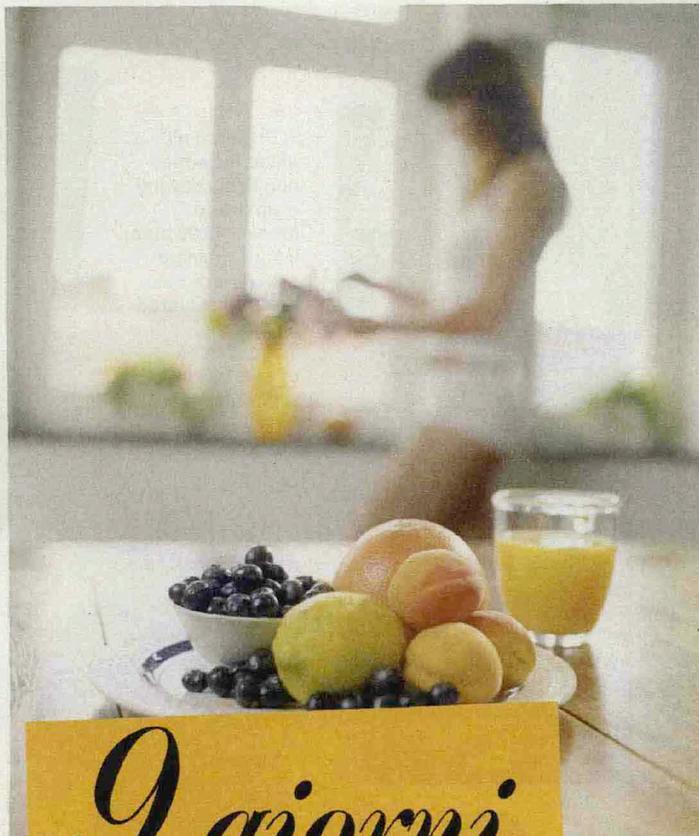


Per stare meglio



9 giorni

per disintossicare il fegato

Vuoi arrivare alla vigilia di Natale in forma smagliante e poi ritrovarla subito dopo le grandi abbuffate? Puoi provare questa dieta, che sgonfia, depura e ti assicura un pieno di energia

di Silvia Pigorini

Dicembre è appena iniziato, ma ti senti già gonfia e appesantita: sei uscita qualche sera con le amiche, hai esagerato un po' con i dolci o con un bicchiere di troppo e adesso cominci a chiederti come arriverai a Natale. Magari sei ingrassata solo un chilo, ma ti vedi il viso gonfio, le occhiaie, ti senti stanca. Sono i segnali che il tuo fegato comincia a sentirsi affaticato. Se vuoi disintossicarlo e depurare l'organismo, hai bisogno di una dieta mirata: puoi seguirla da subito, prima di arrivare alle grandi abbuffate natalizie oppure appena dopo le feste. In queste pagine, ti proponiamo quella elaborata da Patrick Holford e Fiona McDonald Joyce, due esperti inglesi

della nutrizione, nel loro libro *La dieta Holford* (Red, 13 euro). Basta seguirla per nove giorni per migliorare la digestione, regolarizzare l'attività intestinale, avere la pelle più pura e luminosa, il naso libero, gli occhi brillanti e vivaci senza borse né occhiaie, l'alito fresco. In più, con questa dieta riduci i gonfiori e la ritenzione idrica, e puoi perdere due o tre chili. Allo stesso tempo, acquisterai energia e vitalità, con una grande carica fin dal mattino e la mente più lucida. Inoltre, questa dieta rafforza le difese immunitarie, quindi permet-

te di ridurre il rischio di infezioni, dolori e malesseri vari.

Quanto sei intossicata?

Puoi scoprirlo con questo test.

- ✓ Hai spesso mal di testa o emicrania?
- ✓ Talvolta hai gli occhi che prudono o lacrimano, oppure le palpebre gonfie, rosse o appiccicose?
- ✓ Hai borse scure sotto gli occhi?
- ✓ Hai spesso prurito, dolore o infezioni alle orecchie oppure un'eccessiva produzione di muco, con naso chiuso?
- ✓ Soffri di acne, eruzioni cutanee od orticaria?
- ✓ Sudi molto ed emani un odore intenso?
- ✓ A volte hai dolore alle articolazioni o ai muscoli?



La dieta Holford (Red Edizioni, 109 pagine, 13 euro).

IPS (2), Mondadori Press (2)

✓ Il tuo metabolismo è lento e hai difficoltà a perdere peso, oppure sei sottopeso e non riesci ad aumentare?

✓ Devi fare pipì di frequente e con urgenza?

✓ Soffri spesso di nausea o vomito?

✓ Ti capita molte volte, dopo i pasti, di sentire un sapore sgradevole in bocca o di avere la lingua impastata?

✓ Se bevi alcol, il tuo organismo reagisce subito?

✓ Ti senti spesso gonfia?

✓ Se bevi caffè ti innervosisci o ti senti poco bene?

Se hai risposto sì a meno di quattro domande: stai tranquilla, è molto improbabile che tu possa soffrire di disturbi legati a un organismo intossicato.

Se hai totalizzato da quattro a sette sì: presenti i primi sintomi di una leggera intossicazione. Cerca di intervenire al più presto per aumentare le potenzialità del tuo fegato.

Se hai totalizzato più di sette sì: è meglio che tu faccia subito qualcosa per disintossicare l'organismo e per intensificare la sua capacità di purificarsi. Il tuo corpo, infatti, presenta già parecchi sintomi da intossicazione.

Gli alimenti che dovresti eliminare

Per avere i risultati migliori con la dieta dei nove giorni è importante bere molto e privilegiare i cibi che depurano, ma anche evitare quelli che intossicano il fegato. Ecco quali alimenti andrebbero evitati. Se hai difficoltà a eliminarli, prova a pensare che si tratta solo di nove giorni: puoi farcela!

Puoi iniziare di sabato, fare la spesa e preparare in casa tutto ciò che ti occorrerà durante la settimana di regime

Nei nove giorni di dieta, quindi, cerca di eliminare completamente latte, formaggi, panna, burro, yogurt, gelati. Ma anche tutti i cibi che possono contenere latticini (controlla sull'etichetta se c'è scritto latte o siero di latte): pane, cereali, cibi confezionati e patatine in sacchetto. Per rendere meno pesante la rinuncia, puoi sostituire questi cibi con latte di riso, di mandorle, di quinoa o di soia; latte, crema o burro di cocco; yogurt di soia; bur-

Prima o dopo gli stravizi delle feste

Niente carne, latte e latticini, grassi cattivi, tè, caffè e alcolici. Puoi abbondare, invece, con verdura, frutta, legumi e semi. Così elimini le tossine e ti depuri, senza soffrire la fame

| | colazione | spuntino | pranzo | spuntino | cena |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1° giorno | supermüsli* | due kiwi e sei mandorle | insalata al sesamo* | otto olive, un succo o un frullato | riso pilaf ai finocchi*, abbondante insalata mista |
| 2° giorno | supermacedonia di frutta e semi* | hummus (già pronto) e crudité (sedano, mela, cetrioli, peperoni, carote, finocchi) | trota al cartoccio con patate e zucchine, yogurt di soia con frutti di bosco | un pompelmo o una melograna | zuppa alla Holford* con l'aggiunta del supermix di verdure verdi* |
| 3° giorno | porridge di frutta alla cannella* | avocado con succo di limone | salsa di melanzane e borlotti* con rucola e pane di segale | un frullato di frutta con una manciata di semi | minestrone con l'aggiunta del supermix di verdure verdi* |
| 4° giorno | frullato di banana e frutti di bosco | hummus (già pronto) e crudité (sedano, mela, cetrioli, peperoni, carote, finocchi) | minestrone con l'aggiunta del supermix di verdure verdi* | una mela e una manciata di noci | riso integrale con supermix di verdure verdi* |
| 5° giorno | supermacedonia di frutta e semi* | una pera con una manciata di noci | sandwich al salmone* con l'aggiunta del supermix di verdure verdi* | guacamole* con crudité | crema di patate, porri e fagioli |
| 6° giorno | supermüsli* | semi tostati di zucca e di girasole e un frutto | crema di patate, porri e cannellini con l'aggiunta del supermix di verdure verdi* | hummus (già pronto) e crudité (sedano, mela, cetrioli, peperoni, carote, finocchi) | insalata purificatrice* |
| 7° giorno | porridge di frutta alla cannella* | un frutto di stagione e una manciata di anacardi | insalata superenergetica al sesamo* | otto olive e un frutto | patate al forno con fagioli borlotti stufati |
| 8° giorno | toast con burro di noci o semi | una mela e una manciata di anacardi | minestrone con l'aggiunta del supermix di verdure verdi* | hummus (già pronto) e crudité | peperoni ripieni di funghi e pinoli*, insalata mista |
| 9° giorno | frullato di mezza banana, 150 g di frutti di bosco, il succo di mezzo limone e due cucchiaini di mix di semi | semi di zucca tostati | filetti di salmone al vapore e lenticchie e porri stufati, macedonia di pere e mirtilli | otto olive, un succo o un frullato | insalata purificatrice* |

*I piatti con l'asterisco hanno le ricette a pag. 24 - 25.



Per disintossicare la mente

La respirazione Diakath ti permette di ossigenare il corpo e rendere lucida la mente. Concentra i tuoi pensieri sul punto kath, circa tre dita sotto l'ombelico. Inspira profondamente e lascia che la pancia si gonfi e il diaframma si abbassi. Quindi espira, facendo uscire l'aria dai polmoni e rilassando la pancia e il diaframma. Ripeti per cinque minuti.

ro ai semi di zucca; crema di anacardi.

✓ **Il caffè** La caffeina (è contenuta anche nel tè e in alcune bevande energetiche e a base di cola) sovraccarica l'attività del fegato. Quindi, cerca di evitarla durante la dieta. In alternativa, opta per il tè verde e per quello rosso: entrambi sono ricchi di antiossidanti e puoi berne anche due tazze al giorno.

✓ **Alcolici** Mezzo bicchiere di vino rosso a pasto, in generale, è consigliato perché contiene flavonoidi, dei potenti antiossidanti. Tuttavia, l'alcol sovraccarica il fegato. Quindi, durante la dieta anche il vino va abolito. Oltre all'acqua, puoi bere succhi di frutta biologica e frullati.

✓ **I grassi cattivi** Sono quelli saturi, presenti nelle carni rosse, nei fritti e negli alimenti che contengono oli vegetali idrogenati (e che sarebbe meglio eliminare sempre, non solo durante la dieta). Sostituiscili con i grassi buoni omega 3 (semi e pesce azzurro) e omega 6 (semi, soprattutto, di sesamo e girasole).

Le buone abitudini quotidiane

Questa dieta giorni prevede che ogni giorno si assumano alcuni alimenti che hanno potenti proprietà depurative e disintossicanti. Ecco quali sono le buone abitudini quotidiane: una volta finita la dieta, puoi cercare di mantenerle, almeno in parte.

✓ **Bere otto bicchieri** di acqua al giorno: lavano i reni, favorendo l'eliminazione delle tossine.

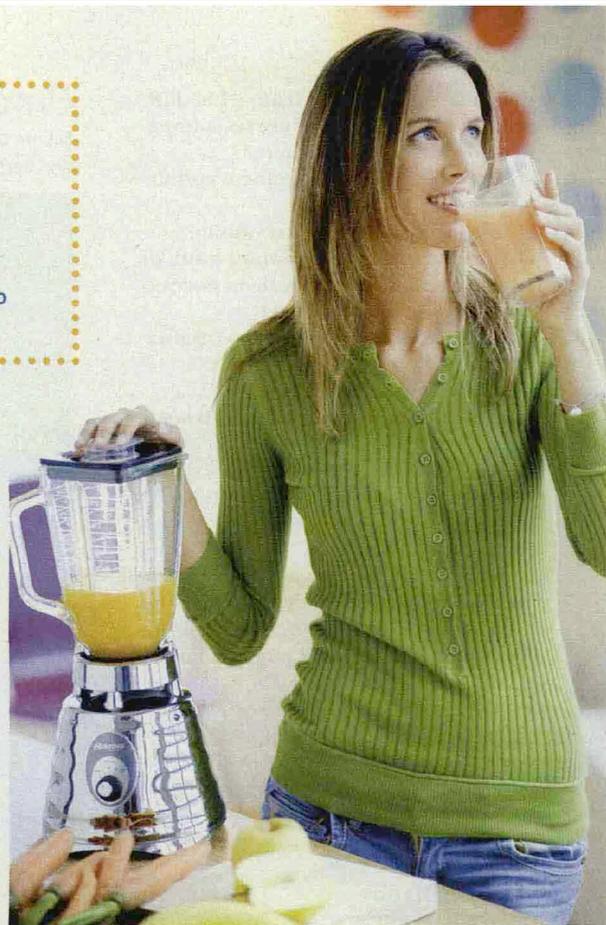
✓ **Mangiare i cinque superalimenti**, ricchissimi di sostanze nutritive e antiossidanti: mix di semi essenziali di zucca, girasole, sesamo e lino (da macinare al momento con un macinacaffè) con cui puoi dare più sapore a ogni piatto,

verdure verdi (spinaci nani, crescione, basilico, prezzemolo), verdure della famiglia delle crucifere (come cavolo, verze, cime di rape, broccoli, cavolini di Bruxelles, ravanelli, rucola), verdure ricche di zolfo (aglio, cipolla, scalogno, cipollotto selvatico) e, infine, i supersucchi, a base di fragole, lamponi, mirtilli, pompelmo, arancia, uva e, d'estate, anguria.

Via libera ai supersucchi, ricchi di sostanze antiossidanti. Soprattutto, quelli ai frutti di bosco, all'uva e agli agrumi

✓ **Aumentare la quantità di cibi anti-età**, cioè quelli più ricchi di antiossidanti: melograno, mirtilli, more, fragole, lamponi, spinaci nani, broccoli, prugne, germogli alfa alfa, spinaci cotti a vapore, barbabietole rosse, avocado, arance, uva rossa, peperoni rossi, ciliegie, kiwi, fagioli cotti, pompelmo rosa.

✓ **Assumere integratori** che favoriscono la disintossicazione: enzimi digestivi e probiotici, polvere di glutammina, antiossidanti e integratori per il fegato, multivitaminici, vitamina C, grassi essenziali omega 3 (Epa, Dha) e omega 6 (Gla).



La lista della spesa

Per organizzarti meglio, puoi copiare l'elenco della spesa con gli ingredienti che ti servono per la dieta e portarlo con te. Questo ti permetterà di limitare gli strappi alla regola: non avrai scuse per non seguire la dieta, visto che avrai già in casa tutto.

✓ **Verdure** Due o tre crucifere, più melanzane, spinaci nani, basilico, carote, sedano, coriandolo fresco, zucchine, prezzemolo,

Facili da preparare, leggere e gustose



Riso pilaf ai finocchi

Per due persone

✓ In una padella scalda un cucchiaino d'olio d'oliva con una cipolla rossa affettata, mezzo finocchio tagliato finemente e 115 g di funghi porcini freschi tagliati in quarti. Lascia cuocere a fuoco vivace per circa dieci minuti, quindi abbassa la fiamma e termina la cottura. Aggiungi circa 100 g di riso pilaf e 200 g di lenticchie lesse o in scatola e mescola mantenendo la fiamma medio-bassa. Infine, insaporisci con un cucchiaino di succo di limone, due cucchiaini di prezzemolo tritato e una macinata di pepe nero. Puoi aggiungere due o tre noci.



radice di zenzero, aglio, porri, insalata, peperoni, funghi, cipolle rosse e bianche, patate dolci, crescione, pomodorini, carciofi, cipollotti, finocchio.

✓ **Frutta fresca e secca** Mele, banane, frutti di bosco (anche surgelati), uva, pompelmo rosa, kiwi, limoni, mango, avocado, arance, pere, melograno, noci, mandorle, pinoli, anacardi, cocco essiccato.

✓ **Da mettere in frigorifero** Hummus (crema di ceci), burro di noci (che prepari frullando 150 g di noci con 100 di margarina), yogurt alla soia biologico e senza zucchero, olive, filetti di salmone, filetti di trota.

✓ **Da mettere in dispensa** Olio di lino, di girasole e d'oliva, fiocchi d'avena, xilitolo (o altro dolcificante naturale), ceci, fagioli borlotti e lenticchie secche o in scatola, zenzero, cannella, latte di cocco e di riso, brodo vegetale in polvere, passata di pomodoro, curcuma, semi di girasole, di zucca, di sesa-

mo e di lino, riso basmati e integrale, pepe nero, pane di segale.

Le ricette della dieta

Pronta per cominciare? Puoi seguire la tabella a pag. 23 per organizzare i pasti. Se non pranzi a casa durante la settimana, ti conviene iniziare la dieta al sabato, così avrai solo cinque giorni, da lunedì a venerdì, nei quali dovrai organizzare il pasto di mezzogiorno. Alcuni dei pranzi previsti si trovano al bar (per esempio, il sandwich al salmone), altri dovrai portarli da casa. In caso di necessità, qualche volta puoi scambiare il pranzo con la cena. Ecco le ricette necessarie per realizzare i pasti della dieta (più quelle che trovi nei box sotto).

✓ **Supermüsli:** metti in una ciotola 40 g di fiocchi d'avena, un cucchiaio di mandorle o di cocco essiccato a pezzetti, un cucchiaio di semi misti (zucca, girasole, sesamo, lino), un cucchiaio di frutti di bosco e mezza mela grattata. Copri con una quantità d'acqua pari al doppio del contenuto, mescola e fai riposare due minuti.

✓ **Supermacedonia di frutta e semi** In una ciotola mescola fette di mango, di banana e di kiwi, succo di limone e un cucchiaio di semi (zucca, girasole, sesamo, lino).

✓ **Guacamole** (per due volte). Dimezza un avocado, metti la polpa in una ciotola e amalgamala con il succo di mezzo limone, mezzo spicchio di aglio schiacciato, mezza cipolla rossa e tre pomodorini a dadini, un cucchiaino di coriandolo, un cucchiaino di olio d'oliva e del pepe nero.

✓ **Supermix di verdure verdi** Frulla una manciata di crescione, di spinaci nani, di basilico e di prezzemolo con un cucchiaio di olio d'oliva. Per rendere la salsa più simile al pesto, puoi aggiungere uno spicchio d'aglio e una manciata di pinoli.

✓ **Insalata superenergetica al sesamo** (per due volte). Mescola 400 g di ceci in scatola (o lessati), due gambi di sedano, sei cuori di carciofi e sei cipollotti tritati, un cucchiaio di semi di sesamo, un cucchiaino di olio e il succo di mezzo limone.

✓ **Salsa di melanzane e borlotti** (per due volte). Scalda un cucchiaio di olio d'oliva e soffriggi uno spicchio d'aglio schiacciato e una cipolla rossa a dadini. Aggiungi una melanzana tagliata a cubetti e, dopo averla rosolata, un cucchiaio di passata di pomodoro, 200 g di fagioli in scatola o lessi e un cucchiaino di brodo vegetale in polvere senza sale. Cuoci per qualche minuto. Infine, frulla il composto fino a ottenere una crema morbida.

Puoi usare il mix di semi di sesamo, girasole, zucca e lino per dare più sapore a ogni piatto

✓ **Insalata purificante** (per due volte). In una padella soffriggi due spicchi d'aglio e una cipolla rossa tritata con due cucchiai di olio d'oliva. Quindi, cuoci 250 g di pomodorini tagliati, fino a quando raggiungono la consistenza di una salsa. Aggiungi due cucchiai di passata di pomodoro, 400 g di legumi misti, tre cuori di carciofo divisi a metà e due

cucchiai di olive nere tritate. Fai addensare per circa cinque minuti. Infine, cospargi il tutto con una manciata di basilico fresco.

✓ **Peperoni ripieni di funghi e pinoli** (per due volte). Soffriggi in un cucchiaio di olio d'oliva una cipolla tritata e due spicchi d'aglio schiacciati. Quindi, aggiungi 150 g di funghi freschi affettati, un cucchiaino di brodo vegetale in polvere senza sale e cuoci per circa tre minuti. Trasferisci il tutto in una ciotola e amalgama 110 g di riso basmati cotto, un cucchiaio di pinoli e una manciata di basilico tritato. Taglia la parte superiore di due peperoni rossi grossi, toglili i semi, riempi con il composto e chiudili con la calotta. Metti i peperoni in una pirofila e cuocili in forno a 200° per 35 minuti. ■



Porridge di frutta alla cannella

Per una persona

✓ Metti 40 g di fiocchi d'avena in una padella, copri con acqua e lascia bollire fino a quando il porridge diventa denso e morbido. Quindi, aggiungi mezzo cucchiaino di cannella, un cucchiaino di mix di semi essenziali (zucca, girasole, sesamo, lino) e della frutta grattugiata oppure a pezzetti, a piacere.



Zuppa alla Holford

Per due persone

✓ In un cucchiaio d'olio d'oliva rosola mezza cipolla rossa tritata e uno spicchio d'aglio. Aggiungi una carota e una patata a pezzetti, 200 g di spinaci nani lessi e tritati, un cucchiaino di zenzero grattugiato, un pizzico di curcuma e due cucchiaini di brodo vegetale in polvere. Copri con acqua e fai bollire per 15 minuti. Aggiungi un peperone rosso a dadini e 75 ml di latte di cocco, poi frulla tutto.