



ogni stimolo della golosità può ridefinire il proprio rapporto con il cibo. Naturalmente, durante una cura di questo tipo, si perde automaticamente peso, dato che si assumono meno calorie di quelle che si consumano, ma questo è un effetto secondario che in genere scompare rapidamente. A meno che, naturalmente, non si converta radicalmente la propria alimentazione.

In ogni caso, le cure disintossicanti non devono essere sottovalutate. «Una dieta a base di liquidi, ad esempio, può equivalere a un digiuno», avverte Stefanie Bürge. Perciò le cure radicali, come quelle a base di sola acqua e tisane, non devono essere "fai-da-te", ma eseguite sotto controllo medico. Dopo uno due giorni, infatti, l'organismo si imposta sul metabolismo della fame: inizia cioè

ad attingere alle riserve proteiche. E le proteine sono prevalentemente presenti nella muscolatura, che perciò si indebolisce. La pressione sanguigna si abbassa, tutto entra in modalità di risparmio energetico, un po' come accade agli animali durante il letargo. E insieme all'energia calano anche il rendimento e la capacità di concentrazione. «Per questo è importante scegliere la settimana giusta», spiega la Bürge. «L'ideale sarebbe una settimana abbastanza rilassata, in cui non si è esposti a troppe pressioni sul lavoro». I cardiocirurghi e i piloti di aerei di linea dovrebbero programmarla durante le ferie. ●

Disintossicarsi. L'esperienza dei nostri redattori a pagina 8 e 9.

SMOOTHIE-HIT

Preparazione: ca. 10 min.

Ingredienti

- ⇒ 2 pugni di spinaci
- ⇒ 3 foglie di cavolo riccio
- ⇒ 1 mela snocciolata
- ⇒ ½ limone (solo il succo)
- ⇒ 1 banana
- ⇒ 2 dl d'acqua

Preparazione

Frullare gli spinaci e il cavolo riccio con l'acqua. Aggiungere la frutta e continuare a frullare. Per un succo più fresco, aggiungere un paio di cubetti di ghiaccio. Degustare lentamente.

Consigli

Per una cura disintossicante, agrumi, verdure amaro-gnole, spezie piccanti (zenzero, chili, pepe di Cayenna), alghe e noce di cocco sono particolarmente indicati.

PUBBLICITÀ

«Il nostro latte ...

... ha il sapore delle nostre montagne.»

Judith, produttrice di latte Pro Montagna

La famiglia di Judith si dedica da anni alla produzione di latte nella valle di Goms. Le loro mucche si nutrono con un foraggio molto vario, fatto di erbe saporite ed erbe aromatiche. È così che nasce un tipico prodotto Pro Montagna. E per garantire il rispetto delle tradizioni anche in futuro, ad ogni acquisto verrà versato un contributo al Padrinato Coop per le regioni di montagna.

coop.ch/promontagna



Dalle nostre montagne.
Dai nostri contadini.

coop

Per me e per te.