

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfa



Stanchi e gonfi dopo i pranzi pasquali? Fegato e reni devono essere alleggeriti. Con una dieta ricca di ortaggi e acqua

Depura l'organismo CON LA DIETA CLOROFILLA

Se ci si sente stanchi, gonfi, con difficoltà di digestione, condizione assai probabile dopo i pranzi di Pasqua e del ponte del 25 aprile, vuol dire che l'organismo necessita di un detox per alleggerire fegato e reni e facilitare i processi digestivi. «Bastano 7 giorni al fisico per iniziare a sentire gli effetti della depurazione», spiega il dottor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica a Milano. «Gli "spazzini" sono le verdure a foglia verde come lattuga, cavolo nero, bietole, spinaci e broccoli perché contengono elevate quantità di clorofilla, che elimina le tossine e ha efficacia depurante. Attenzione però: se alcune si possono mangiare crude, per quelle che vanno cotte raccomandando una cottura rispettosa, che permetta di assimilare i principi nutritivi. Io consiglio di usare il microonde o la pentola a pressione, che mantengono intatte le proprietà degli alimenti senza disperdere nutrienti, vitamine e sali minerali. In commercio esistono inoltre integratori specifici a base di clorofilla».

Tra gli alimenti che hanno più proprietà detossificanti troviamo anche la frutta,

che però è molto zuccherina, perciò va assunta con moderazione, e i cereali integrali, come riso, avena, farro e mais, l'olio e la frutta secca. E non dimentichiamo l'acqua, alimento fondamentale, l'agente depurante più potente. «A colazione scegliete



«IL SEGRETO STA NELLE VERDURE A FOGLIA VERDE», DICE L'ESPERTO

te tè verde, che ha proprietà antiossidanti, o latte di riso, accompagnati con fiocchi d'avena, mentre in pausa pranzo e a cena potete optare per una insalata variopinta con lattuga, finocchi e cetrioli condita con un cucchiaino di olio e aceto», continua Sorrentino. «In alternativa puntate su farro con pomodorini e verdure (se non dovete tenere il conto delle calorie) o riso integrale. Altra opzione: a pranzo o cena potete preparare una centrifuga a tutta clorofilla, con mela verde, kiwi, catalogna, sedano, spinaci, cavolo scuro germogli, menta e miele di erba medica».

