

ARRIVANO LE RONDINI! Gli esperti che vediamo in tv ci regalano

Primavera sprint con

Dall'inverno alla primavera, in poche settimane tutto cambia e il nostro organismo reagisce. Bene o male. In questo secondo caso, a volte basta seguire alcuni semplici accorgimenti per evitare o attenuare piccoli e fastidiosi disturbi.

Le tisane, un toccasana

«I consigli base quando arriva la primavera sono: riducete il sale utilizzando erbe aromatiche per insaporire i cibi e bevete tanta acqua, anche sotto forma di tisane» raccomanda Vira Carbone, che da anni si occupa di salute e benessere su Raiuno. «C'è la tisana del mattino, quella del pomeriggio e quella della sera, anzi addormentatevi con



la tisana sul comodino! **La malva è uno degli ingredienti più importanti in questa stagione**, è utile sia per l'intestino (aiuta la digestione), sia per dormire bene (l'insonnia è uno dei problemi del cambio di stagione) sia per i gonfiori



VIRA CARBONE (49)
Giornalista, conduce da cinque anni uno spazio dedicato al benessere psicofisico.

addominali (provocati dalla variazione climatica). Se aggiungete zenzero e finocchio diventa anche drenante».

Per tirarsi un po' su

Ecco alcune ricette sperimentate da Vira Carbone per combattere la stanchezza. «Se vi sentite deboli fate un estratto con un kiwi, un limone, mezza banana, un po' di zenzero e mezzo finocchio. Se siete giù di tono mischiate mezza rapa rossa

(ricca di ferro), un limone (vitamina C), due carote viola (antiossidanti) e sedano. Per avere benefici maggiori gli estratti vanno bevuti a stomaco vuoto».

Pelle e capelli

«Per chi vuole aggiungere una maschera viso depurativa consiglio di **sbatte a neve degli albumi**, applicarli sul viso, asciugare con il phon (a temperatura fredda), aspettare che si seccino e staccare il velo. Un'altra maschera con effetto rivitalizzante si ottiene mescolando mezzo

cubetto di lievito di birra e un vasetto di yogurt intero: spalmatela sul viso (evitando il contorno occhi), aspettate che si secchi e sciacquate. Anche i capelli vanno curati. Una maschera ristrutturante si ottiene con un tuorlo d'uovo, una banana schiacciata e olio di ricino sulle punte, tenetela in

posa sotto una cuffia larga per 40-45 minuti e sciacquate. Oppure **schiacciate un avocado maturo**, spalmatelo sui capelli, avvolgete con pellicola trasparente e tenete in posa mezz'ora prima dello shampoo».



Senza zucchero

«Il mio rituale primaverile» confessa Vira «è eliminare i dolci per circa un mese, evitando la pesantezza del mix zucchero e farina. Il bisogno di dolce può essere sostituito con tisane speziate: cannella, zenzero, buccia di arancia o di limone, chiodi di garofano, e anche il peperoncino, sollecitano le papille gustative. Certi sapori forti arrivano al cervello come lo zucchero».



**BUONGIORNO
BENESSERE**

RAIUNO
sabato
ore 10.40

MAGO FOREST (58)

LE MIE PICCOLE TECNICHE DI SOPRAVVIVENZA

«**G**ia primavera? Ma quanto ho dormito?! Forse a Capodanno ci ho dato un po' troppo dentro con i brindisi! **Quando arriva la primavera mi sento così stanco che se avessi un lavoro serio non riuscirei neanche a farlo.** Mi sento come il telefono con una tacca di batteria. Per fortuna le giornate si allungano quindi posso dormire di più. Ah già, **devo ricordarmi di fare le pulizie di primavera! A volte ho lasciato passare così tanto tempo che mi è convenuto cambiare casa.** A primavera è il momento di rimettersi in forma: io di solito faccio un viaggio nell'emisfero in cui è inverno così non devo mettermi in forma. Però riduco il cibo spazzatura. Comincio a mangiarlo nella speranza di pagare meno tasse sui rifiuti. Poi mi è piaciuto...».



**CHE FUORI
TEMPO CHE FA**

RAIUNO
lunedì
ore 23.25



tanti utili consigli... di stagione

di Barbara Mosconi

tisane e germogli

Se pensate di mettervi a dieta o vi sentite appesantiti dopo i mesi invernali niente di meglio che dar ascolto al professor Nicola Sorrentino, specializzato in Scienza dell'alimentazione, spesso ospite a "Mattino Cinque" e "Pomeriggio Cinque". «Bisogna prepararsi alla nuova stagione seguendo un'alimentazione più leggera e depurante. In primavera c'è bisogno di energia e rigenerazione, ed è utile avere un programma di tonificazione e disintossicazione».



NICOLA SORRENTINO (65)
Dietologo e idrologo medico,
è direttore della Iulm Food
Academy a Milano.

ai cereali (pasta e riso) costituiscono un piatto super completo».

Depurarsi e rigenerarsi

«Per una settimana-dieci giorni andrebbero evitati tutti gli alimenti di origine animale (carne, pesce e formaggi). In sostituzione vanno introdotte proteine di origine vegetale (ceci, piselli, lenticchie...), tutti i legumi in generale, che abbinati



Tanta energia dai germogli

Come combattere la stanchezza? «Consumiamo i germogli (di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica).

Ormai si trovano in commercio in molti supermercati e hanno proprietà energizzanti

ed effetti ricostituenti. Si consumano con tutta la piantina o mescolati con altre verdure».

La clorofilla è il nuovo supercibo

«Per un effetto detox vanno consumate verdure a foglia verde ricche di clo-

rofilla, una linfa vitale che ha poteri disintossicanti e

di tonificazione (scorola, asparagi, cicoria, soncino, lattuga, carciofi, asparagi).

Per aumentare l'effetto disintossicante si possono assumere anche compresse

di clorofilla (un ciclo di tre mesi). Mi raccomando: non buttate l'acqua dove le verdure vengono bollite, perché contiene molte sostanze be-



nefiche rimineralizzanti: riutilizzatela per fare minestre o bevetela aggiungendo un po' di zenzero o miso».

L'acqua fa dimagrire!

«L'acqua è un vero e proprio alimento. Non va considerata

solo una bevanda. Io la metto alla base della piramide alimentare» spiega il professore Sorrentino, che ha appena scritto un libro intitolato per l'appunto "Acqua da mangiare". «Bevendo acqua si attua la "termogenesi", ossia la produzione di calore dell'organismo che ha un effetto dimagrante. Per avere questo effetto bisogna bere 8 bicchieri di acqua al giorno a temperatura di 10-15 gradi (più fresca rispetto a quella del nostro organismo che è di 37 gradi): 2 bicchieri prima di colazione, 2 prima di pranzo, 2 prima di cena, 1 a metà mattina e 1 a metà pomeriggio».



POMERIGGIO CINQUE
.....
CANALE 5
lunedì-venerdì
ore 17.10

JILL COOPER (50)

PER TORNARE IN FORMA BASTANO POCHI ESERCIZI

«La prima regola è cominciare!». La paladina del fitness di "Detto fatto" fornisce ai lettori di Sorrisi qualche spunto per rimettersi in forma in previsione della bella stagione: «La seconda regola è dedicare alla ginnastica almeno **10 minuti al giorno** (meglio 10 minuti quattro volte a settimana che un'ora ogni tanto). La terza regola è fare ginnastica la prima

possibile: sapevate che le prime luci della giornata sono sul tono del blu, un colore che produce cortisolo e dà energia?». Quali esercizi è meglio fare? «Va benissimo **camminare**: funziona da antistress e per le articolazioni. Ricordatevi però di lasciare a casa il cellulare, molto meglio ascoltare un po' musica. Per i più volenterosi ecco **due semplici esercizi che potete fare anche**

su una panchina al parco e sulla vostra sedia in ufficio. Primo: appoggiate una gamba sopra la sedia, tenete le mani sullo schienale e con il piede a terra sollevate il corpo 18 volte per gamba. Secondo: seduti sulla sedia, divaricate le gambe (allargando le punte dei piedi e le ginocchia) e, tenendo le mani sulla sedia, sollevate i glutei 20 volte».



DETTO FATTO
.....
RAIDUE
lunedì-venerdì
ore 14.00

