

RIGENERARSI IN ESTATE CON IL CIBO

Dottor Catia Trevisani

L'organismo è costituito da settantacinque trilioni di cellule connesse tra loro da un tessuto chiamato connettivo. Questo tessuto svolge un ruolo fondamentale di mantenimento dell'equilibrio interno. Non solo connette e in qualche modo "tiene insieme" tutte le parti dell'organismo, ma grazie ai vasi, ai nervi e alle cellule spazzine e di difesa che contiene, fornisce nutrienti, ma è anche il luogo in cui le cellule espellono tutte le scorie del loro metabolismo che poi vengono eliminate grazie al sistema linfatico e a cellule di difesa.

Quando il sistema di difesa e di ripulitura è sovraccarico o rallentato, il connettivo diventa un vero e proprio teatro di patologie infiammatorie e degenerative, inoltre si alterano gli scambi nutrizionali per cui le cellule sono poco nutrite e ossigenate e sono immerse in un ambiente intossicato.

L'infiammazione a questo punto assume il significato di un'intensa reazione biologica mirata all'eliminazione delle tossine, fenomeno che tende a sviluppare nel focolaio dell'infiammazione un maggior tasso di acidità e quindi una diminuzione del pH.

Uno dei primi risultati dell'infiammazione è quello di isolare dagli altri tessuti la zona più intossicata in modo da ritardare la diffusione di eventuali batteri e sostanze tossiche.

L'intensità del processo infiammatorio di solito è proporzionale all'entità del danno arrecato al tessuto dalle tossine.

Un'alimentazione eccessiva e squilibrata, così come un eccessivo stress nervoso sono condizioni di grossa intossicazione che genera a sua volta processi infiammatori che non sono altro che tentativi del corpo di purificarsi. Quando il corpo non ce la fa perché si è bloccato il processo con un farmaco antinfiammatorio, o perché il carico tossinico è veramente eccessivo, le tossine si accumulano e migrano in tessuti più profondi e possono portare a malattie degenerative.

Occorre aiutare il corpo con delle sostanze naturali e alimenti che favoriscano la disintossicazione ed il drenaggio a livello linfatico, intestinale, renale, epatico.

Anche la vita all'aria aperta ed il movimento fisico sono di grande aiuto in questo.

Quando il mezzo interno è in salute, le cellule, gli organi, i sistemi e gli apparati, l'intero organismo, l'intera persona vive una condizione di benessere e di salute.

I fluidi interni funzionano in un ambiente alcalino, il metabolismo cellulare produce naturalmente sostanze acide che devono essere eliminate. Alcuni cibi aumentano il carico acido dell'organismo, in particolare carne e in generale le proteine di origine animale. Per alcune persone è importante anche porre attenzione ad un'alimentazione con percentuali molto alte di carboidrati, soprattutto in forma di farine e graminacee, alimenti raffinati e processati in genere, cibi capaci di lasciare un residuo di cenere acida una volta metabolizzati nel corpo umano.

Il metabolismo cellulare produce normalmente sostanze acide, ma esiste una netta differenza tra gli acidi prodotti normalmente dalle cellule e quelli che vengono elaborati da una dieta ad alta percentuale di alimenti che rilasciano ceneri acide. Nel primo caso l'acido fisiologico è più debole e non richiede di essere metabolizzato da minerali vitali prima di essere espulso dall'organismo. Questi minerali vitali sono particolarmente contenuti in verdura e frutta.

Gli agrumi producono acidi deboli che sono facilmente eliminabili. Le ceneri lasciate dalla maggior parte di frutta e verdura non sono acide, anzi contengono minerali alcalinizzanti.

Il limone che a prima vista si considererebbe acido, è ottimo per l'organismo e corregge l'acidosi. È ricco di acido citrico, ma questo viene rapidamente metabolizzato attraverso la mucosa dei bronchi sotto forma di acido carbonico e non rimangono nell'organismo che i sali minerali che alcalinizzano.

Infine dobbiamo considerare l'inquinamento ambientale, l'abitudine del fumo, il consumo di cibi contenenti conservanti, coloranti, antiparassitari, ecc che sono dei veri e propri veleni che aumentano la produzione di radicali liberi nell'organismo, questi portano ad un precoce invecchiamento e facilitano l'insorgere delle malattie.

Verdure e frutta, offerti in abbondanza dalla natura nella stagione estiva, hanno un effetto altamente depurativo rivitalizzante, rigenerante e alcalinizzante.

Può essere interessante, per conoscersi meglio, provare a valutare il pH delle proprie urine. Si può fare da sé molto facilmente con delle semplici cartine tornasole che si acquistano in farmacia. Si inumidisce la cartina con una goccia di urina prelevata al mattino dopo l'eliminazione del primo getto urinario. Il colore ottenuto consente di stabilire un determinato valore numerico del pH: il giallo corrisponde all'ambiente acido (pH 5 o inferiore), il verde al neutro (pH circa 7), il colore blu all'alcalino (pH 8 o 9).

Il pH di un individuo sano con un'alimentazione equilibrata, che assume quindi una giusta quantità di verdure e frutta e non eccede nei cibi proteici, è di circa 7, 7.5.

La misurazione del pH delle urine consente di valutare se l'individuo ha una sufficiente riserva di minerali alcalini per neutralizzare gli acidi forti che sono contenuti negli alimenti proteici e raffinati.

I minerali che contribuiscono ad alimentare la riserva alcalina sono il sodio, il calcio, il magnesio, il ferro e il potassio.

Controllare il pH delle urine migliora la consapevolezza del proprio corpo e può essere un modo per motivarsi ad un'alimentazione sana.

La dieta estiva suggerisce di ridurre il più possibile il cibo di origine animale, abbondare in verdura e frutta, piccole porzioni di cereali integrali, aggiungere sempre semi oleosi: semi di sesamo, girasole, lino, zucca, mandorle e in generale frutta secca vanno ridotti, la stagione invita piuttosto ai cibi freschi.

L'ideale sarebbe una bella colazione a base di frutta, se si vuole si può aggiungere dello yogurt, meglio di soia per non introdurre in eccesso latticini a cui, tra l'altro, una larga fetta della popolazione è intollerante.

Lo yogurt di soia si può acquistare o ancora meglio si può preparare in casa, basta aggiungere al latte di soia i fermenti, mescolare bene e disporre di una yogurtiera. Si può preparare lo yogurt per tutta la settimana, e per rifarlo basta tenerne da parte una porzione e rimescolarlo a nuovo latte di soia.

Si possono aggiungere anche un cucchiaino di un cereale integrale e biologico macinato di fresco (basta disporre di un macinino da caffè), un cucchiaino o due di semi macinati, il succo di mezzo limone e un cucchino o due di olio di lino o di germe di grano o di semi di girasole spremuto a freddo. In questo caso la colazione è molto sostanziosa e permette di arrivare all'ora del pranzo senza bisogno di spuntini intermedi.

Gli altri due pasti saranno a base di una buona quantità di verdure. Ottimo il melone, si possono preparare delle splendide insalate miste, da consumare come pasto unico, con l'aggiunta di semi, mandorle, lievito di birra in scaglie, o piccole quantità di mais, o pesce (sgombro, tonno, gamberetti per esempio).

Se non sono molto ricche da sostituire un pasto completo si consumano prima di una piccola quantità di cereale: riso, pasta, quinoa, miglio, farro, ecc o possono accompagnare una piccola quantità di legumi, meglio se freschi, o altre proteine vegetali come derivati della soia :tofu o tempe, seitan (alimento a base di glutine di grano) o, più raramente pesce, uova o carni bianche.

E' importante introdurre quotidianamente una buona quantità di verdure a foglia verde, e non dimenticare carote, sedano, zucchine, fagiolini. Il cereale o le proteine, da dividere in pasti diversi, si accompagnano bene a verdure scottate, saltate in padella o cotte alla piastra.

Molto bene le zuppe da consumare tiepide, i passati di verdura, le creme di verdura a cui si può aggiungere un filo di panna vegetale.

Infine si possono preparare dei meravigliosi centrifugati che riforniscono l'organismo di vitamine e minerali con azione antiossidante, meglio di compresse e pasticche.

I centrifugati di carote sono ottimi consumati prima dei pasti, riducono la fame eccessiva, sono disintossicanti e riducono l'eccesso di peso, senza parlare della splendida tintarella e della protezione alla pelle grazie al contenuto in betacarotene. Un chilogrammo di carote centrifugate produce circa 250 cc di succo puro che va consumato subito dopo la preparazione. Le carote come tutti i vegetali che vengono centrifugati devono essere biologici o si rischia l'intossicazione da concimi chimici.

Alle carote si può aggiungere la mela, o del sedano.

Si possono preparare i centrifugati più vari con le verdure e la frutta che la natura ci mette a disposizione nella stagione estiva, basta un po' di fantasia e la voglia di sperimentare.

Un altro buon abbinamento sono spinaci e pere, alle verdure si possono abbinare i germogli di crescione e alfa alfa, la mela può aiutare a dolcificare oltre a fornire benefici per le sue innumerevoli proprietà.

Qualche esempio

Estiva 1

Ingredienti: (dose per 1 persona) 4 albicocche, 200 g di uva bianca, 1 pera

Lavare bene la frutta, tagliare le albicocche a metà, togliere il nocciolo e affettarle, tagliare la pera senza privarla della buccia, aggiungere l'uva e centrifugare

Estiva 2

Ingredienti: (dose per 2 persone) 4 grosse mele (golden), 1 limone con la buccia, 2 coste di

sedano

Lavare, tagliare a pezzi le mele lasciando buccia, torsolo e semi, introdurre nella centrifuga. Aggiungere il limone con la buccia e centrifugare.

Estiva 3

Ingredienti: (dose per 1 persona). 1 fetta d'ananas dello spessore di 1,5 cm, 1 mela rossa, 5 fragole. Tagliare la fetta d'ananas e la mela senza privarla della buccia, aggiungere le fragole e centrifugare.

Estiva 4

Ingredienti: (dose per una persona). 1 fetta d'ananas dello spessore di 1,5 cm, 1 arancia, 1 limone con la buccia, 1 mela

Tagliare l'ananas, sbucciare l'arancia cercando di eliminare meno possibile la parte bianca della buccia e dividerla in spicchi, tagliare a fette il limone con la buccia, aggiungere la mela a pezzi con buccia, torsolo e semi.

Per i bimbi i centrifugati sono un ottimo modo per offrire vitamine e minerali in forma naturale, si possono dolcificare con un cucchiaino di malto di riso, o succo di mela.