



La nutrizionista Annarosa Pretaroli

Consigli di **BELLEZZA**

# Mangiare carciofi aiuta a depurarsi

«Inoltre per combattere la stanchezza tipica del cambio di stagione iniziate la giornata con una spremuta di limone o di bergamotto diluita in acqua tiepida»



1) Multicomplex di Esi è l'integratore multivitaminico con potassio, magnesio e cloruro, contro la stanchezza che si avverte spesso in primavera. 2) Equilibra propone Papaya fermentata carica 4000 per una bella sferzata al sistema immunitario. 3) Magnesio 2 Act è l'integratore prezioso per i disturbi di menopausa e andropausa e per tutti gli stati di affaticamento.

4) Fitoenergy di Solgar è l'integratore in capsule a base di estratti erballi, ginseng e tante altre sostanze preziose per ridare la carica e affrontare la primavera con grinta. 5) Biosline propone le capsule molli di vitamina E naturale proveniente dall'olio di germe di grano che farà risplendere pelle e capelli resi opachi dal lungo inverno. 6) Carica plus di Witt in fiacconcini è l'integratore interamente vegetale indispensabile nei momenti di affaticamento fisico e mentale. 7) Magnesio plus dei Laboratori L'Angelica in bustine da sciogliere in acqua, unisce al magnesio le vitamine del gruppo B in un potente ricostituente muscolare.

8) Fruvis Gelly Multivitaminine di PoolPharma sono "caramelle" gommosi, ai gusti di lampone, mora, limone e arancia, che assicurano un superapporto di vitamine e sostanze naturali capaci di potenziare le difese immunitarie e per questo indispensabili nei cambi di stagione.

## I NOSTRI CONSIGLI

**S**e soffrite di allergie ai pollini, l'arrivo della primavera è il periodo peggiore: per lenire i sintomi dell'allergia vi suggeriamo di bere tisane tiepide di menta. Si preparano con una manciata di foglie di menta in una tazza di acqua bollente.

- Per prevenire le allergie primaverili, lavatevi bene i capelli ogni

volta che passate una giornata all'aperto perché il polline si fissa proprio sulla chioma.

- Per un bagno stimolante contro la stanchezza versate nell'acqua qualche cucchiaino di bicarbonato, sale grosso e un decotto di menta e rosmarino.

- Origano e pepe nero risvegliano le difese immunitarie.

**D**opo il lungo e freddo inverno non vediamo l'ora che arrivi la primavera, eppure i primi tepori ci trovano stanchi, appesantiti: abbiamo sempre voglia di dormire. Per non parlare del disagio di chi soffre di allergie da pollini. Abbiamo interpellato la dottoressa Annarosa Pretaroli, nota nutrizionista, e a lei chiediamo: «Che cosa consiglia per combattere il torpore e prepararci al meglio al cambio di stagione?».

### «Eliminate i lieviti e limitate il sale»

«Prima di tutto bisogna depurarsi, cioè eliminare le tossine accumulate nell'inverno», risponde la dottoressa Pretaroli. «È necessario seguire qualche giorno di dieta, eliminando i lieviti, limitando i condimenti come il burro, il sale e lo zucchero. Consiglio di preferire invece tanta verdura e frutta fresca di stagione: la natura ci offre ogni stagione quello che ci serve per affrontare il nuovo clima. Suggestivo quindi grandi insalate, poca pasta condita in modo sano con verdure o con legumi, poca carne, di preferenza bianca, pesce e frullati. È essenziale poi bere dieci bicchieri di acqua nell'arco della giornata».

«Quali verdure o frutti raccomanda di servire in tavola in questo periodo?».

«Soprattutto i carciofi», dice la dottoressa Pretaroli. «Essi costituiscono una miniera di principi attivi, come calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio. Inoltre svolgono un'azione diuretica e aiutano a prevenire il colesterolo, il diabete, l'ipertensione, il sovrappeso e la cellulite. Rappresentano un balsamo per il fegato,

perché lo disintossicano e lo depurano. Consiglio di consumare i carciofi con il succo di limone, che permette di assimilare meglio il ferro in essi contenuto. Un carciofo tagliato a fettine sottili aggiunto all'insalata o condito con olio extravergine di oliva, limone, pepe e parmigiano è gustoso ed è una cura ricostituente naturale».

«Gli integratori sono utili?».

«Sì, li consiglio se si è riduci da situazioni di stress o dai malanni tipicamente invernali», risponde la dottoressa Pretaroli. «Un complesso multivitaminico fa bene, ma anche un'alimentazione equilibrata può darci tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno».

### «Bevete il tè verde con lo zenzero»

«Qual è il segreto per combattere la sonnolenza che accompagna l'arrivo del cambio di stagione?».

«Quello di iniziare la giornata con un limone o con un bergamotto spremuto e diluito in poca acqua tiepida: dà una sferzata di energia. Poi consiglio di mangiare, poco e spesso, piatti leggeri e sani».

«Va di moda lo zenzero: è utile?».

«Sì, ha grandi proprietà», dice la dottoressa Pretaroli. «È un potente antiossidante ma non bisogna superare la dose di dieci grammi al giorno, specialmente se si assumono farmaci anticoagulanti o antiaggreganti poiché lo zenzero svolge anche queste funzioni. A chi vuole restare sempre giovane consiglio di bere una tazza di tè verde tiepido con dieci grammi di zenzero tagliato a fette sottili».

**S.O.**