta idratazione e un'adeguata assunzione di fibra (anche con prodotti integrali) oltre che con l'indispensabile movimento quotidiano.

**La pelle** è uno dei primi organi in grado di manifestare la difficoltà dell'organismo a eliminare le tossine, e lo fa con la comparsa di brufoli o imperfezioni sulla cute. In questo caso, oltre alla corretta igiene della pelle quotidiana, prendiamo atto della necessità di "depurare" il nostro corpo.

**L'attività fisica** aiuta a espellere le tossine tramite il sudore e la respirazione, ma aiuta anche a liberare la mente, a regolarizzare l'intestino, a smaltire i chili di troppo che trattengono ulteriori tossine. Far **lavorare i muscoli**, praticare regolare **attività fisica** aerobica è fondamentale! Ancora meglio è muoversi all'aria aperta, tanto più che la primavera ci regala miti temperature.

**Il nostro cervello** è il motore di tutto. Anche lui ha bisogno ogni tanto di essere "ripulito" da eccessivi accumuli di stress e tensioni. Per questo è sempre bene dedicarsi a qualche minuto di rilassamento. La respirazione profonda o corsi come pilates e yoga aiutano, come aiuta riconciliarsi con la natura immergendosi nel verde di boschi e prati passeggiando, giocando, sudando e prendendo un po' di sole.