

IN BREVE

UNA PILLOLA CONTRO I CIBI GRASSI

Si chiama McStatin, e sarebbe inclusa nei menu dei fast food, gratuitamente. A ideare l'insolita proposta il professor Darrel Francis convinto che si possa compensare il male del cibo grasso con una semplice pastiglia, in grado di azzerare il danno causato da questi cibi.



SONNI TRANQUILLI CON IL SUCCO DI CILIEGIA

La soluzione alla notti insonni potrebbe essere dietro l'angolo: il succo di ciliegia, secondo una recente ricerca statunitense, sarebbe l'antidoto naturale all'insonnia. Basterebbero, infatti, due bicchieri per dire addio ai sonniferi.



LE FIBRE AIUTANO LA FLORA BATTERICA

Una dieta povera di fibre, come sottolinea un recente studio italiano, potrebbe causare disturbi e indebolire la flora batterica fondamentale per combattere agenti esterni, virus e batteri che potrebbero danneggiare il fegato e l'intestino.

Per le vostre domande scrivete a:
redazione@settimanaledonnapiu.it

Nicola Sorrentino
Medico nutrizionista a Milano

L'angolo di Nicola Sorrentino



Betacarotene, vitamine e acidi grassi insaturi aiutano a depurare il fisico e a prolungare l'abbronzatura

DOPO L'ESTATE CLOROFILLA E VERDURE

Sono rientrata dalle vacanze abbronzatissima, ma ho abusato con cibo e alcol. Per fortuna non sono ingrassata perché facevo molta attività fisica. Vorrei seguire un programma disintossicante e mantenere la mia abbronzatura il più a lungo possibile.

Giovanna da Torino

Carissima Giovanna, betacarotene, clorofilla e tante vitamine per disintossicarsi e mantenere la tintarella. Il segreto per depurare e aumentare la produzione di melanina è racchiuso in alcune sostanze. Abbondiamo con le verdure perché ricche di clorofilla, soprattutto quelle a foglia verde, con poteri disintossicanti e tonificanti e, tra l'altro, sono ricche anche di fibre che puliscono l'intestino e svolgono importanti funzioni digestive. Inoltre, l'apporto di acqua, vitamine e sali minerali in esse contenute ne aumenta il potere depurativo. Evitiamo i grassi animali, sia crudi che cotti, (burro, lardo, panna, ecc.) e preferiamo l'olio d'oliva crudo. Per mantenere l'abbronzatura si devono scegliere ali-

menti ricchi di betacarotene e quelli che contengono le vitamine A-E-C e gli acidi grassi insaturi.

- **Betacarotene:** Albicocche, carote, lattuga, melone, patata, peperone, zucca
- **Vit. A:** Latte e derivati, tonno fresco, uova
- **Vit. E:** Banane, frutta secca, mais, oli, pomodori
- **Vit. C:** Agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ortaggi a foglia verde
- **Acidi grassi insaturi:** Oli, pesce azzurro, salmone.

