

# Nutrirsi di Salute



DETOX

## Parola d'ordine... disintossicarsi!

Voler disintossicare l'organismo è spesso desiderio di cambiamento e, in genere, ci si focalizza quasi esclusivamente sul modificare solo il proprio regime alimentare.

Tuttavia l'inquinamento può manifestarsi in varie forme e, a differenza dei periodi di breve durata durante i quali solitamente ci si vuole disintossicare, le fonti di inquinamento che ci circondano sono molto più numerose di quanto possiamo immaginare e considerare.

Si parla infatti di inquinamento atmosferico, ambientale, domestico, acustico, sensoriale e, non meno importante, inquinamento mentale.

Viviamo ad esempio in luoghi spesso chiusi dove ristagna un'aria poco salubre perché non siamo abituati ad arieggiare gli ambienti, oppure siamo circondati da rumori forti e assordanti, luci intense, abbiamo una vita troppo sedentaria, assumiamo elevate quantità di farmaci, "mangiamo" emozioni negative e conviviamo con uno stress eccessivo o altre fonti di inquinamento delle quali, per quanto possibile, dovremmo contenerne i danni.



La nostra salute è quindi anche il risultato di un equilibrio tra le tossine introdotte e quelle eliminate ed un accumulo di queste sostanze può predisporci a diversi disturbi e patologie, influenzando negativamente anche il nostro umore.

I segnali possono essere inizialmente percepiti anche come malessere generale, qualcuno avverte una continua sensazione di stanchezza (spesso dovuta a periodi troppo intensi di lavoro psicofisico e mancanza di riposo!), mal di testa, alitosi, mal di stomaco, stipsi, diarrea, gonfiore, dispepsia e diventa sempre più impellente il bisogno di ridare all'organismo una nuova sferzata di energia, a volte anche limitata da una vita eccessivamente sedentaria, abuso di alcolici e fumo.

C'è chi, iniziando un programma disintossicante, non nasconde il desiderio anche di perdere un accumulo di chili in eccesso.

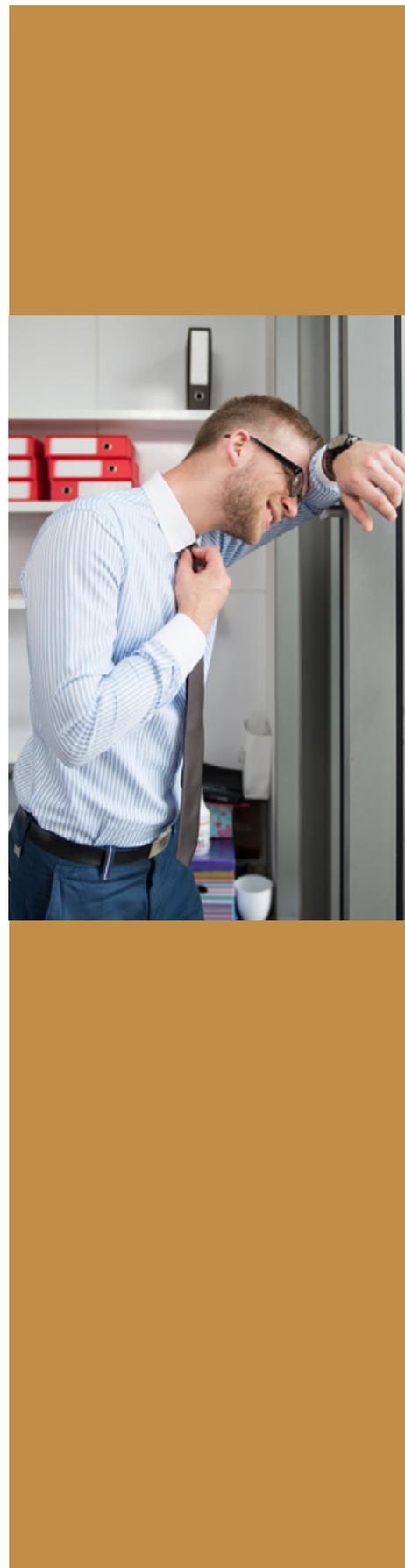
Quindi un periodo di "pulizia" ogni tanto ci vuole anche per consentire ai nostri emuntori primari (come fegato, cistifellea ma anche intestino, pelle, reni e polmoni) di essere drenati e ripuliti. Solitamente i periodi durante i quali viene più spesso intrapreso un processo di depurazione sono i cambi di stagione (soprattutto in primavera), dopo periodi di eccessi alimentari o, semplicemente, quando sentiamo la necessità o il desiderio di recuperare il benessere perso.

A tal fine un punto di partenza vincente è senza dubbio l'alimentazione ed è, sicuramente, uno degli aspetti che più facilmente possiamo modificare, aumentando la salute del nostro organismo attraverso un regime corretto.

Sono infatti numerose le malattie correlate ad abitudini alimentari sbagliate, alcune delle quali riportate sotto:

- Sovrappeso e obesità
- Arteriosclerosi
- Infarto del miocardio
- Ipertensione
- Ictus cerebrale
- Aumento dell'uricemia (gotta)
- Diabete
- Carie dentarie
- Osteoporosi
- Cirrosi epatica
- Stipsi, colon irritabile, calcolosi della colecisti
- Cancro (stomaco, colon, mammella, ecc.)
- Anemia

Fonte: A. Giacosa, Alimentazione e salute. Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



## Cosa fare e non fare durante una dieta disintossicante

Per accelerare l'eliminazione delle tossine si consiglia di favorire i seguenti punti elencati.

- Consumare regolarmente **frutta e verdure fresche**. Questi vegetali sono i nostri migliori alleati, sono ricchi di preziosi principi nutritivi come vitamine e sali minerali (soprattutto se consumati crudi). Contengono inoltre le fibre alimentari che aiutano il nostro organismo a depurarsi favorendo il transito intestinale, la sua pulizia e inoltre procurano un elevato senso di sazietà che ci consentirà di non introdurre troppe calorie. Tra i vegetali con potere disintossicante abbiamo ad esempio: **carciofo, carota, sedano, porro, aglio, finocchio, ravanella, cicoria, crucifere (famiglia dei cavoli), pesca, pompelmo, uva, prugna, ciliegia, mirtillo**.
- Favorire soprattutto le **centrifughe ed estratti di frutta e verdure fresche**, perché contengono elevate quantità di antiossidanti in forma facilmente assimilabile e combattono i radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento delle nostre cellule.
- **Germogli**. Questi vegetali sono una vera e propria miniera di principi nutritivi. Soprattutto in quest'epoca in cui consu-



miamo prevalentemente cibi raffinati, i germogli costituiscono un importante fattore di prevenzione e di difesa per l'organismo. Sono inoltre considerati un complemento alimentare alla stregua di un integratore e sono in grado di potenziare l'organismo anche in condizioni particolari come nel caso di basse difese immunitarie, durante la crescita, la gravidanza, l'allattamento o periodi di stress.

- **Erbe aromatiche.** Tra quelle da favorire abbiamo il **rosmarino** che protegge le vie biliari ed il fegato, il **timo** favorisce la funzionalità intestinale, **l'origano** potente antibatterico e antiparassitario, **l'alloro** digestivo e protettivo per stomaco e mucose gastriche e lo zenzero con proprietà antinausea, oltre a ridurre gonfiore e meteorismo. Raccomandate sono anche la **curcuma**, la **cannella** ed il **cumino**. La curcuma ha proprietà antitumorali, antiinfiammatorie e depurative, la cannella favorisce la digestione, è un antisettico e disinfettante naturale, mentre il cumino oltre a favorire la digestione, stimola la produzione di enzimi nel pancreas e il metabolismo. Per quanto riguarda le spezie attenzione tuttavia ad un consumo eccessivo per possibili effetti irritanti.
- **Semi oleosi** (semi di sesamo, di lino, di girasole, di zucca, ecc.). Contengono acidi grassi mono e polinsaturi amici del cuore e della circolazione. Oltre all'elevate proprietà dei grassi, sono presenti anche proteine di buona qualità, sostanze antiossidanti e antitumorali. I semi di lino, in particolare, favoriscono i processi depurativi e favoriscono la regolarità intestinale.
- Altra categoria di alimenti che non deve mai mancare sono i **cereali integrali e loro derivati** (preferibilmente da agricoltura biologica) ricchi anche di oligoelementi, vitamine e fibre, mentre va limitato il consumo di cibi raffinati. Tra quelli con una maggiore azione depurativa abbiamo il riso, il miglio, il grano saraceno (tutti privi di glutine adatti quindi anche per i celiaci), l'orzo, il farro e la segale.
- **Fermenti lattici** (soprattutto probiotici). Questi batteri proteggono il nostro intestino, aiutano le digestioni difficili ed apportano componenti essenziali come la vitamina K e molte vitamine del gruppo B. In particolare è soprattutto la flora batterica intestinale che trae notevoli giovamenti dall'utilizzo dei fermenti lattici, aumentando così le nostre difese immunitarie.
- **Succo di limone.** La cura disintossicante con il succo di limone (il succo di mezzo o un limone) diluito in acqua e assunto la mattina a digiuno è praticata e conosciuta dai tempi antichi e, tra le caratteristiche elogiate, aiuta il drenaggio del fegato e reni. A volte il succo di limone viene assunto in quan-



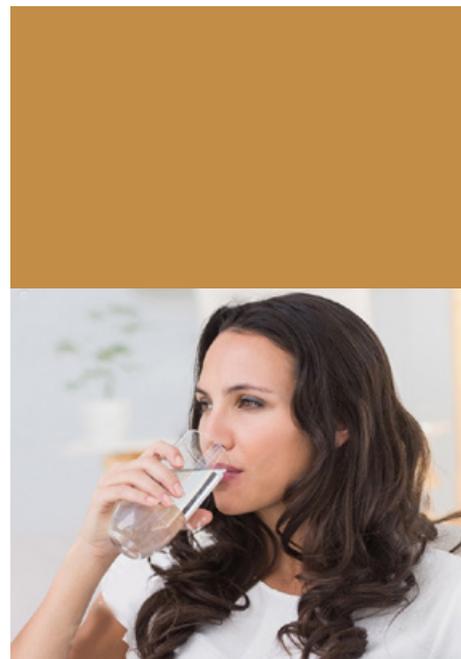
tità concentrate aumentando progressivamente il numero di limoni (addirittura a 7) e diminuendo gradualmente la concentrazione sino nuovamente ad uno.

- **Alghe (verdure di mare).** Questi vegetali sono ricchi di molti sali minerali, vitamine, clorofilla e aiutano l'organismo a prevenire disturbi circolatori, cellulite, arteriosclerosi ed ipertensione, oltre a favorire il ricambio e l'attività ghiandolaire.
- **Corretta masticazione.** Ricordiamo che la prima digestione avviene in bocca. Imparare a masticare correttamente apporta molti benefici alla nostra salute; rende i cibi più digeribili, aumenta il nostro senso di sazietà e inoltre, grazie ad alcuni componenti presenti nella saliva, il cibo risulta essere più sicuro dal punto di vista microbiologico.
- **Oil pulling: olio monoseme** (sesamo, girasole, ecc.). Il modo più efficace per praticare l'oil pulling consiste nel mettere in bocca circa un cucchiaino di olio biologico spremuto a freddo, sciacquare la bocca energicamente per 10-15 minuti e poi eliminarlo. Gli antichi maestri della medicina ayurvedica credevano che l'oil pulling andasse oltre la semplice prevenzione delle malattie della bocca e della gola e, grazie a questa prospettiva olistica, è stato utilizzato come misura preventiva per molti disturbi.
- **Argilla.** Da sempre conosciuta e praticata nell'antichità, viene usata anche in tempi moderni sia per uso interno che esterno, soprattutto attraverso maschere, impacchi e cataplasmi. L'argilla è ricca di oligoelementi e minerali e, grazie alle sue proprietà riequilibranti e depurative, può essere utile per alleviare molti disturbi.



- Il **the verde** è ricco di catechine, sostanze antitumorali ed antiossidanti che stimolano la funzione epatica e riducono il deposito di grasso nel fegato.
- Per depurare il nostro organismo, e favorire una fase depurativa, possiamo assumere **tisane** ed **infusi** privilegiando ad esempio il carciofo, il finocchio, il tarassaco, il cardo mariano, la bardana, l'ortica, l'erica.
- **Acqua naturale.** Si consiglia di assecondare sempre il senso di sete e di assumere acqua anche per favorire la diuresi. Soprattutto durante un periodo disintossicante, è fondamentale bere molti liquidi (almeno 2 litri), in aggiunta a quelli già contenuti nei vari alimenti.
- **Digiuni.** Questa pratica, che prevede l'assenza totale di cibo, è da secoli applicata da molte culture. Tuttavia per alcune persone il digiuno viene temuto ed ha una valenza negativa, mentre in realtà è un'occasione per il corpo di un periodo di riposo. Si raccomanda di garantire adeguate assunzioni d'acqua e di non fare lunghi periodi di digiuno da autodidatta (in questo caso è sconsigliato oltre il 3 giorno), soprattutto se non si è seguiti da personale medico specializzato. Coloro che non se la sentissero di praticare il digiuno totale, possono seguire un piano alimentare che includa una ridotta quantità di alimenti (vedi ad esempio programma disintossicante di una settimana).
- **Aria aperta e attività fisica.** È importante areare frequentemente gli spazi chiusi. La ventilazione degli ambienti e le frequenti passeggiate aiutano anche a prevenire le malattie stagionali. Praticare inoltre quotidianamente dell'attività fisica permette più facilmente l'eliminazione delle tossine accumulate, soprattutto attraverso la sudorazione.
- **Riposo.** Interrompere le attività per recuperare le energie è importante, ma spesso non si concilia con i ritmi intensi di oggi. Tuttavia, per riconquistare il proprio benessere psicofisico, è fondamentale consentire all'organismo di riposare.
- Adottare un **atteggiamento mentale positivo** durante una cura disintossicante (e non solo!) aiuterà a sentirsi meglio.
- **Respiro profondo.** Il respiro è vita e una scarsa ossigenazione a livello cellulare genera affaticamento. Risulta quindi di estrema importanza favorire, anche con una corretta postura, il naturale e sano flusso respiratorio.

Inoltre, durante una dieta depurativa, dovremmo individuare alcuni comportamenti o categorie di alimenti e sostanze, da ridurre o eliminare almeno per un breve periodo, al fine di favorire e non ostacolare il processo disintossicante.



- **Alimenti di origine animale** quali carne, salumi, insaccati, uova, molluschi e crostacei, formaggi, latte e derivati, per la loro incompatibilità con una fase depurativa energica (essendo inoltre totalmente privi di fibre). Si consiglia invece di dare preferenza, come già descritto, ad alimenti preferibilmente vegetali. Se eliminare gli alimenti di origine animale risultasse difficile, è possibile sostituire le carni grasse con quelle magre, dare preferenza al pesce e consumare con regolarità i legumi freschi, secchi o surgelati.
- Eliminare le **sostanze nervine** quali caffè, the (ad eccezione del the verde per le proprietà sopra descritte) e cioccolato perché ricchi di sostanze alcaloidi (caffeina, teina, teobromina). Se in eccesso inibiscono anche l'assorbimento di alcuni nutrienti come Ferro, Calcio, altri sali minerali e vitamine del gruppo B.
- **Sale da cucina** (cloruro di sodio). Un consumo eccessivo di sale è ormai noto come causa di un aumento della pressione arteriosa.
- **Zucchero bianco** (saccarosio). Durante il processo di raffinazione (attraverso l'utilizzo di acido carbonico, solforico e altre sostanze) viene privato di qualsiasi nutriente fornendo al nostro organismo solo "calorie vuote". Va sottolineato che anche lo zucchero integrale deve essere utilizzato con moderazione.
- **Dolciumi e snack industriali o artigianali**. La cattiva alimentazione ha spesso le sue radici in molte varietà di dolciumi,



merendine e snack salati sempre a disposizione. Sono tutti prodotti industriali, o anche artigianali, ricchi di zuccheri, grassi, sale e calorie.

- **Cibi in scatola.** Il processo di produzione dei cibi in scatola riduce spesso il loro valore nutrizionale e contengono inoltre conservanti, sale e talvolta anche zucchero.
- **Oli raffinati e margarina.** Derivano da processi industriali che favoriscono la presenza di composti chimici nocivi, vitamine ed altri nutrienti di qualità. Inoltre i grassi utilizzati per realizzare la margarina sono spesso di qualità scadente e, per ottenerla, vengono resi solidi mediante un processo di idrogenazione.
- **Ridurre le porzioni dei cibi.** Dovremmo imparare l'abitudine di alzarci da tavola con un po' di fame, mentre spesso le porzioni di cibo servite sono abbondanti e poco consone alle reali necessità, favorendo inoltre anche lo spreco alimentare!
- **Bibite gassate zuccherine.** Queste bevande sono chiamate in causa nella diffusione di patologie come obesità e diabete, oltre alla formazione di carie. In assenza di zucchero, sono presenti nelle bevande quantità di edulcoranti chimici (es. saccarina ed aspartame), oltre all'elevata presenza di coloranti artificiali.
- **Additivi chimici:** coloranti, conservanti, esaltatori di sapidità (es. glutammato monosodico), ecc. Sono sostanze che vengono impiegate nell'ambito dell'industria alimentare durante una qualsiasi fase della lavorazione e che si ritrovano negli alimenti. Pericolosa è l'azione cumulativa.
- Attenzione ad **alcuni stili di cottura** quali frittiture, affumicature, cibi abbrustoliti o bruciacchiati (le parti annerite contengono gli IPA Idrocarburi Policiclici Aromatici che possono favorire lo sviluppo di tumori). Sono inoltre da limitare le preparazioni molto elaborate, intingoli calorici o salse varie ricche di grassi.
- **Non abusare di alcolici.** Il fegato si occupa di filtrare le tossine dal sangue e per permettergli di rigenerarsi e ripulirsi è fondamentale eliminare anche il consumo di alcol, uno tra i maggiori responsabili di deposito di tossine nel sangue.
- **Non fumare.** Come l'alcool anche il fumo (attivo o passivo) può compromettere un periodo disintossicante. Con ferma volontà dovrebbe essere completamente abolito, sia perché rappresenta la causa principale di cancro al polmone che per altri importanti fattori di rischio (in particolare cardiovascolari).



## PROGRAMMA SETTIMANALE DISINTOSSICANTE

	MATTINO	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
<b>S</b>	Tisana depurante	Un frutto biologico di stagione	3 frutti biologici di stagione	Tisana depurante	2 frutti biologici di stagione
<b>D</b>	Tisana depurante + colazione A	Tisana "snella" (o dimagrante)	Un bicchiere di succo centrifugato di carota (o sedano). Dopo mezz'ora assumere 3 frutti biologici di stagione	Tisana diuretica	Crudità di verdure miste a piacere + un piatto di riso integrale biologico (circa 70 g) con 3 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva
<b>L</b>	Tisana depurante + colazione B	Un vasetto di yogurt vegetale	Crudità di verdure miste a piacere + un piatto di riso integrale biologico (circa 70 g) con 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva	Un frutto biologico di stagione	Insalata di carote e prezzemolo condita con succo di limone e 2 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva + passato di zucchine e basilico fresco con 2 cucchiaini di semi di sesamo e qualche goccia di salsa di soia
<b>M</b>	Tisana depurante + colazione A	2 frutti biologici di stagione	Crudità di verdure miste a piacere + un piatto di pasta semintegrale biologica (circa 70 g) con erbe aromatiche fresche (basilico, erba cipollina, ecc.) e 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva	Tisana diuretica	Un bicchiere di succo centrifugato di carota + crudità di verdure miste a piacere con 2 cucchiaini di pinoli (o semi di girasole) + 2 patate
<b>M</b>	Tisana depurante + colazione B	Un vasetto di yogurt vegetale	Crudità di verdure miste a piacere + un piatto di miglio o riso integrale biologico (circa 70 g) con 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva	2 frutti biologici di stagione	Una tazza di brodo vegetale + crudità di verdure miste a piacere + 10 mandorle
<b>G</b>	Tisana depurante + colazione A	2 frutti biologici di stagione	Crudità di verdure miste a piacere + un piatto di pasta semintegrale biologica (circa 70 g) con pomodoro fresco e basilico e 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva	Tisana diuretica	Un bicchiere di succo centrifugato di carota + crudità di verdure miste a piacere + minestra di verdure con 40 g di riso e con 3 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva
<b>V</b>	Tisana depurante + colazione B	Un vasetto di yogurt vegetale + un frutto biologico di stagione	Insalata a piacere + un piatto di orzo perlato o riso biologico (circa 70 g) con 5 cucchiaini di lenticchie cotte e 4 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva	Un frutto biologico di stagione	Passato di verdure + insalata di sedano e carote condita con succo di limone e 3 cucchiaini di olio extra-vergine di oliva + legumi cotti a piacere ed erbe aromatiche

**Colazione A:** un bicchiere di acqua con mezzo limone spremuto ed un cucchiaino di sciroppo d'acero o malto, un vasetto di yogurt vegetale ed un frutto biologico di stagione (consumato con la buccia).

**Colazione B:** una tazza di tè verde o bancha addolcito con un cucchiaino di malto o sciroppo d'acero e con 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di marmellata biologica senza zucchero

## Crisi di disintossicazione

Un aspetto da considerare, e di cui si deve tener conto durante la fase di depurazione, è la possibile “crisi di disintossicazione” in modo che non sorprenda o spaventi o, peggio, possa scoraggiare facendo abbandonare il periodo di pulizia.

Durante questa fase si potrebbero infatti accentuare i disturbi e malesseri che ci hanno spinto a depurarci e, alcuni vecchi disturbi, potrebbero addirittura riacutizzarsi.

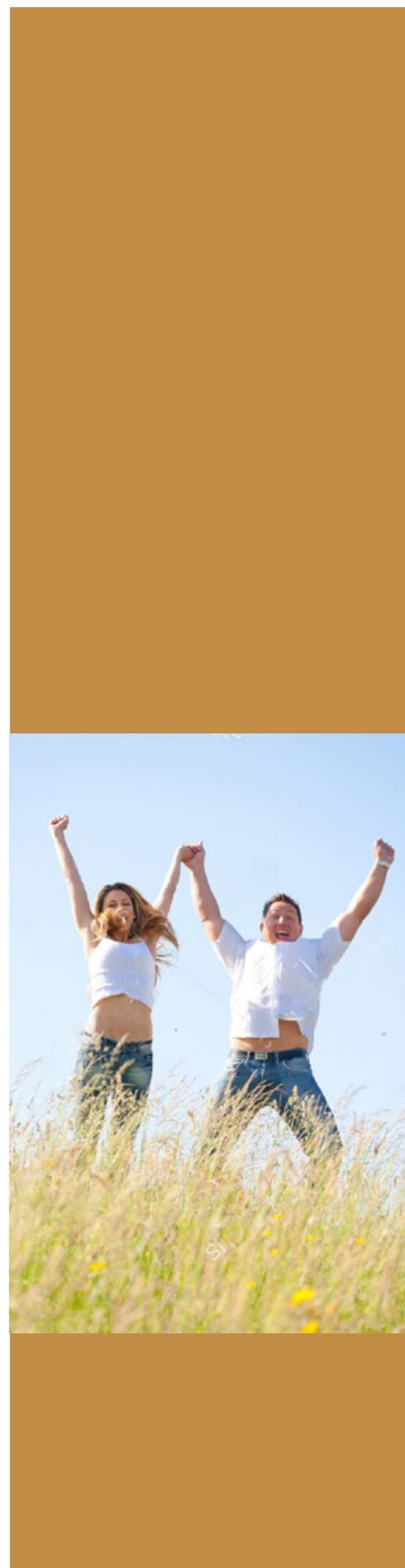
Si tratta tuttavia di una reazione dell’organismo che sta cercando di eliminare le tossine accumulate; presto i sintomi scompariranno, ridando vitalità ed energia al nostro corpo.

## Risultati

Tra i risultati che si possono ottenere con un periodo disintossicante abbiamo:

- regolazioni delle funzioni intestinali
- riduzione del senso di gonfiore addominale
- aumento della diuresi
- minor affaticabilità nel corso della giornata
- maggior idratazione dei tessuti
- maggior ossigenazione dei tessuti
- riduzione della cellulite
- miglioramento del tono muscolare
- mantenimento del peso entro i limiti della norma
- riequilibrio del ritmo sonno/veglia
- miglioramento degli stati dell’umore
- miglioramento della produzione di idee

I risultati saranno maggiormente duraturi se saremo in grado di preservare nel tempo una corretta alimentazione, abbinata a sani stili di vita.



## Depurarsi con le tisane

### Tisana depurante 1

*Bardana 20 g, Finocchio 15 g, Ortica 10 g, Gramigna 10 g, Liquirizia 10 g, Senna 10 g, Borragine 10 g, Genziana 10 g, Melissa 5 g.*

Mettete a macerare in acqua fredda per 10 minuti un cucchiaino di tisana per ogni tazza d'acqua. Fate bollire per 5 minuti e prima di filtrare lasciate riposare per altri 3 minuti. Si consiglia di assumere una tazza al mattino a digiuno ed una tazza prima di coricarsi.

### Tisana depurante 2

*Guayaba (psidium grandifolium), Burruto (wendita calesyna), Menta (menta piperita), Sauco (sambuco americano), Mango (mangifera indica).*

Ponete un cucchiaino di tisana per ogni tazza e aggiungete l'acqua bollente. Lasciate in infusione per circa 3-5 minuti, filtrate e bevete la tisana.



## Tisana “snella”

*Menta piperita, Melissa, Gramigna, Finocchio, Malva, Tarassaco, Limone, Salvia, Anice, Ginepro, Issopo, Equiseto, Camomilla, Mais (stigmi), Lavanda.*

Mettete uno o due cucchiaini per ogni tazza di acqua bollente. Versate l'acqua, lasciate in infusione per 5 minuti, filtrate e bevete la tisana calda.

NB: se desiderate potete aggiungere alle tisane un dolcificante naturale.

Per eliminare i vari accumuli di tossine e stare in salute è possibile ricorrere anche a diversi metodi naturali ottenendo risultati efficaci e complementari.

Ci sono trattamenti quali l'idrocolonterapia (lavaggio intestinale per eliminare la flora batterica putrefattiva), la sauna, il bagno turco, frizioni del corpo (asciutte o bagnate), ma anche semi digiuni e digiuni.

Ricordiamo però, soprattutto prima di iniziare alcuni di questi trattamenti, di consultare il proprio medico curante.

Tuttavia ciò che davvero conta maggiormente non è disintossicarsi ma imparare a “non intossicarsi”, cercando quindi di adottare ogni giorno uno stile di vita sano (e non solo alimentare!), rispettoso di noi stessi e dell'ambiente in cui viviamo.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- “Depurare il corpo e la mente” Giulia Fulghesu Tecniche Nuove Editore
- “La dieta green e detox” JJ. Smith Rizzoli Editore
- “Programma Detox” Sara Cargnello Stefano Momentè Red Edizioni
- “La depurazione. Liberarsi dalle tossine per vivere in forma” Deborah Pavanello Xenia Edizioni
- [www.riza.it](http://www.riza.it)
- [www.linfavitale.com](http://www.linfavitale.com)
- [www.benessere360.com](http://www.benessere360.com)
- [www.greenme.it](http://www.greenme.it)

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

