

VITERBO NEWS

24

Speciale SPORT & BENESSERE





Nordic Walking
Civita Castellana
di Rossella Bruziches

Non si vive per far sport, ma si fa sport per vivere meglio

Questo speciale sport & benessere nasce non necessariamente dall'idea dello sport in palestre quindi macchinari e pesi, ma anche dello sport che fa bene all'umore, perché diciamo lo sport fatto tanto per fare a lungo andare logora e invece il capire cosa significa praticare attività fisica per stare bene con se stessi è tutta un'altra storia. Quest'anno possiamo dire che ha preso "piede" un nuovo sport e cioè il Walking. Civita Castellana e altre province della Tuscia si sono adoperati in itinerari mozza fiato, ricercando zone nascoste e di solito impraticabili. In cosa consiste?

E' una pratica sportiva riscoperta di recente negli Stati Uniti ed è alla base di tutto il fitness, ma soprattutto viene valorizzata per le sue potenzialità contro lo stress. Il walking, dal punto di vista tecnico, è un perfezionamento del movimento naturale della camminata: la parola stessa significa appunto "camminare". È un gesto spontaneo e naturale che tutti siamo in grado di compiere, ma che tendiamo ad usare sempre meno. Per iniziare a praticare il walking non c'è bisogno di una preparazione particolare, non ci sono rischi e controindicazioni.

BENEFICI ANTI-STRESS DEL WALKING

- Seguire delle sedute di walking periodicamente porta a migliorare il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione.
- Si riarmonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure.
- In seguito ai miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente.
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "altitante".
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate nei momenti di stress, senza il rischio di strappi o stiramenti.
- Si protegge l'organismo da osteoporosi e da artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e vi è produzione di sostanze come l'elastina ed il collagene che formano le cartilagini.
- Si ristabiliscono i valori della pressione, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano cioè i grassi.



Nordic Walking
Civita Castellana
di Rossella Bruziches

— Il walking anti stress —

Come è noto, Il nostro benessere psico-fisico risiede in un perfetto equilibrio tra la mente ed il corpo. Questo equilibrio viene però costantemente minacciato dai ritmi intensi della vita quotidiana e sovente gran parte del nostro lavoro si svolge esclusivamente a livello mentale. Questo comporta la necessità di ricorrere a una pratica motoria specifica per ristabilire il nostro benessere. Il walking si presta ottimamente al raggiungimento di questo risultato.

DI MARCO SPORT

di LUCIANO DI MARCO

Viterbo: Via San Bonaventura, 64 **P** - Via Roma, 14



6 alimenti contro la ritenzione idrica



Come eliminare la cellulite in 10 mosse

La cellulite è il "male" che accomuna, più o meno, tutte le donne. Non dipende solo dal peso, ma da altri fattori, come la circolazione e la ritenzione idrica. Anche se è pressochè impossibile liberarsene in maniera radicale e definitiva, è possibile combatterla, riducendone gli inestetismi e tenendola sempre sotto controllo. Ecco 10 semplici consigli che aiuteranno ogni donna nella lotta contro la tanto temuta buccia d'arancia.

1. Cercate sempre di fare movimento, non importa se in casa o in palestra, se preferite il nuoto o camminare per il centro a passo sostenuto, l'importante è che teniate le gambe sempre attive!
2. Cercate di introdurre nella vostra alimentazione, cibi che possano aiutare a fortificare i capillari, magari iniziando a far uso di infusi e tisane, come quella all'ippocastano o alla centella asiatica.
3. Mangiate almeno cinque volte alla settimana frutta e verdura fresca a foglia verde.
4. Cercate di moderare l'uso di alcol e tabacco ed anche di non bere bevande gassate.
5. Bevete molta, moltissima acqua!
6. Per aiutare a rafforzare il tessuto connettivo, fate largo uso di cibi che contengano vitamina C, E, silicio e zinco.
7. Nei limiti del possibile, evitate di fare la doccia con l'acqua troppo calda, prediligete l'acqua tiepida, con getti di acqua fredda sui glutei e le cosce, così da stimolare la circolazione nella zona.
8. Usate creme ed oli contro la cellulite, anche se sulla loro efficacia non c'è nulla di chiaro, un buon massaggio, con movimenti lenti, profondi e circolari è di certo un vero toccasana.
9. Fate uso di tisane ed infusi che possano aiutare a drenare i liquidi in eccesso che vanno poi a ristagnare nelle zone critiche, come le tisane ai semi di finocchio.
10. Cercate di fare una vita sana anche a tavola, evitando di mangiare troppa carne rossa.

Il Fico

Il fico possiede numerose virtù. È nutriente, facilmente digeribile, ha proprietà lassative, è diuretico e ricco di calcio, magnesio, vitamine A, B1, B2 e C. Per di più è molto dolce e per questo gustoso da mangiare. Il fico, però, non si conserva molto bene e per questo è spesso servito essiccato per un più facile consumo. Ma fate attenzione alle calorie, perché i fichi secchi (230 kcal/100 gr) hanno molte più calorie rispetto a quelli freschi (60 kcal/100 gr).

L'Uva

L'uva ha un importante effetto diuretico e drenante grazie alla sua elevata quantità di potassio. Fresca, gradevole al palato, l'uva ha la pecca di essere un frutto molto calorico (70 kcal ogni 100 gr) e dolce in base al suo grado di maturazione. L'uva contiene poca vitamina C ma si caratterizza per le vitamine B1 e B6. La vitamina B1 (o tiamina) agisce sul buon funzionamento del sistema nervoso, cardiovascolare e gastrointestinale. È inoltre ricca di tannini (proantocianidine, prima chiamata "vitamina P") e pigmenti (antociani) che hanno un'azione protettiva sul piano cardiovascolare.

La Pesca

La pesca, oltre ad essere un frutto fresco e dissetante, ha proprietà diuretiche e lassative e aiuta ad attivare la digestione difficile. Ricco di acqua (90%) e con poche calorie (40 kcal/100g), la pesca è il frutto perfetto da inserire in ogni dieta dimagrante. Infatti, essendo fonte di fibre (1,5 gr/100 gr), promuove il transito intestinale e calma il senso di fame. Grazie alla presenza di antiossidanti (vitamina A e C), poi, la pesca contribuisce a proteggere dalle malattie cardiovascolari e dai tumori digestivi.

Il Melone

Anche il melone ha un'azione diuretica e favorisce la digestione. Questo perché è ricco di acqua (92%), povero di calorie (30 kcal/100 gr) e con un quantitativo di

zuccheri variabile (circa 7 gr/100 gr). Il melone è ricco di antiossidanti come carotene e vitamina C, fornendo anche minerali (potassio) e fibre (1 gr/100 gr).

La ciliegia

La ciliegia è un altro di quei frutti in grado di liberare il nostro corpo dalle tossine in eccesso essendo un frutto dalle spiccate proprietà diuretiche. Vitamina C e carotene, così come anche ferro e potassio sono alcune delle sostanze fondamentali presenti nella ciliegia. A suo sfavore questo frutto ha un elevato quantitativo di calorie (70 kcal/100 gr) e di zuccheri (15 gr ogni 100 gr di ciliegie), che inevitabilmente in una dieta vanno tenute in conto.

L'ananas

Infine c'è l'ananas che, come molti sanno, è spesso consigliata nelle diete dimagranti. L'ananas rientra perfettamente tra i frutti che aiutano a combattere la ritenzione idrica grazie alle sue proprietà diuretiche e disintossicanti. È un frutto ad alto contenuto di potassio, acido citrico, vitamine A, B e C e inoltre molto rinfrescante. Ottimo, insomma, da gustare nei caldi mesi estivi. La natura offre sicuramente una vasta varietà di alimenti che aiutano a combattere i problemi di ritenzione idrica (e non solo). Ovviamente, però, è sempre bene non esagerare nelle quantità ed è consigliabile associare a questi alimenti anche altri rimedi omeopatici o estetici, come ad esempio i massaggi. Con la frutta detox dalla vostra e alcuni prodotti ad hoc, i primi risultati non si faranno certo attendere.



SENSAZIONI
SALON EXCLUSIVE AVEDA

ORARIO CONTINUATO
MARTEDI/SABATO
DALLE 9:00 ALLE 18:00

Il salone di acconciature "SENSAZIONI" a Viterbo è una SPA per capelli dove servizi e trattamenti sono un'esperienza unica di benessere e bellezza. Nel salone si utilizzano esclusivamente prodotti della linea "AVEDA": azienda unica nel suo genere che ha come missione il prendersi cura nel mondo in cui viviamo creando prodotti di derivazione botanica che uniscono la cosmesi alla tutela dell'ambiente.

Nel salone di acconciature SENSAZIONI si eseguono "MINI HAIR SPA", trattamenti benessere con massaggi rilassanti e tant'altro per la cura dei tuoi capelli.

by Bonucci Sara

Viterbo, via Fausto Ricci 35/A - tel./fax.0761/1932667 - cell: 331/6121194 - e-mail: sensazioni2009@hotmail.it



Concessionaria di pubblicità
Gruppo Editoriale Studio Uno

Responsabile Marketing
Dott.ssa Serena D'Ascanio

Tel 0761/345255

fax 0761345355

Mob 3388778312

Mail amministrazione@studio-1.it

Sito www.gruppostudio1.it



Lo sport rende felici



Fare sport fa bene alla salute fisica ma anche a quella mentale, fin qui tutto era abbastanza risaputo. Un recente studio canadese è andato oltre, affermando che i benefici per l'umore e la felicità dati dall'attività fisica non durano soltanto nell'immediato, ma restano anche negli anni a venire. Fare sport ci renderebbe più felici per un lungo periodo agendo a livello cerebrale profondo e modificando determinate aree del cervello deputate alla regolazione dell'umore. La

ricerca, pubblicata sulla rivista American Journal of Epidemiology, è durata 15 anni e ha esaminato e raffrontato ogni due anni i dati relativi alla felicità e all'attività sportiva praticata. Incrociando i dati è emerso che l'esercizio fisico contrastava l'atrofia cerebrale, inducendo cambiamenti cerebrali profondi che modificano (in positivo) l'umore. L'assunto che chi fa generalmente esercizio fisico è più felice perché più sano è risultato errato. Infatti il solo fatto di svolgere attività fisica genera uno stato emotivo di felicità, o meglio c'è più probabilità di essere felici di circa l'85%. Tra le persone che sono rientrate sotto la categoria di "felici" il 49% degli inattivi (di quelli cioè che non praticavano attività sportiva) dopo due anni ha manifestato sensazioni di infelicità ed il 45% ha riscontrato malessere esistenziale quattro anni dopo. Parallelamente le persone inattive divenute fisicamente attive hanno avuto sensazioni di felicità a distanza di due e quattro anni.

Praticare attività sportiva rende più felici in quanto l'esercizio genera sensazioni di benessere, e queste vengono protrate per

molti anni. Viene prodotta la serotonina, un neuro trasmettitore che alcuni definiscono "l'ormone della felicità": prodotta dal cervello questa influisce sul sonno, sull'umore e sull'appetito. La carenza di serotonina può causare ansia, insonnia ed emicrania. Meno si produce serotonina e più forte è il senso di affaticamento e di stress che avvertiamo durante la giornata. Praticare sport migliora la qualità della vita: in genere si ha un sonno regolare e una piacevole sensazione di appagamento. La serotonina può essere stimolata anche dall'assunzione di alcuni cibi come latte e latticini, cioccolata e banane.

Aiutandosi con attività fisica regolare il nostro metabolismo basale aumenta, così che il dispendio di energie sia maggiore per mantenere le funzioni vitali come respirazione e l'attività del sistema nervoso. In questo modo si bruciano più calorie per tutte le attività quotidiane che si svolgono, rendendo la propria dieta meno ristretta. Concedersi qualche piccolo vizio o peccato di gola diviene quindi concesso, basta che si faccia movimento e attività fisica.



MASSAGGI NATURALI

per il **Benessere** e la **Bellezza**

SHIATSU

LINFODRENAGGIO
MANUALE

CRANIOSACRALE

MASSAGGI
DECONTRATTURANTI,
RASSODANTI e
CONTRO gli
INESTETISMI

MASSAGGIO AYURVEDICO

SPECIALE DRENAGGIO
in GRAVIDANZA

Giuliana Carcereri

via **Monfalcone, 28**
Viterbo

347 7786410

HATA YOGA

**ESERCIZI
SHIATSU
DI GRUPPO**

per la
correzione
della postura

**SCUOLA PROFESSIONALE di
MASSAGGIO SHIATSU**

da più di 15 anni a Viterbo



Sport e alimentazione... a km zero



Insalata con fagiolini e pomodoro

Ingredienti

per 4 persone:

- 500 g. di fagiolini verdi freschi
- 3 o 4 pomodori da sugo maturi
- mezzo spicchio d'aglio
- 1 pizzico di peperoncino in polvere
- origano quanto basta
- olio extravergine d'oliva q. b.
- sale q.b.



Procedimento:

Pulite i fagiolini e lessateli in acqua salata lasciandoli un po' scrocchiarelli. Scottate un pochino i pomodori, pelateli, privateli dei semi e dell'acqua e tritateli in un frullatore insieme al mezzo spicchio d'aglio (potete diminuire la quantità dell'aglio se rimane un po' indigesto) e un pizzico di sale. Condite i fagiolini con un filo d'olio e aggiungete la salsa di pomodoro cruda; aggiungete anche l'origano e aggiustate di sale se serve. Girate il tutto e servi a tavola.

Fare attività fisica vuol dire mantenersi sempre in buona salute! Tuttavia non sempre si ha del tempo libero da dedicare a se stessi e questo impedisce di organizzare un programma stabile di attività fisica. Forse, per essere un po' più motivati occorrerebbe un po' di corretta informazione in più! Gli allenamenti sono del tutto soggettivi, ciò che fa bene per un essere umano non detto faccia lo stesso per un altro, tutto sta nel capire e sapere da un ottimo istruttore gli esercizi che fanno al proprio caso. Chi non ha possibilità ad iscriversi in palestra può svolgere i propri esercizi a km 0 e cioè stando in casa, utilizzare arnesi casalinghi o andare nella propria città. Corsa: La corsa è uno di quei sport che può essere praticato anche con condizioni climatiche difficili. Si corre nel deserto con temperature elevate, si corre tra i ghiacci dei due poli. Questo è uno dei motivi che rendono la corsa uno sport affascinante e possibile un po' a tutti. Fondamentale per questo genere di attività è munirsi di cardio frequenzimetro, in modo da tener sotto controllo lo sforzo del cuore e di effettuare uno stretching alla fine, si tratta di un'estensione muscolare. Addominali e glutei? Basta un letto o una superficie piana... distesi a terra, schiena perfettamente poggiata a terra, braccia incrociate e contrazioni di addomi (non esagerare o non riuscirai neanche a ridere il giorno dopo); per

i glutei invece distesi a terra portando il sedere in alto come quasi a formare un ponte e ripetere. Ovvio che l'esercizio fisico se non associato ad un'alimentazione corretta, sarà nullo. 10 regole per un'alimentazione corretta: 1) fare almeno 5 pasti al giorno per mantenere il metabolismo attivo e per evitare attacchi di fame; 2) Conoscere il proprio metabolismo e peso ideale; 3) Avere consapevolezza delle porzioni; 4) Verdure: sempre nei pasti principali; 5) Frutta: né poca né troppa; 6) Proteine almeno un secondo al giorno, ma mai eccedere! 7) Bere molto ma ridurre gli zuccheri; 8) Dolci, frittelle e condimenti devono essere l'eccezione; 9) Fare attività fisica; 10) Per il mantenimento impara a cucinare!













ACCESSORI, RICAMBI E RIPARAZIONI - ABBIGLIAMENTO PER CICLISMO E SPINNING - ASSISTENZA E CAMBIO GOMME A CARROZZINE PER DISABILI - BICICLETTE ELETTRICHE - ESEGUIAMO SALDATURE IN OTTONE SPECIALE - RISOLVIAMO PROBLEMI D'ASSETTO E MECCANICI

VITERBO: V.LE F. BARACCA 7 - TEL 0761 305223
VITERBO: VIA FONTECEDRO SNC (LOC. POGGINO) - TEL. 0761 220169
EMAIL: TOMICICLI@GMAIL.COM





in Mens sana corpore sano

Questo articolo è dedicato ai sedentari, agli sportivi, agli stressati, agli ansiosi, agli amanti del benessere e ai curiosi. Un viaggio attraverso le nostre aree cerebrali per capire come e quanto il fitness sia in grado di influenzare la nostra vita, al di là di una forma fisica perfetta. Siamo sicuri che, dopo la lettura di questo testo, molti di voi vedranno il fitness con uno sguardo diverso e coglieranno qualche occasione in più per fare una passeggiata o per affrontare con più grinta una seduta in palestra. Giovenale lo sosteneva già nel I secolo d.C. che l'attività fisica è complice di una mente fresca ed elastica e, da alcuni anni, questa materia non viene più affrontata solo da fisiologi, medici dello sport e cardiologi, bensì anche da neurobiologi con interessi di tipo clinico. Diversi studi dimostrano che l'attività fisica, soprattutto di tipo aerobico (camminate, corse, vari tipi di sport) ha un'azione protettiva del cervello e del tessuto nervoso in genere: oltre alla già nota azione antinvecchiamento, incrementa le abilità cognitive, attenua i deficit motori, si mostra capace di stimolare la produzione di nuove cellule nervose e addirittura migliora i deficit neurologici che si manifestano in malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer e la sclerosi multipla.

Una regolare attività fisica protegge anche la memoria: lo dimostrano alcune prove sperimentali condotte dall'Università del Wisconsin che hanno analizzato gli effetti positivi del fitness sull'ippocampo, la principale struttura cerebrale di lavorazione dei ricordi. La decisione di mettere in movimento i grossi muscoli del corpo (per esempio tramite nuoto o corsa) comporta l'attivazione dei vari centri cerebrali, tra cui innanzitutto le aree dove si realizza la decisione e si concepisce il piano di attività, dove si prefigurano traiettorie, obiettivi e dove sono depositati i programmi di attivazione di specifici gruppi muscolari. Il coinvolgimento di alcune aree profonde come i gangli della base, il cervelletto, il setto, il mesencefalo e la liberazione di importanti neurotrasmettitori, come acetilcolina e serotonina, sono in parte responsabili del nostro umore, sonno e appetito.

L'attività fisica incrementa la disponibilità di serotonina cerebrale: è quanto reso noto dagli studi decennali di Barry Jacobs e Casimir Fornal dell'Università di Princeton negli Usa, i quali hanno osservato come i neuroni produttori di serotonina aumentino di molte volte la loro attività quando nuotiamo o corriamo.





Prendiamoci cura di noi



Il massaggio



La parola massaggio sembra derivare dall'arabo "mass" o "mash" (frizionare, premere) o dal greco "masso" (impastare, maneggiare). I benefici fisici e psicologici di questa pratica sono stati riconosciuti fin dall'antichità, tanto che si può senz'altro affermare che l'arte medica abbia avuto inizio proprio col massaggio. Nel "Kong Fou", testo cinese del 2698 a.C., vengono descritti esercizi fisici e vari tipi di massaggio, il cui scopo era il raggiungimento di un perfetto equilibrio psico-fisico. Nel XVIII secolo a.C., nel testo sacro L'Ayur-Veda, Brahma raccomanda ai suoi discepoli il massaggio a scopo igienico. Anche la letteratura medica di Egiziani, Persiani e Giapponesi contiene spesso riferimenti ai benefici effetti del massaggio. Basandosi su conoscenze limitate sulle funzioni del corpo, i primi medici erano tuttavia in grado di utilizzare il massaggio in modo efficace per la cura dell'affaticamento, delle malattie e dei traumi. Ippocrate (406 a.C.) - medico greco padre della medicina moderna - descrisse "l'anatripsis", letteralmente "frizione verso l'alto", come pratica più efficace rispetto allo stesso movimento effettuato verso il basso sugli arti, dimostrando di aver intuito il meccanismo della circolazione linfatica e sanguinea dimostrato poi da Harvey all'inizio del XVII secolo d.C.. Nei suoi scritti, Ippocrate confermò le virtù del massaggio dedicando alla pratica massoterapica importanti osservazioni, anch'esse confermate molti secoli dopo la sua morte. Egli scriveva "i medici devono essere esperti in molte cose, tra queste senza dubbio anche il massaggio" e, ancora, "Il rimedio è applicabile ai mali acuti come a quelli cronici e alle varie forme

di debolezza, poiché queste cure hanno potere rinnovatore e rinvigoritore. Mi è spesso sembrato, mentre stavo così curando i miei pazienti, come se le mie mani avessero la singolare proprietà di estrarre i prodotti di rifiuto e le diverse impurità raccolte nelle parti malate". In Europa, per tutta la durata dell'Impero Romano, questa pratica è stata un elemento importante per la cura della salute, tanto da porre il "massista" sullo stesso piano del medico; e se ne parla molto nei documenti di tale periodo. Mentre in Oriente la tradizione del massaggio fu portata avanti, nei paesi occidentali il culto di questa pratica si interruppe durante il Medioevo, quando l'oscurantismo portò a disprezzare e rinnegare i bisogni del corpo e i piaceri della carne, concentrandosi esclusivamente sulla sfera spirituale (creando così una frattura nell'individuo); occorre quindi attendere il Rinascimento e il XVI secolo per assistere al ritorno del massaggio in ambito terapeutico (principalmente in Francia e nord Europa). Nel XX secolo, i grandi progressi compiuti dalla medicina convenzionale posero inizialmente in secondo piano le terapie tradizionali, che erano state praticate per secoli, così che la maggior parte della popolazione occidentale, abbagliata da ciò, fino a qualche decade fa, conosceva a stento il valore terapeutico del contatto umano. Tuttavia attualmente il massaggio sta vivendo un momento di vigorosa rinascita, grazie a un forte bisogno di ritorno ai valori "naturali", soprattutto come reazione alle condizioni di intenso stress e di abuso di farmaci imposti dall'attuale società. Oggi, la moderna ricerca scientifica ha definitivamente riconosciuto il massaggio come terapia efficace, definendone i meccanismi d'azione, le indicazioni e le controindicazioni cliniche. Non solo, le sempre più numerose e recenti scoperte sull'importanza di matrice extracellulare e sistema connettivo nell'intera fisiologia del corpo umano, stanno riportando coloro che sono in grado di agire profondamente su di essi (con tecniche di movimento e/o di massaggio), all'antico ruolo di primaria importanza nell'ambito della salute.





I 15 alimenti benefici per la salute



scremati) perché, proprietà nutrizionali a parte, il formaggio contiene anche una cospicua quantità di grassi, che alla lunga potrebbe contribuire all'aumento di peso. Frutta e verdura in scatola sono alimenti raccomandati per il benessere del nostro organismo. Certo, sono preferibili frutta e verdura fresche, ma non sempre è possibile avere la stessa praticità che abbiamo quando siamo a casa. È per questo che quando siamo colti dalla fame, avere a portata di mano della frutta e verdura in scatola è sempre una buona alternativa. Spezie ed erbe aromatiche. Di solito sono considerate come guarnizione o come aromi che arricchiscono e danno sapore ai nostri piatti in cucina. In realtà a ogni spezia corrispondono una serie di proprietà utili alla nostra salute. Il ginepro ha proprietà diuretiche, il rosmarino (come anche la salvia) aiuta la digestione, lo zenzero rilassa e distende l'intestino, e così via. Infine ci sono i cereali, ideali da mangiare nel latte, con lo yogurt o anche da soli come stuzzichino quando sentiamo fame. I cereali oltre ad essere uno snack tra i più gustosi e salutari sono anche indicati per chi è a dieta. Sono alimenti con notevoli proprietà nutritive (vitamina B, minerali, oligoelementi) che, rafforzano il nostro sistema immunitario, forniscono energia e sono molto utili nella prevenzione dei disturbi cardiovascolari.

Alimentazione e dieta: ma perché abbiamo tanti problemi con il cibo? Non sono poche le occasioni in cui ci lamentiamo perché prendiamo peso (anche se siamo a dieta) o perché, spesso, gli alimenti che mangiamo non ci fanno sentire a posto con noi stessi.

Ecco una lista di 15 alimenti utili alla nostra salute ma senza dimenticare il nostro peso forma! Iniziamo dall'acqua minerale. È sempre bene avere a portata di mano una bottiglietta di acqua minerale che aiuta a eliminare le tossine in eccesso purificando il nostro organismo. E non solo, perché l'acqua minerale può avere effetti diuretici, lassativi, stimola la digestione ed è anche indicata per l'alimentazione dei neonati. Al secondo posto c'è la frutta, il sostituto ideale dei soliti spuntini a base di snack calorici. La frutta, oltre ad essere dissetante e ricca di importanti nutrienti, è perfetta per mettere a tacere i morsi della fame. Carote, arachidi, bresaola, pinoli e uova. Le carote sono ottime per la nostra salute ma anche un gustoso e saziante snack. Per quanto riguarda gli altri cibi, invece, sono ottimi per il loro elevato contenuto proteico che aiuta a sviluppare la massa muscolare favorendo il dimagrimento. Yogurt e limone. Per iniziare la giornata in modo sano e dietetico non c'è niente di meglio che un vasetto di yogurt, un alimento con gli stessi nutrienti del latte ma più facile da digerire. Senza contare, poi, che aiuta a migliorare la flora batterica intestinale e a rafforzare il sistema immunitario. Tra un pasto e l'altro, invece, per dissetarsi o depurarsi una limonata è proprio quello che fa al caso nostro. Per chi ama il pesce crudo, inoltre, il limone è l'ingrediente che non può mancare a tavola. Se siete amanti dei sandwiches, sapete anche che il formaggio è un elemento fondamentale per avere un panino a prova di appetito. Certo è sempre meglio scegliere i formaggi magri (latticini freschi scremati, ricotta e formaggi



A dieta con la luna



Avete mai sentito parlare della dieta della luna? Dal nome può sembrare un'altra delle stramberie escogitate da qualche famoso personal trainer delle Star hollywoodiane.

E invece la dieta della luna non è una vera e propria dieta o uno specifico regime dimagrante. La dieta della luna non è altro che un intero giorno di digiuno (per 24 ore consecutive), in grado di purificare l'organismo. Il digiuno, poi, è da ripetersi in ogni nuova fase lunare.

Da qui il nome di dieta della luna, semplicemente perché a seconda delle varie fasi lunari si ripete questo giorno di digiuno purificatore. Ma perché il digiuno è previsto proprio ad ogni nuova fase lunare?

La risposta potrebbe essere correlata agli stessi influssi che la luna eserciterebbe sulle maree. Si ritiene, infatti, che come la luna ha effetti evidenti sulle maree, così potrebbe averne anche sul nostro organismo, composto per il 65% di acqua. In realtà è arrivato il momento di sfatare questo mito, perché non c'è alcuna correlazione tra le due cose.

La dieta della luna viene così chiamata soltanto perché il cambiamento di fase lunare diventa un pretesto per controllare il nostro regime alimentare e purificarci dalle tossine accumulate.

Questa dieta, infatti, prevede semplicemente la sostituzione del cibo solido con molta acqua e succhi di frutta freschi, in modo tale da eliminare le tossine e far subito scendere l'ago della bilancia di qualche chilo.

Abbiamo detto che il digiuno va ripetuto ad ogni fase lunare, e di conseguenza all'incirca ogni 7 giorni. In poche parole una volta a settimana. Per trovare una maggior praticità nella dieta della luna, il nostro consiglio è di scegliere il giorno della settimana che preferite e mettere in atto il vostro giorno di dieta purificatrice.

Il nostro consiglio è di evitare il lunedì per non iniziare la settimana troppo debilitati e stanchi.

In conclusione non potevamo chiedere una dieta più semplice: un giorno a settimana di digiuno in cui sicuramente non avremo bisogno di bilancette o cibi dietetici vari per iniziare il nostro lavoro di purificazione. Cosa si può chiedere di più?