

CHIARA VALENTINI

# DISINTOSSICARE

*naturalmente*

*Sani e belli*



**RIMEDI FACILI E NATURALI PER DISINTOSSICARE IL CORPO,  
PURGARE, PERDERE PESO E AUMENTARE L'ENERGIA**

# Disintossicare naturalmente

*Sani e belli.*

*Rimedi facili e naturali  
per disintossicare il*

*corpo, purgare,  
perdere peso e  
aumentare l'energia*

di Chiara Valentini

© 2019 Chiara Valentini  
Tutti i diritti riservati.

# Sommario

INTRODUZIONE

COME ENTRANO LE  
TOSSINE NEL NOSTRO  
CORPO?

IL SISTEMA

DISINTOSSICANTE DEL  
CORPO

COME DISINTOSSICARE

**GLI ALIMENTI DI BASE**  
**LE RICETTE DETOX PIÙ**  
**EFFICACI**





# Introduzione

Si dice che per ogni veleno ci sia un antidoto. Ma al giorno d'oggi abbiamo ancora una visione generale riguardo alle sostanze nocive, i metalli pesanti e le tossine che potrebbero essere pericolose? Si legge molto spesso di frutta, verdura e altri alimenti di uso comune che vengono trattati con elementi chimici dannosi per la salute. In realtà il corpo umano è ben attrezzato per tenere questo tipo di sostanze lontane da noi. Gradualmente diventa però sempre più difficile riuscire a prendersi cura di tutte.



Possiamo aiutarlo con la cura detox. In questo manuale vediamo dove si nascondono le sostanze dannose, come riuscire a evitarne una moltitudine e scegliere piuttosto alternative più salutari. Vi forniamo idee e procedure che vi aiutano a liberarvi facilmente e velocemente delle tossine dal vostro corpo. Diamo un'occhiata soprattutto alla nostra alimentazione. In quali ambiti dobbiamo prestare attenzione, cosa è sano e quali alimenti sostengono il sistema disintossicante del nostro corpo

durante il suo compito.



# Come entrano le tossine nel nostro corpo?

Di che cosa vogliamo liberarci,  
esattamente? E il nostro corpo non può  
farlo da solo? Naturalmente abbiamo a  
disposizione tutte le capacità  
rigenerative e gli organi che ci aiutano a  
liberarci delle sostanze nocive, mentre il

sistema immunitario si occupa di evitare che alcune riescano a penetrare nel nostro organismo. Tuttavia le possibilità del nostro corpo sono limitate, mentre nel mondo moderno si vengono a creare sempre più tossine dannose per la nostra salute. Che sia attraverso l'alimentazione, lo stile di vita, i medicinali oppure ... I metalli pesanti sono fra i più nocivi elementi che il nostro corpo può assorbire, specialmente l'arsenico, il piombo e il mercurio. Molte malattie, fra le altre anche quelle psichiche come la demenza

o la depressione, si possono ricondurre alla presenza di metalli pesanti all'interno dell'organismo.

Nel mondo moderno molte sostanze nocive si nascondono all'interno di prodotti di uso comune.

# Alimenti

Il trattamento chimico degli alimenti di base aumenta sempre di più. Per stimolare la crescita delle piante e tenere lontani i parassiti si sceglie purtroppo di trattarli chimicamente.

Frutta e verdura presentano di conseguenza tracce di queste sostanze. Così facendo non ingeriamo solamente prodotti chimici, ma diminuiamo le caratteristiche salutari dei prodotti stessi. Gli alimenti trattati industrialmente presentano additivi, grassi dannosi e a buon mercato come

pure carne trattata. Soprattutto a causa dell'industria di massa il consumo di carne da muscolo diventa sempre più dannoso per il corpo umano per colpa dell'utilizzo di antibiotici e ormoni. Per quello che riguarda il pesce, la situazione non è diversa. Poiché gli oceani stanno purtroppo diventando delle vere e proprie discariche, gli animali marini presentano spesso un'alta concentrazione di metalli pesanti che noi assorbiamo durante il consumo.

Non tutti gli additivi nocivi devono



essere dichiarati, dunque possiamo consumare sostanze nocive senza nemmeno saperlo.

# Prodotti chimici nella vita quotidiana

Ormai esistono alternative a buon prezzo per quasi tutti i prodotti. Vestiti, cosmetici, prodotti per la cura, detersivi ... Specialmente queste versioni a basso costo vengono prodotte utilizzando prodotti chimici e altre sostanze che non hanno niente a che fare con il nostro corpo.

# Lo stile di vita moderno

Alcol e sigarette sono purtroppo considerati come generi di conforto quotidiani, siamo a conoscenza che siano nocivi, ma finché il nostro corpo non presenta i danni con chiarezza ignoriamo questo fatto. Finché non viene a crearsi una forte tosse, il tabacco non è il male peggiore del mondo. Finché non proviamo una dipendenza, l'alcol può essere tutt'altro che nocivo. Purtroppo ciò non è vero. I nostri organi vengono rovinati da questi generi di conforto e esprimono i sintomi anche senza i

classici segni.

Ma anche altre cose innocue della nostra quotidianità ci stanno avvelenando lentamente. Troppi zuccheri raffinati, farina bianca e grassi complicano lo svolgimento dei compiti del nostro corpo.

## **Tossine nell'aria**

E poi troviamo anche l'aria, la sua assenza causerebbe la nostra morte in pochi minuti. Gas di scarico, smog, fumo passivo - a dipendenza di dove viviamo la qualità dell'ossigeno può essere altamente preoccupante. Soprattutto i metalli pesanti raggiungono facilmente il nostro sistema attraverso i polmoni.

# Stress e pressione

Non sono solamente gli elementi esterni che possono intossicare il nostro organismo. Chi da poca pace alla propria testa e al proprio corpo causa a sè stesso una perdita di energia e vitalità. Si inizia già dalle scuole elementari a mettere pressione sul futuro dei bambini, di seguito il lavoro può anche causare malattie poiché la vita sembra concentrata sulle sfide che bisogna superare. Spesso i sintomi fisici hanno un'origine mentale.

Tutte le cause indicate si sono sviluppate lungo il corso di anni e sono diventate sempre di più una minaccia crescente. Non abbiamo però sempre avuto questo tipo di problemi. Nella maggior parte dei casi dietro a questi obiettivi si nasconde il desiderio di rendere la vita più facile e effettiva. Ora il nostro corpo ne deve pagare il prezzo.

# **Sintomi che indicano la presenza di sostanze nocive**

## **Stanchezza e mancanza di energie**

Non importa se avete dormito a sufficienza, spesso non vi sentite motivati. Anche se non è presente un grande stress nella vita privata o



lavorativa, vi manca l'energia per affrontare le situazioni. Vi dovete addirittura tirare insieme per svolgere le più piccole mansioni. Sembra che tutti i compiti richiedano energie superflue e anche se non si vuole ancora andare a dormire, il desiderio rimane quello.

Come conseguenza si finisce per consumare enormi quantità di caffeina o zucchero per procurarsi una piccola spinta di energia. Purtroppo ciò non rappresenta una soluzione a lungo andare.

# Sovrappeso

Forse sono solo un paio di chili di troppo, forse di più. E nonostante gli sforzi non sembrano diminuire neanche un po'. Qualche volta si finisce addirittura per mettere su peso anche se la quantità di calorie consumata è normale e la persona pratica abbastanza movimento. Un segno che indica che il sistema ormonale è compromesso dalle sostanze nocive.

## **Unghie fragili e capelli**

I capelli smorti, deboli e forse addirittura con le doppie punte, le unghie che si rompono non appena crescono di un millimetro. Questo è un segnale che indica la mancanza di sostanze nutritive importanti e vitamine all'interno del nostro corpo.

## **Stitichezza**

L'intestino è uno degli organi più importanti per l'eliminazione delle tossine e delle sostanze nocive. Accade spesso di riscontrare casi di stitichezza causati da un'alimentazione sbagliata

con troppe sostanze artificiali all'interno di cibi fast food e cibi pronti. Se l'intestino non riesce a liberarsi di queste sostanze, esse rimangono all'interno dell'organismo e sono estremamente nocive.

# Impurità della pelle

Brufoli, punti neri, pelle grassa - soprattutto se questi problemi si riscontrano al di fuori dell'età adolescenziale sono causati da sostanze nocive. L'aumento delle impurità della pelle è molto più che un problema di bellezza. Indica un sistema immunitario debole e anche la mancanza di pulizia all'interno del nostro corpo.

## **Flatulenze e alito cattivo**

Anche se vi lavate i denti regolarmente e non vi manca il filo interdentale e il collutorio, avete spesso un alito cattivo. Si presentano spiacevoli flatulenze senza avere un buon motivo.

# Mal di testa e dolori agli arti

Se la causa dei dolori non è una malattia, un dolore muscolare o altre cause univoche, potrebbe trovarsi all'interno del vostro corpo un accumulo di tossine. Quando le sostanze nocive non vengono rimosse correttamente si può causare un'acidificazione che può provocare un'inflammatione.

# Allergie

Anche le allergie possono derivare dall'indebolimento del nostro organismo causato dalle tossine. Soprattutto le allergie alimentari vengono provocate dagli inutili ingredienti chimici che vengono utilizzati per preparare i cibi pronti. A lungo andare la presenza di tossine può sviluppare allergie.

I sintomi di un corpo contaminato da sostanze nocive spesso non vengono considerati subito. Vengono trattati come problemi secondari oppure si prova a



curarli con antidolorifici, vitamine o simili che purtroppo non possono portare a un miglioramento a breve termine. Poiché questi sintomi possono venire causati da una moltitudine di ragioni, spesso non si riesce a identificare che si tratta di un'intossicazione.

Tuttavia l'assenza di questi segnali non implica l'assenza di tossine nel corpo. Una cura disintossicante non fa male e vale la pena anche per le persone senza malesseri evidenti.



# **Perché è così consigliato seguire una dieta disintossicante**

Senza contare i motivi più evidenti. Le sostanze nocive dovrebbero sparire il più possibile dal nostro organismo per permettere ai nostri organi e il nostro sistema immunitario di funzionare meglio. Detto questo la dieta detox aiuta particolarmente a:

- purgare. L'acidificazione avviene nel corpo umano attraverso una cattiva alimentazione. Consumando troppo

spesso cibi acidi come caffè, zucchero e carne il corpo non riesce più ad eliminare gli acidi e si viene a creare una situazione che porta a dolori e malessere. Un trattamento disintossicante aiuta a liberarsi degli acidi in eccesso.

- Perdita di peso. La dieta detox aiuta a liberarsi dei chili di troppo - sotto forma di grassi e riserve d'acqua.
- Guadagnare energia. Non solo i chili scompaiono gradualmente, avrete

più energia e vitalità di prima e sarete più motivati per intraprendere quelle cose (allenamenti sportivi, hobby ecc.) che non siete mai riusciti a fare.

- Pelle migliorata. L'assenza di sostanze nocive e la presenza di nutrienti importanti garantiscono una pelle più bella, unghie più forti e capelli più sani. Grazie alla cura detox risplendete nuovamente dall'interno.

- Effetto anti-aging. Rimanete più a lungo sani e vitali, inoltre i segni della stanchezza come le rughe manterranno le distanze. Infine una cura di disintossicazione si prende cura degli organi, per continuare a svolgere i loro compiti meglio e più a lungo.

## Una cura detox ha anche svantaggi?

No - ma all'inizio potrebbero subentrare alcuni effetti collaterali. Chi è abituato a bere molto caffè potrebbe avere mal di testa durante i primi giorni. La normale reazione del corpo all'assenza della quantità abituale di caffeina. In tal caso una passeggiata all'aria fresca può sicuramente aiutare, invece di acquistare antidolorifici o ritornare a bere bevande ricche di caffeina.

Durante la disintossicazione è

necessario mangiare leggermente e diminuire il consumo di carboidrati e calorie. Sottoporsi ad una riduzione calorica di questo tipo può portare ad una sensazione di debolezza. La „mancanza“ di zuccheri e grassi viene spesso accompagnata da una sensazione di fame maggiore. Rimuovendo questi alimenti peccaminosi viene improvvisamente a svilupparsi un grande appetito per gli stessi. In questo caso „appetito“ è la parola chiave, in quanto spesso non ha nulla a che fare con la fame. La fame è un segnale del



corpo che richiede l'assunzione di sostanze nutritive importanti e di energia. L'appetito è piuttosto un piacere, più un'abitudine che una necessità.

Visto che le sostanze nocive vengono filtrate anche dalla pelle, all'inizio potrebbero svilupparsi alcune impurità.

Questi sono gli effetti collaterali che potrebbero complicare i primi giorni della dieta detox. Non indicano però che la disintossicazione non sia adatta a voi.

Chi desidera allontanarsi dalle sigarette, dal consumo eccessivo di alcol e droghe dovrebbe già sapere che andrà incontro ad un periodo di astinenza. Il risultato però ne vale sicuramente la pena. Dopo qualche tempo i mal di testa cominciano a sparire e l'appetito per gli alimenti nocivi diminuisce con il proseguimento della dieta. È completamente possibile che dopo una cura detox abbiate meno il desiderio di consumare quegli alimenti che risultano nocivi.



# **Il sistema disintossicante del corpo**

Il nostro corpo si occupa quotidianamente di sbarazzarsi delle sostanze sgradite. Non è possibile evitare completamente le sostanze nocive. Non bisogna neanche, perché un corpo funzionante sa come reagire correttamente. Una cura disintossicante

mira soprattutto a riattivare i filtri del nostro corpo.

# Il fegato

Il nostro fegato ha sempre molto da fare ed è sicuramente l'organo disintossicante più importante del corpo. Le sostanze nocive che consumiamo attraverso l'alimentazione vengono filtrate dal fegato e trasformate in sostanze meno dannose. Così evitate che queste raggiungano l'intestino e vengano trasportate nel sangue. Colesterolo, medicinali, tossine ambientali, prodotti metabolici e altre sostanze nocive vengono eliminate regolarmente da questo organo. Dopo essere state

filtrate vengono trasportate verso l'intestino tenue dalla bile, dove prende parte l'ultima parte del processo di eliminazione.

# L'intestino

Un intestino sano protegge dai batteri cattivi e dalle sostanze estranee.

Un'alimentazione sbagliata rende difficile il compito dell'intestino, così che non riesce più a svolgere la sua funzione protettiva correttamente e filtrare a sufficienza le sostanze dannose. Quando gli alimenti rimangono troppo a lungo nel nostro corpo, gli elementi di cui sono composti hanno la possibilità di diffondersi. Soprattutto la costipazione può essere particolarmente pericolosa e potrebbe causare



nuovamente un'intossicazione.

L'intestino prova a liberarsi delle sostanze nocive sotto forma di feci ma non ci riesce, perciò finisce per riassorbirle inevitabilmente.

Solo una flora intestinale sana garantisce inoltre che il corpo possa creare una propria resistenza verso le sostanze tossiche. Gli alimenti che è permesso consumare durante una dieta detox possono aiutare a ripristinare la flora intestinale e proteggerla.

# I reni

Per quello che riguarda l'eliminazione dei liquidi i reni giocano un ruolo importante. Possono filtrare dal nostro sangue fino a 180 l di acqua al giorno e pulirlo dalle sostanze nocive. Tutto quello che potrebbe danneggiare il corpo viene rimosso ed infine espulso attraverso la vescica e l'urina.

Coloranti, acido urico, medicinali, ormoni e altre sostanze lesive di cui non si ha bisogno. I reni sono responsabili anche dell'eliminazione degli acidi. Inoltre mantengono i sali minerali

importanti all'interno del corpo.

# La pelle

Il nostro più grande organo è una componente importante dell'eliminazione delle sostanze nocive. Sudare poco può venir considerato come un fatto positivo, però è veramente molto utile. Il sudore ha un odore così sgradevole perché il corpo si libera delle sostanze metabolizzate come ammoniaca, acido lattico e sale. Fra questi si trovano addirittura i metalli pesanti.

# Il sistema linfatico

Anche la linfa collabora costantemente per liberare il nostro corpo dalle sostanze nocive. Attraverso i canali linfatici scorre un liquido chiaro nel quale si trovano tossine metaboliche, sostanze proteiche e agenti patogeni deceduti. L'obesità, una mancanza di movimento e un'acidificazione del corpo possono portare a un funzionamento errato del flusso e un accumulo delle sostanze da scarto. Al contrario del sangue questo liquido non viene pompato attraverso il cuore. Bisogna fare qualcosa di diverso. Il movimento

regolare aiuta molto, inoltre anche speciali massaggi linfatici.

# La circolazione sanguigna

Il sangue si occupa, dopo la digestione, di trasportare le sostanze nocive e allo stesso tempo quelle nutritive importanti nelle parti del corpo che le necessitano. Perciò la circolazione sanguigna è costantemente sotto pressione e i globuli rossi devono venir prodotti in continuazione.

Il nostro corpo dispone dunque di un sistema eccezionale per filtrare le sostanze nocive e farle sparire dal nostro organismo. Ma cosa succede se

gli organi vengono sovraccaricati perché  
le tossine hanno preso il sopravvento?



# Come disintossicare gli alimenti di base

## Dove acquistare frutta e verdura?

L'alimentazione vegetale è sana -  
tuttavia solo quando i prodotti vengono  
coltivati più naturalmente possibile.  
Purtroppo molti tipi contengono sempre  
più spesso pesticidi e prodotti chimici  
che distruggono gli effetti positivi di  
frutta e verdura. Detto questo consumare  
questo tipo di alimenti non causerà il  
nostro decesso, ma a lungo andare può

causare più danni al nostro corpo che effetti benevoli. Come si può dunque trovare prodotti vegetali trattati il meno possibile?

# Acquistate frutta e verdura con il marchio bio

Per ottenere il marchio bio, il prodotto deve essere trattato solo con una quantità davvero minima di prodotti chimici. Nella maggior parte dei casi si utilizzano prodotti naturali per fertilizzare e proteggere la crescita delle piante. Tra l'altro il marchio fair trade non ha nulla a che fare con quello bio. Si tratta sicuramente di un concetto importante e positivo, ma non si riferisce al trattamento delle piante durante la crescita.

# Comprate prodotti regionali

È difficile sapere con certezza quali sono le disposizioni riguardanti i pesticidi nelle altre nazioni. All'interno dell'Europa sono tuttavia relativamente sicure. Inoltre il lungo trasporto sui camion assicura la perdita delle sostanze nutritive di frutta e verdura. Durante l'acquisto prestate quindi particolare attenzione alla nazione di provenienza dei prodotti. La produzione regionale rimane di gran lunga la soluzione migliore. Inoltre durante il trasporto

dall'estero viene a crearsi un'alta  
emissione di gas di scarico causata dai  
camion.

# Mangiate stagionale

L'uomo moderno è abituato ad avere a disposizione tutto quello che desidera in qualunque periodo dell'anno. Grazie a processi di maturazione chimici accelerati e prodotti provenienti dall'estero non è più necessario attendere la stagione giusta per consumare un frutto specifico. Però dovrete attendere. Rinunciate alle fragole fresche se non sono disponibili da produzione regionale o se non vi trovate nella stagione giusta.

Consumando questi prodotti non fate del

bene al vostro corpo. Procuratevi piuttosto un calendario stagionale degli alimenti vegetali per sapere esattamente cosa acquistare, e quando.

# **Pulire correttamente frutta e verdura**

Poiché è difficile evitare completamente di consumare cibi trattati, è consigliabile almeno pulirli a fondo. Nel caso che mangiate gli alimenti ancora crudi, eliminare le sostanze nocive è molto importante. Tenere gli alimenti sotto l'acqua corrente del rubinetto e strofinarli non è così efficace come molti credono. Il seguente metodo porta risultati migliori: mettete un litro d'acqua in una ciotola. Aggiungete un cucchiaino di bicarbonato di sodio e



quattro cucchiaini di succo di limone  
oppure un quarto di litro di aceto.

Mischiare bene e poi lasciare la frutta o  
la verdura per 15 minuti al suo interno.

Successivamente pulire ancora una volta  
a fondo.

Per le verdure composte da diversi strati  
è consigliabile rimuovere i primi. Qui si  
trova la maggior parte delle sostanze  
nocive. L'interno potete consumarlo  
tranquillamente.

# Come preparare frullati detox

Ora che abbiamo la nostra frutta e verdura pulita vediamo un po' più a fondo le componenti che possono rendere un frullato una cura disintossicante. Le ricette precise le trovate nel capitolo „ricette“. Prima di tutto vogliamo sapere quali sono gli ingredienti migliori:

Spezie piccanti: Chili, pepe di cayenna, zenzero e cannella riscaldano il corpo. Per molti aspetti questo è un punto

positivo. Queste spezie stimolano la digestione per permettere all'intestino di liberarsi delle sostanze nocive. Inoltre aumentano i grassi che vengono bruciati poiché il corpo prova a rinfrescarsi a causa dell'aumento di temperatura che causa un maggiore consumo energetico.

Olio di cocco: Si tratta di un olio particolarmente salutare contenente acidi grassi essenziali che il corpo necessita assolutamente. L'olio di cocco stimola il processo disintossicante del corpo perché gli acidi grassi arrivano

direttamente al fegato e aumentano la produzione di bile. In questo modo le tossine vengono espulse e eliminate più efficacemente.

*Microalghe:* Soprattutto la spirulina e la clorella. Queste contengono non solo una grande quantità di antiossidanti e sostanze nutritive, ma combattono anche la presenza di metalli pesanti nel corpo. È possibile trovare queste alghe sotto forma di polvere o pastiglie. Prestate attenzione alla provenienza del prodotto e al marchio bio. I prodotti a basso

costo asiatici sono spesso compromessi. Le sostanze amare secondarie delle microalghe hanno inoltre il vantaggio di ridurre l'appetito e la fame improvvisa di cibi dolci.

*Insalate amare:* Le insalate con un gusto amaro come la rucola o la cicoria stimolano il fegato grazie alle sostanze amare presenti al loro interno. Inoltre aumentano la produzione dei succhi gastrici e pancreatici per sfruttare al meglio le sostanze nutritive degli alimenti.

Gli agrumi si addicono particolarmente come frutto da consumare poiché contengono molta vitamina C e proteggono il sistema immunitario.

# Acqua e ancora più acqua

Conosciamo tutti la regola: 2,5 – 3 litri di acqua al giorno sono obbligatori - come minimo. Purtroppo molte persone non rispettano queste quantità. Ancora una volta con chiarezza: questa raccomandazione è indirizzata alla normale acqua del rubinetto. Non al caffè, i succhi o altri tipi di bevande. Alcuni credono di riuscire a sopravvivere anche con meno di 2,5 l di acqua al giorno. Anche se non si sono riscontrate conseguenze negative, non significa che questo atteggiamento sia

salutare. Tuttavia si tratta di uno dei metodi più facili ed economici per mantenere l'interno del corpo pulito.

Informatevi su internet presso l'istituto dei consumatori sui valori di laboratorio della qualità dell'acqua della vostra città. In alcuni luoghi l'acqua non è solo potabile, ma anche di ottima qualità. In questo caso potete semplicemente riempire le bottiglie direttamente dal rubinetto. Gratuitamente e senza dover trasportare troppo peso. Per l'acqua di qualità minore è consigliabile utilizzare



un filtro. Forse non siete mai stati appassionati di acqua minerale, oppure non avete ancora trovato il „vostro“ tipo di acqua. Acquistate un paio di marche differenti e scoprite quale vi piace di più (sì, anche l'acqua può avere gusti differenti). Non importa se l'acqua è naturale, leggermente gassata o gassata, è una questione di gusti.

Potete consumare più acqua durante la giornata aggiungendola a tavola durante i pasti. Tuttavia chi non desidera rinunciare a bevande dolci durante i pasti può comunque metterne un

bicchiere sul tavolo. Alla fine del pasto tutti e due i bicchieri dovrebbero essere vuoti.

Dopo poco tempo comincerete già a notare la differenza e i benefici che può portare un consumo regolare di acqua. Gli organi riescono a svolgere meglio il loro lavoro, viene eliminata una quantità maggiore di tossine dal corpo e la digestione funziona meglio. Anche esternamente è possibile notare le caratteristiche di un consumo maggiore di acqua, i capelli diventano più belli e

brillanti.

## Quando è troppo?

Avete già sicuramente sentito parlare del fatto che è possibile esagerare con la quantità di acqua consumata. Il corpo non può sopportarne più di 10 litri al giorno. Già un quantitativo di 7 litri potrebbe causare complicazioni, a meno che non lavorate sotto il sole a 40°.

Bere troppa acqua può causare un avvelenamento da acqua. Se bevete due litri in mezz'ora questo può danneggiare anche i reni. Giudicando il colore dell'urina si può valutare se il corpo è idratato a sufficienza oppure no. Se il

colore appare giallo scuro significa che non avete ancora bevuto abbastanza. Un colore giallo chiaro dall'altra parte rappresenta un'idratazione ottimale. Se notate una tonalità quasi trasparente che assomiglia all'acqua dovrete ridurre il consumo di liquidi nelle ore successive.

## **Dormite a sufficienza**

Ancora un punto che al giorno d'oggi viene sottovalutato. In questi tempi frenetici il sonno può essere quasi considerato un lusso. È importante per il nostro corpo riposare quotidianamente dalle sette alle otto ore, per evitare di sentirsi stanchi e combattere le tossine. Spesso è difficile riuscire a giudicare correttamente i periodi necessari di riposo e si rischia di rimanere più svegli del necessario. Grazie a internet e gli smartphone si trova sempre qualcosa che rimanda l'orario in cui si va a

dormire, anche se si tratta solamente di puro intrattenimento. Ritrovate i vostri orari di sonno naturali. Se desiderate ancora leggere o navigare in internet prima di chiudere gli occhi, tenete questo periodo in considerazione quando valutate la vostra quantità di sonno necessaria. Se volete andare a dormire alle 23:00, mettetevi a letto già alle 22.30 per avere ancora un po' di tempo a disposizione. Però alle 23:00 è davvero importante riuscire ad appisolarsi.

**Cosa evitare  
assolutamente**



## **Giù le mani dai cibi pronti**

I cibi pronti o le polveri, che preparano un pasto con pochi altri ingredienti, sono sempre più comuni al giorno d'oggi.

Dovrebbero però venir consumati il meno possibile, anche se la loro comodità è molto attraente. La maggior parte dei piatti si possono preparare in meno di 15 minuti e risultano di gran lunga più buoni e salutari. Anche se vengono considerati „sani“ e contengono principalmente verdure, comprendono sempre grandi quantità di additivi, esaltatori di sapidità e conservanti di cui

il nostro corpo non ha assolutamente bisogno. Senza di questi non esisterebbero i cibi pronti, poiché non si potrebbero conservare così a lungo e non avrebbero un buon gusto.

Quando avrete basato la vostra alimentazione su cibi preparati in casa potrete notare da soli che i piatti pronti e i pasti in sacchetti di plastica non hanno un gusto così buono. Tutt'a un tratto capirete la differenza di una sugo già fatto con uno preparato in casa, non importa quanto costi il barattolo. Dopo

un certo periodo non dovrete neanche più „trattenervi“ e evitare di acquistare questo tipo di piatti. Il vostro corpo e la lingua vi faranno capire che questi non sono più alimenti apprezzati.

## Meno caffeina

Il caffè può essere sano se consumato con moderazione. Soprattutto per la perdita di peso un caffè nero a stomaco vuoto al mattino può stimolare il metabolismo. Tuttavia la caffeina deve essere apprezzata con cautela. In grosse quantità può rovinare il ciclo del sonno e avere ripercussioni negative sulla pelle. Godetevi una bella tazza di caffè, ma non consumate regolarmente bevande contenenti caffeina per avere l'energia di cui avete bisogno. Attraverso la caffeina viene stimolata la produzione di

acido gastrico, che in grandi quantità può portare ad un'acidificazione.

Chi non riesce a rinunciare ad una bevanda calda che apporta energia potrebbe provare a bere il tè verde. A lungo andare risulta più digeribile, contiene antiossidanti e fornisce comunque abbastanza caffeina per darvi la carica.

## **Anche l'alcol è un veleno**

La quantità lo rende un veleno, questo non toglie nulla al fatto che sia comunque dannoso per l'organismo. Il lievito nella birra può avere effetti positivi sulla pelle e i capelli, il vino rosso contiene antiossidanti, ma in grandi quantità questi benefici non compensano le sostanze nocive contenute all'interno delle bevande alcoliche. Ciò impone un grande sforzo al fegato durante la digestione. Di tanto in tanto va bene bere un bicchiere, poiché non crea stress a quest'organo.

Però consumando alcol regolarmente il fegato finisce per immagazzinare più tossine di quelle che può eliminare.

Bevete quindi queste bevande con moderazione e fate una piccola pausa ogni paio di settimane. Durante una cura detox non bisognerebbe nemmeno toccare l'alcol, così che la disintossicazione può avvenire naturalmente.

**Allontanate le sigarette**

## dalla vostra vita

Sapevate già che il tabacco delle sigarette contiene una grande quantità di sostanze nocive per la salute. Nel caso che siete fumatori, avete probabilmente già pensato di liberarvi di questa dipendenza. Ciò non è però così facile come sembra. A questo punto non desideriamo però sommergervi di consigli, statistiche o metodi che potrebbero aiutarvi a smettere di fumare. Esistono diversi modi, e quello che funziona meglio - che sia un sostituto della nicotina, smettere lentamente



oppure anche una terapia d'ipnosi -  
bisogna scoprirlo da soli. L'importante  
è solo che l'obiettivo venga preso  
seriamente. Non pensateci solamente,  
siate attivi. Non accontentatevi di  
pensieri come „l'anno prossimo  
smetterò“. Se volete liberarvi veramente  
di questa dipendenza dannosa dovete  
agire in fretta, meglio se il giorno  
seguinte, se non già oggi. Il processo  
può essere faticoso, ma sarete  
meravigliati di quanto il vostro corpo si  
sentirà meglio e più libero dopo poco  
tempo. Nessuna nicotina al mondo può

procurare una sensazione così bella come quella di un corpo disintossicato.

## **Cosmetica verde e prodotti di cura**

Anche per le creme e i trucchi dovrete prestare attenzione ad una produzione ecologica. Osservando la composizione di uno shampoo si trovano molte sostanze di cui non conosciamo nemmeno il significato. In alcuni casi si possono avere delle belle sorprese. Sostanze puramente chimiche che

possono causare danni alle vie respiratorie, irritazioni alla pelle e allergie. Ad alcune è stata attribuita addirittura un'azione carcinogena.

Chiaramente queste sostanze sono presenti in piccole quantità - ma volete veramente applicarle sulla vostra pelle? Sicuramente no, finchè ci sono alternative.

Per comprendere più a fondo la composizione dei vostri prodotti si consiglia una visita al sito [codecheck.info](http://codecheck.info). Qui potete effettuare una ricerca mirata e trovare quali analisi

sono state effettuate. Vengono elencati e spiegati approfonditamente tutti gli ingredienti dei prodotti per l'igiene personale e dei make-up. Così scoprite quanto può essere pericoloso l'utilizzo e se non sia il caso di cercare un'alternativa biologica.

## **Medicamenti**

I medicamenti sono importanti, senza dubbio. Possiamo ritenerci fortunati di vivere in nazioni che dispongono di cure mediche in qualunque momento e avere a disposizione un gran numero di

medicamenti. Tuttavia spesso si esagera con le pillole e le pastiglie. I raffreddori vanno e vengono. In farmacia si trovano numerosi prodotti che possono aiutare a superarli. In verità solo una parte di questi medicinali ha potuto dimostrare una reale efficacia. Possono contenere i sintomi come il mal di testa o il naso bloccato, ma non possono curare o diminuire la durata dell'influenza. Un'altra occasione per consumare prodotti di origine chimica. Contro l'influenza i rimedi migliori rimangono sempre quelli che già usavano le nostre

nonne. Restare a letto, al caldo e mangiare sano. In una situazione di questo tipo non è così sensato ricorrere all'utilizzo delle compresse di vitamina C. Il corpo ne necessita quotidianamente solo una determinata quantità ed espelle il resto. È molto più appropriato consumare regolarmente vitamine per evitare che il corpo venga colpito da virus.

Prestate molta attenzione anche agli antibiotici. Esistono decisamente molte malattie che non possono venir curate al

100% senza di questi, ma soprattutto quando ne subentra una cronica come, per esempio, un'infezione alla vescica, vale la pena sottoporsi ad un controllo professionale invece di eseguire una cura di antibiotici ogni due mesi. Come già sapete a lungo andare gli antibiotici non sanno più differenziare dai batteri buoni o cattivi. Finiscono per distruggerli entrambi, soprattutto nell'intestino, dove una grande quantità di batteri buoni svolge il suo compito.

# **Attività che favoriscono la disintossicazione**

## **Doccia calda e fredda**

Anche conosciuta come idroterapia. La pelle viene sottoposta a docce alternate con acqua calda e fredda. Una procedura che inizialmente può far trasalire quando si è a contatto con l'acqua fredda, ma



che porta con sé numerosi benefici. Grazie all'acqua fredda aumenta il flusso linfatico, poiché il corpo si contrae, mentre a contatto con l'acqua calda si rilassa abbassando di nuovo il flusso. La circolazione viene stimolata e il corpo si libera velocemente delle sostanze nocive.

Questo tipo di doccia di può svolgere facilmente mentre ci si lava. Se possibile tenete il soffione della doccia in mano per raggiungere comodamente tutte le zone del corpo. Inizialmente

impostate l'acqua ad una temperatura confortevole (non calda!) . Dopo tre secondi cambiatela su quella fredda. Non deve essere necessariamente la temperatura più bassa che può raggiungere la vostra doccia, ma non dovrebbe essere nemmeno tiepida. Dopo il primo shock ci si abitua abbastanza velocemente all'acqua fredda. Cambiate quindi ogni tre secondi finché non avrete eseguito questo procedimento per tre o quattro volte, finendo con una doccia fredda.

Noterete quanto vi sentirete freschi e carichi di energia. Il vostro corpo non si sente solamente alleggerito, anche la pelle risplende di più. Inoltre questo processo previene la cellulite, che si viene a creare a causa di sostanze nocive nel corpo (non solo a causa del sovrappeso, come si crede generalmente).

## Godetevi un massaggio

Uno veramente intenso. Non intendiamo di chiedere al partner o ad un amico di massaggiare velocemente le spalle. I massaggi non sono assolutamente dei trattamenti di lusso. Sono stati concepiti come metodi di cura. Provvedono soprattutto ad un miglioramento locale della circolazione sanguigna. È possibile contrastare addirittura le conglutinazioni e i tessuti cicatriziali. Il metabolismo cellulare viene stimolato e la muscolatura rilassata naturalmente. In più viene diminuito lo stress. Si tratta

quindi di molto di più che prendersi una  
piccola pausa.

# **Ecco perché dovrete prendere in considerazione un massaggio professionale**

Questi non sono sempre economici, ma ne vale sicuramente la pena. Ogni tipo di massaggio aiuta. Inoltre in molte Spa vengono proposti molti massaggi detox. Si svolgono applicando più pressione del normale per stimolare la circolazione sanguigna e penetrare più a fondo possibile. Spesso viene utilizzato anche il miele caldo che ha proprietà antiossidanti.

## **Procuratevi una spazzola per massaggi**

Potete prendervi cura del vostro flusso linfatico anche a casa. Per pochi soldi trovate in drogheria delle spazzole per massaggi o dei guanti che vi possono aiutare a stimolare la circolazione sanguigna. Dovreste utilizzarle almeno una volta a settimana per favorire la rimozione delle sostanze nocive. Ciò richiede un po' di tempo, è importante procedere attentamente e con cura per raggiungere i risultati migliori. I movimenti dovrebbero sempre

raggiungere la zona del cuore, quindi dai piedi verso il torso e dalle mani in direzione delle spalle. Praticate piccoli cerchi con una leggera pressione, non così forte da far male. Scoprite quale intensità si adatta di più a voi.

**Importante:** massaggiare con la spazzola solamente le superfici della pelle sane.



## **Fare la sauna**

Fare la sauna serve a molto di più che rilassarsi semplicemente per un po' in un ambiente caldo. Mentre sudiamo il nostro corpo può eliminare più facilmente le sostanze nocive. La circolazione e il sistema immunitario vengono stimolati per rendere il corpo meno vulnerabile alle malattie. Grazie alla stimolazione della circolazione sanguigna il processo di disintossicazione viene assistito. Come già sappiamo anche la pelle prende parte all'eliminazione delle tossine e il

sudore è un aiuto importante. Non c'è quasi niente di meglio che una sauna svolta regolarmente per sostenere questo compito. Chi pratica sport e lo unisce ad un utilizzo della sauna dovrebbe prestare attenzione ad avere un sufficiente approvvigionamento di sali minerali, poiché assieme al sudore vengono espulse molte sostanze importanti.

È inoltre consigliabile praticare la sauna non solo d'inverno. Pure in estate è molto salutare, anche quando solo il pensiero di sedersi al caldo con una

temperatura esterna elevata può sembrare sconfortevole.

**Importante:** dopo una visita presso la sauna dovrete rinfrescarvi. Anche se una doccia fredda dopo un periodo passato al caldo può richiedere coraggio, il corpo ne trae molti benefici. Infine dovrete sempre bere una buona quantità di liquidi.

## **E soprattutto: Meno stress!**

Famiglia, lavoro, casa, hobby - viviamo in un'era frenetica. Anche la nostra anima ha bisogno ogni tanto di una cura disintossicante. Lo stress può causare un'acidificazione nel corpo e portare con sé i sintomi di un'intossicazione.

Prendetevi tempo a sufficienza per voi stessi. Solo e unicamente per voi. Gli impegni citati sono sicuramente importanti, ma non più importanti della vostra salute fisica e mentale. Tutte le ricette detox e gli esercizi non possono presentare risultati a lungo termine se

tornate velocemente in una situazione di stress. Lavorate di meno, se possibile. Trascorrete più tempo all'aria aperta. Concedetevi regolarmente un paio d'ore solamente per voi stessi. Provate a non soddisfare le richieste degli altri o soddisfare continuamente le loro esigenze. Non dovete sempre farvi piacere o sembrare dei libri stampati. Concentratevi su quelle cose che sono veramente importanti per voi su un livello personale. Prendetevi un paio di minuti tutti i giorni per respirare profondamente e consapevolmente,

meglio di fuori. Questo può già portare  
dei piccoli miracoli.



# Le ricette detox più efficaci

Nell'ultimo capitolo desideriamo proporvi una raccolta di ricette detox efficaci per ogni ora del giorno. Frullati fatti in casa e succhi misti si adattano particolarmente bene per distribuire all'interno del vostro corpo una grande quantità di sostanze disintossicanti e salutari. Ma anche i piatti caldi possono venir consumati durante una cura



disintossicante. L'importante è evitare il più possibile queste sostanze durante la dieta detox:

*Carne* - soprattutto la carne rossa. Chi non può farne a meno dovrebbe consumare piuttosto pesce o carne di volatile magra. Informatevi precisamente sulla provenienza dei prodotti. Soprattutto durante una cura detox dovrete essere disposti a spendere un po' di più per questo tipo di alimenti.

*Prodotti con farina bianca* - Acquistate le alternative integrali di pane, pasta e riso. Per le ricette in forno sono presenti numerose alternative alla farina bianca.

*Burro e panna* - questi prodotti consistono principalmente di acidi grassi saturi e non fanno bene al corpo. Procurano una carica energetica a breve termine ma contengono pochi sali minerali e si depositano velocemente come riserve di grasso nel corpo.

*Latte di mucca* - non dovete rinunciare a

tutti i latticini ma diminuire il consumo è sicuramente d'aiuto. Soprattutto nei frullati il latte di mucca ha poco gusto e il latte vegetale è definitivamente l'alternativa più adatta. Nelle ricette potete tranquillamente sostituire il latte vegetale con la variante che vi piace di più.

# Frullati

Avendo già a casa tutti gli ingredienti, ci vuole pochissimo a preparare un frullato. Queste bombe d'energia povere di calorie sono particolarmente adatte per la colazione, ma anche come spuntino prima o dopo lo sport. Tutti gli ingredienti vengono semplicemente aggiunti al frullatore oppure lavorati con un frullatore a immersione. L'acqua e il latte vegetale dovrebbero sempre essere freddi per esaltare il gusto dei frullati. È possibile aggiungere dei cubetti di ghiaccio alla fine della preparazione.

## eine verdi

150 ml latte di mandorla non zuccherato

1 cucchiaio crema di nocciole

1 banana

1 manciata spinaci

1 manciata bietola

## ico

150 ml acqua di cocco

100 ml acqua

1 banana

2 manciate spinaci

250 gr ananas

## *ino dolce*

250 ml acqua

3 gambi sedano

2 mele

1 manciata datteri

1 cucchiaino cannella

1 cm zenzero

½ cucchiaino olio di cocco

Il sedano è particolarmente adatto per purgare. Possiede un'azione diuretica e stimola il metabolismo. 100 gr di questa

pianta contengono solo 15 kcal e moltissime vitamine e sali minerali.

## *lato verde all'aglio*

Mezzo cetriolo

1 spicchio d'aglio

3 piccole carote

2 manciate bietola o spinaci

Forse l'aglio fresco non procura l'alito migliore al mondo, ma è molto sano.

Contiene allicina, una sostanza con proprietà antibatteriche. Aiuta a ridurre la pressione sanguigna e stimola la

circolazione. Lo zolfo contenuto nell'aglio supporta in modo eccellente la disintossicazione del corpo pulendo i vasi sanguigni. A questi si aggiungono numerosi minerali e vitamine che lo rendono un'antiossidante molto efficace.

### *zade dolce*

200 ml acqua

1 avocado

1 mela rossa

1 manciata mirtilli

3 – 4 foglie menta

1 cm zenzero (pelato)



I mirtilli appartengono ai frutti di bosco più sani in assoluto. Contengono antociani, che come antiossidanti intercettano i radicali liberi. Agiscono come un prodotto anti-aging naturale e combattono l'invecchiamento precoce della pelle. Il loro consumo diminuisce inoltre il rischio di cancro.

### *Bomba di salute*

150 ml acqua

1 manciata cranberrys

1 melograno (semi)

1 banana

Anche il melograno protegge il corpo dalle tossine. Le sue numerose sostanze nutritive combattono i radicali liberi e li neutralizzano. Il succo di melograno non dolcificato è di gran lunga il più salutare di tutti i succhi di frutta.

### *ia dell'inverno*

150 ml latte di mandorla

2 mele

1 cucchiaino miele bio

1 cucchiaino cannella

## lato d'oro

200 ml latte vegetale

½ cucchiaino polvere di curcuma bio

1 cucchiaino crema di mandorle o noci

2 arance

Succo di limone

1 – 2 cucchiari yogurt magro bio o

yoghurt di soia

½ cucchiaino olio di cocco

La curcuma viene estratto dalla radice di curcuma fresca e ha un gusto particolarmente piccante, come lo zenzero. E ne vale completamente la

pena: la curcumina, sostanza contenuta al suo interno, possiede un'azione antinfiammatoria e addirittura antidolorifica. Combatte i radicali che causano il cancro e aiuta ad espellere i metalli pesanti dal nostro corpo.

### *lato di barbabietola*

200 ml acqua

1 barbabietola rossa (bio)

1 mela rossa

1 manciata mirtilli

1 cucchiaino crema di noci

Le barbabietole crude contengono moltissime sostanze nutritive, soprattutto ferro, acido folico e vitamina B, inoltre il suo consumo stimola la circolazione sanguigna. Diminuisce la pressione sanguigna e favorisce la pulizia dell'intestino, i reni e il fegato.

# Altre bevande detox per la mattina

## Acqua con aceto

250 ml acqua calda

2 cucchiaini aceto di mele bio

1 cucchiaino miele

Forse l'aceto non è apprezzato da tutti, ma soprattutto quello di mele è eccellente nel contesto di una cura detox. Stimola la produzione del liquido di digestione e il metabolismo e favorisce la perdita di peso. Grazie ai numerosi sali minerali, enzimi e

vitamine previene diverse malattie e possiede addirittura un'azione antisettica. L'aceto di mele è un rimedio disintossicante naturale, soprattutto per il sangue e il fegato. Anche i linfonodi approfittano di questo fatto, poiché le sostanze contenute nell'aceto di mele rimuovono le tossine accumulate. Infine è particolarmente adatto per combattere le impurità della pelle e eliminare le sostanze nocive al suo interno. Potete bere l'aceto di mele diluito al mattino prima della colazione. Così facendo la sua azione viene aumentata.

## *i limone e zenzero*

150 ml acqua calda

1 – 3 cm zenzero sbucciato (a

dipendenza di quanto lo volete piccante)

Mezzo limone bio (succo)

1 – 2 cucchiaini miele bio

Lasciate a mollo un paio di minuti i

pezzi di zenzero e toglieteli dalla tazza

prima di bere.



## Colazione e cena

### Zuppa di spinaci

1 cipolla (media)

1 spicchio d'aglio

200 gr spinaci freschi

100 ml brodo di verdure bio

Pinoli, pepe, sale, noce moscata

Tagliare le cipolle e l'aglio finemente, arrostitire assieme ai pinoli. Cospargere con il brodo di verdure, aggiungere gli spinaci, lasciar cuocere e poi tritare con

il frullatore a immersione. Lasciar cuocere la crema 3 minuti, condire con spezie a piacimento.

### *y di ceci*

150 gr ceci (lasciati a mollo una notte)

200 gr patate dolci (a cubetti)

300 ml brodo (a piacimento anche di più)

1 spicchio d'aglio

1 peperone (rosso)

250 gr carote

250 ml passata di pomodoro

100 ml latte di cocco (non dolcificato)

Curry, curcuma in polvere, pepe, chili, paprika, sale

Rosolare brevemente l'aglio e il peperone nell'olio d'oliva, aggiungere gli ingredienti rimanenti e lasciar cuocere finché le verdure risultano morbide. Speziare a piacimento.

### *per di lenticchie*

100 gr lenticchie rosse (messe a mollo)

1 piccola cipolle

½ manciata prezzemolo

½ manciata menta

1 cucchiaino concentrato di pomodoro

120 gr farro

450 ml brodo di verdure

Pepe, paprika dolce

Tritare le cipolle e soffriggerle nell'olio

d'oliva, aggiungere le lenticchie e il

brodo. Lasciar cuocere per circa 10

minuti, aggiungere gli altri ingredienti.

Coprire e lasciar sobbollire per 15

minuti. Trasferire la massa in una

ciotola, lasciar raffreddare e infine

creare dei piccoli hamburger.

## *zacho*

2 peperoni dolci (rossi)

1 cetriolo

5 – 6 pomodori

2 spicchi d'aglio

1 cipolla

400 ml succo di pomodoro

Olio d'oliva, paprika, pepe, sale,  
origano, succo di limone

Sbucciare semplicemente tutti gli  
ingredienti e rimuovere i semi, poi  
passare e condire a piacimento. La  
zuppa viene consumata fredda e

dovrebbe riposare almeno un'ora in frigorifero.

# Insalate

## ino e avocado

2 avocado maturi

1 gambo sedano

3 – 4 pomodori

1 cetriolo

200 gr spinaci freschi

Crescione, semi di zucca

Sbucciare l'avocado, tritare finemente le verdure, aggiungere un po' di succo di limone e olio d'oliva. Mischiare con crescione e semi di zucca.

## *lata di riso*

200 gr spaghetti di riso

1 broccolo

1 gambo citronella

1 papaya

1 – 3 cm zenzero

½ manciata noci (anacardi o arachidi)

Olio di sesamo, aceto di riso, sale, pepe

Cuocere i broccoli e le tagliatelle di riso al dente e lasciare raffreddare.

Sbucciare la citronella e lo zenzero e tritare finemente. Sbucciare la papaya e tagliare a cubetti. Mischiare il tutto, fare



una salsa con gli altri ingredienti e  
cospargere.

# Spuntini

## st di avocado

1 avocado maturo

1 panino integrale

½ spicchio d'aglio

Succo di limone, un po' di chili

Lavorare l'avocado con una forchetta fino a farlo diventare cremoso, tritare finemente l'aglio e aggiungerlo. Speziare a piacimento, tostare il panino e ricoprire con la mousse.

## *patatine di sedano rapa*

450 gr sedano rapa

Sale marino, olio d'oliva, paprika

Tagliare il sedano a rondelle fini, mischiare 1 cucchiaio di olio d'oliva con 1 cucchiaino di sale marino e 1 cucchiaio di paprika. Cospargere sulle patatine di sedano e mischiare bene.

Suddividere i singoli pezzi su una teglia coperta con carta da forno. Cuocere per 30 minuti a 150° nel forno preriscaldato. Questa ricetta funziona molto bene anche con tutti gli altri tipi di verdure, provate

con quelle che vi piacciono di più!

# Conclusione

Ora sapete in gran parte cosa fare per evitare la presenza di sostanze nocive nella vostra vita. Poiché non tutte si possono evitare, è ancora più importante sapere come potete aiutare il vostro corpo a disintossicarsi con regolarità e mantenere attivi gli organi che prendono parte a questo processo. Prendetevi del tempo per il vostro piano detox personale, mangiate consapevolmente e godetevi le attività che supportano la

disintossicazione, così che anche la mente e l'anima si possano liberare delle sostanze nocive superflue.

Vi auguriamo buona fortuna!

Spero ti sia piaciuto il mio libricino. Ti sarei molto grato se mi lasciassi un piccolo feedback su Amazon!

Prima di salutarvi, desidero proporvi un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero vi piaccia.

La vostra Chiara Valentini.

**ESTRATTO**

**Cibi per dimagrire**

*Facciamo il bis!*

*In forma senza fame*

*di Chiara Valentini*





# Prefazione

Alimenti per dimagrire, in forma senza

fame...ma può funzionare una cosa del genere? Sì, può funzionare, se viene fatta in maniera corretta. Ogni persona ha per natura una corporatura e un „ciclo interiore“ differenti, tali da rendere difficile descrivere profanamente i processi interiori del corpo umano.

La raccomandazione di mangiare solo determinati alimenti per dimagrire non funziona per tutti, perché le eventuali allergie, stati di salute o le predilezioni alimentari sono un ostacolo. Tieni conto di questo quando selezionerai il cibo

dall'elenco.



**Sovrappeso**

# Introduzione

Se hai comprato questo libro significa che vuoi perdere peso velocemente. Ma è veramente necessario? Molte persone si sentono grasse nonostante non ci sia né una motivazione estetica, né medica. Spesso i modelli estetici da cui siamo bombardati sono il motivo per cui vogliamo dimagrire, e non raramente questo termina con l'anoressia.

Poiché il tipo di alimentazione svolge un ruolo importante, discuteremo in questo capitolo anche sulle motivazioni del

sovrappeso, per aiutarti a capire che alimenti cercare quando si acquista o si cucina.

## IMC

Ma quando si è in sovrappeso? A tal fine, l'Organizzazione mondiale della sanità ha definito che una persona di peso normale ha un indice di massa corporea (IMC) di 18,5-24. Da 25 a 29, è in sovrappeso. Peggio ancora con un IMC di 30, definito come obesità di primo grado. Da 35 a 40, si parla invece

di obesità di secondo grado, e da 40 in poi di l'obesità estrema (o grado 3).

Al contrario invece, si definisce sottopeso un IMC da 16 a 18, e sottopeso critico (inedia) quando l'IMC scende sotto 16.

Molte persone non riescono a mantenere il loro peso in modo permanente e oscillano sempre un po'. Questo è però perfettamente normale finché si rimane all'interno dei dati citati. L'obesità, tuttavia, non è solo spiacevole, ma ha un

impatto negativo sullo stato di salute. Nelle persone in sovrappeso, lo scambio di informazioni delle cellule adipose con gli altri organi non funziona più. Esse sono le principali responsabili del grasso addominale, che porta al diabete (tipo 2) o all'arteriosclerosi.

Fondamentalmente si dovrebbe – come citato sopra – mangiare di meno (e soprattutto in modo più sano) e ci si dovrebbe muovere di più. Se vuoi scoprire qual è il tuo indice di massa corporea osserva il seguente calcolo.



Se si calcola l'IMC non bisogna entrare subito in panico se il valore si trova al confine: l'IMC può infatti variare e risultare relativamente alto a persone che possiedono (ad esempio) molta massa muscolare, nonostante non siano in sovrappeso, in quanto l'IMC non ci dice se il peso è distribuito sulla pancia o sulla massa muscolare.

Gli esperti di solito si basano su altri calcoli come "circonferenza della vita divisa per altezza" da cui deve risultare

un valore inferiore a 0,5.

Vediamo ora il calcolo dell'IMC: la formula è veramente semplice poiché devi solo dividere il tuo peso in kg per la tua altezza al quadrato (cioè la tua altezza, in metri, moltiplicata per sé stessa).

Ecco un esempio di calcolo:

Sei alto 1,80 m e pesi 90 kg.

Quindi calcoli:  $1,80 \times 1,80$  (la tua

altezza al quadrato) = 3,24

Quindi prendi il tuo peso (90 kg) e dividilo per la tua altezza al quadrato (3,24).

Così,  $90 : 3,24 = 27,78$

Pertanto sei leggermente in sovrappeso.

Tuttavia, se sei un'atleta e hai una grande massa muscolare, non sei in sovrappeso, come già spiegato sopra.

# Sovrappeso – Cause e fattori

Quali fattori sono quindi determinanti per il sovrappeso? Fast Food? Dolci? Grassi? Un po' troppo di tutto? E cosa significa per noi essere grassi? Cosa succede al corpo e come reagire?

## Cause

Quando mangiamo fast food o dolci lo facciamo con la consapevolezza che non ci fanno bene. Ma quando mangiamo patate, carne o verdura non ci facciamo tanti problemi. Questi cibi sono

„normali“ per noi o addirittura „sani“.  
Ciò non è però sempre vero.

Pensa con che alimenti vengono allevati e imbottiti gli animali prima che noi consumiamo la nostra carne. Antibiotici ed ormoni sono contenuti dappertutto e di sicuro non sono sani. Nella verdura troviamo pesticidi o alimenti geneticamente modificati.

Poi si procede alla preparazione, che prevede l'aggiunta di ulteriori tossine o riempitivi (per esempio conservanti,

esaltatori di gusto e dolcificanti). Quello che alla fine troviamo in supermercato ha poco a che fare con il cibo sano, ma in alcuni casi piuttosto con dei “kit chimici”.

Se leggiamo la lista degli ingredienti, non troveremo inoltre alcun alimento che contenga poco sale o zucchero.

Praticamente non si hanno chance di aggirare questi ingredienti nei prodotti pronti.

Il fatto che nonostante tutto noi

compriamo e mangiamo questi prodotti è dovuto alla strategia di marketing delle aziende che ci suggeriscono che per qualche ragione questo cibo è particolarmente buono per noi, ci tiene in forma, rende belli o qualcosa di simile. E noi crediamo alla pubblicità.

Analizziamo il grasso nel cibo. Il grasso rende grassi, non è vero? Non è così semplice. Ci sono culture (per esempio gli Inuit) che si alimentano con il grasso (grasso di balene, fegato di merluzzo) senza essere in sovrappeso. Il motivo è

simile come per gli altri alimenti: la colpa non è dei grassi ma il tipo di grasso presente oggi e la sua composizione.

Parlando di grassi si entra sempre nella discussione riguardante burro, margarina o i loro sostituti: grasso di cocco o olio di cocco. I grassi naturali hanno purtroppo avuto la peggio a favore dei grassi vegetali. Questi ultimi sono difficilmente digeribili e malsani. Anche qui è tutta una questione di pubblicità!



Indipendentemente dagli alimenti gioca un ruolo importante il corpo dell'uomo. Ogni corpo è diverso dall'altro. A seconda dell'età, dello stato di salute e carico di lavoro (sport estremo, lavoro fisico pesante, gravidanza ecc.) il corpo ha bisogno di determinate sostanze e alimenti che non possono essere individuati in tipo e quantità per ogni persona!

Purtroppo questo concetto viene facilmente ignorato come viene sottovalutata la situazione psichica delle persone che mangiano forse per stress,

frustrazione o depressione, un altro fattore che può giocare un ruolo nell'aumento di peso.

## **Funzione delle cellule adipose**

Ora sappiamo da che cosa può essere causato il sovrappeso. La nostra alimentazione preparata industrialmente è già malsana di suo ed ha già degli effetti collaterali senza che necessariamente sfoci in sovrappeso. Ma chi mangia troppo di questi alimenti malsani ingrassa facilmente e più

velocemente o si ammala più gravemente.

Cosa succede effettivamente al nostro corpo quando mangiamo qualcosa? Semplificando si può affermare ciò:

Tutte le cellule del corpo contengono grassi e sono circondati da una membrana cellulare, la cui metà è composta da grassi saturi e insaturi. A questa membrana sono attaccati diversi ormoni e molecole, e la membrana decide chi lasciar entrare e chi lasciar

fuori.

Nei diversi processi del corpo le molecole di grasso si perdono e devono essere sostituite dalla membrana.

Occorre quindi ricostituire il grasso.

Già da questo fatto si può riconoscere che non è una buona idea rimuovere completamente i grassi dal corpo.

Tuttavia è problematico se il corpo non riceve i grassi necessari, ma una quantità troppo superiore o inferiore al fabbisogno. É necessaria una miscela

equilibrata appositamente adattata per sostituire le molecole di grasso usate. Se però al corpo non viene offerto altro, prende quello che può ottenere e costruisce del grasso pesante, sbagliato o indigesto nelle cellule.

Che cosa succederà? È come se aveste messo la benzina sbagliata nel corpo. Le cellule non funzionano più bene e sono costituite da grassi sbagliati, la membrana difettosa lascia passare tutto quello che si accumula nella cellula ma che in realtà non le appartiene.

Per renderlo più chiaro, tutti i rifiuti velenosi che consumi con il cibo spazzatura si depositano nella cellule adipose o nel tessuto adiposo su un deposito speciale di rifiuti. Il grasso è anche un terreno fertile ideale per tutti i tipi di tossine ambientali, che sono solubili nel grasso e possono quindi lavorare in modo eccellente nel grasso delle cellule. E come fa il veleno ad uscire di nuovo, se stai fornendo costantemente altro cibo non sano? Un circolo vizioso.

Adesso sai perché è così importante mangiare le cose sane per non rifornire il corpo di tossine e grassi nocivi.

Dobbiamo anche specificare perché ci si ammala con questo tipo di

alimentazione? Non solo grassi ma anche malati. Probabilmente no, ti è già chiaro. Malattie cardiache e

circolatorie, problemi al fegato,

cancro...Non abbiamo bisogno di

discutere ulteriormente. Inoltre hai

comprato il libro per cambiare

qualcosa. Quindi iniziamo.

# Informazioni legali

1a edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9



D- 64625 Bensheim

GERMANIA

Rappresentanti legali: Dr. Özgür Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica: [hallo@digigeneration.de](mailto:hallo@digigeneration.de)

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in

modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.