

LA DIETA DELE FESTE



a cura di Grazia Merluzzetti

Edizioni IL TOMBOLO D'ORO

LA DIETA DELLE FESTE

**CONSIGLI PRIMA, DURANTE E
DOPO NATALE CAPODANNO ED
EPIFANIA PER MANTERSI SANI E
IN FORMA SENZA ECCEDERE
NEGLI ECCESSI**

A CURA DI

**GRAZIA
MERLUZZETTI**

EDIZIONI IL TOMBOLO D'ORO

AVVERTENZE

Con il termine dieta, si intende un periodo di alimentazione controllata per raggiungere o mantenere il peso forma. Nella maggior parte dei casi l'obiettivo di una dieta è la perdita di peso (dieta dimagrante), oppure il suo mantenimento.

Qualsiasi tipo di dieta deve essere modulata e personalizzata, quindi è auspicabile rivolgersi a medici specialisti, che, dopo una visita accurata ed esami ematochimici e diagnostici, potranno indicare a ciascuno il tipo di regime alimentare ottimale per

raggiungere l'effetto desiderato, e per poi mantenerlo, con una corretta "educazione alimentare".

Con queste premesse, ed invitandovi, sempre, a diffidare da qualsiasi tipo di dieta "fai da te", vi illustriamo alcuni tipi di diete che, con metodiche e risultati più o meno "discutibili", sicuramente hanno fatto "tendenza" nel corso degli anni per i periodi natalizi.

INTRODUZIONE

Pranzo di Natale, Cena di Capodanno o un'impegnativa settimana bianca: in questo periodo dell'anno il nostro organismo è portato a mangiare molto di più.

Ecco come mantenersi in forma durante le feste e quali regole alimentari seguire durante una vacanza in montagna. Il tutto senza rinunciare al gusto.

In media, durante il periodo delle

festività natalizie gli italiani mettono su almeno due-tre chili. Un effetto collaterale spiacevole ma certo non imprevisto, se si pensa che solo il pranzo natalizio tradizionale, dagli antipasti al panettone, può superare le tremila calorie (pari quasi al fabbisogno energetico di due giorni di una donna di piccola statura). Le basse temperature unite all'atmosfera festaiola inducono, infatti, al consumo frequente di cibi molto energetici, ricchi di zuccheri e grassi (cotechini, arrostiti ripieni, dolci ecc.). A differenza però degli antenati,

che avevano bisogno di questo surplus energetico per resistere ai climi rigidi, l'uomo di oggi – tra ambienti riscaldati e piumini supertecnologici – non ne necessita più di tanto. Di conseguenza si ingrassa con maggiore facilità, rispetto a stagioni quali la primavera o l'estate.

Primo: attenzione ai bilanci

Una delle strategie principali da adottare per contrastare i chili in più prevede il controllo del bilancio energetico. Questo vede da una parte le entrate rappresentate dagli alimenti e dall'altra le uscite, ovvero le energie che l'organismo spende per mantenere le sue funzioni e per l'attività fisica. Quando il peso di un individuo è stabile, vuol dire che il bilancio è in pareggio, e cioè che si mangia quanto serve e non di

più. Considerato che il periodo delle feste, tra Natale e la Befana, è di almeno 15 giorni, l'obiettivo sarà cercare di raggiungere il pareggio calorico del periodo, magari ragionando su una settimana per volta. Basterà prevedere, per ogni giornata di festa, una giornata alimentare particolare (vedi sotto) che avrà la funzione non solo di ridurre le entrate caloriche ma anche di aiutare fegato e reni a smaltire le tossine date dall'eccesso di grassi, zuccheri, alcol e proteine animali. Praticamente: se in una settimana si sono avuti tre giorni di

festeggiamenti, gli altri 3-4 giorni dovranno essere “di magro”. L'organismo ne sarà grato, riducendo i tipici effetti collaterali post pranzi e cenoni, quali pesantezza e sonnolenza dopo mangiato, mal di testa e stanchezza non giustificata.

Secondo: ricette più leggere, specie ai più piccoli

Se si cucina personalmente. si possono anche prevenire pranzi troppo calorici offrendo ai commensali le pietanze elaborate tipiche delle Feste ma alleggerite. In libreria, in edicola o in

rete, è possibile trovare centinaia di squisite ricette di alta cucina che però non mettono alla prova l'apparato gastro-intestinale. Un consiglio, questo, che diventa obbligatorio se in casa ci sono bambini. Alcuni piatti della tradizione possono infatti essere riprodotti in versione junior, eliminando oppure sostituendo certi ingredienti. La tradizionale pasta in brodo, ad esempio, può essere cotta in un brodino vegetale, privo di grassi e sale al contrario di quello animale; se fatta in casa si possono preparare a parte dei ravioli

mignon solo con ricotta e spinaci, ad esempio. Stesso dicasi per lasagne e timballi: al posto di besciamella o panna utilizzare della ricotta ammorbidita con un po' d'acqua calda: l'aspetto sarà simile ma il contenuto di grassi alquanto diverso. Lo yogurt compatto, tipo quello greco, può sostituire invece il mascarpone utilizzato per farcire il panettone oppure per alleggerire salse come la maionese (metà e metà), magari con l'aggiunta di erbe aromatiche come capperi o prezzemolo.

Sempre la ricotta, lavorata con un po' di zucchero e cacao, può fungere da crema per farcire le specialità natalizie. Nei dolci come le crostate, al posto della marmellata si può usare la composta di frutta, meno calorica (almeno di 100 kcal ogni 100 g). A Natale è consuetudine portare in tavola frutti esotici: due fette di ananas o una macedonia, resi semmai più invoglianti da un cucchiaino di panna montata, sono certamente un'alternativa dietetica preferibile a una fetta di torta.

Terzo: come mangiare e bere “dopo”

A parte i momenti conviviali, è dunque senz'altro benefico seguire una dieta dagli effetti disintossicanti, che aiuti sia a prevenire l'aumento di peso che a smaltire meglio gli eccessi alimentari. Sulla tavola non dovranno perciò mancare frutta e verdura fresche, cereali integrali, legumi, noci e semi: tutti alimenti ricchi di sostanze antiossidanti – come le vitamine C, E e il betacarotene, precursore della vitamina A – essenziali per proteggere le cellule dell'organismo dagli attacchi dai radicali liberi, provocati dall'eccesso di

grassi in circolo.

In più, alcuni ortaggi come carciofi, bietole, carote e cavoli sono ricchi di composti cosiddetti lipotropi, che svolgono un'azione decongestionante sul fegato e attivano il metabolismo dei grassi. Con una colazione a base di cereali - ad esempio un muesli - spuntini a metà mattina e pomeriggio di frutta, un primo di cereali con un'insalata a pranzo e una minestra di legumi con un secondo di verdure miste a cena, non si soffre certo la fame. Volendo si possono aggiungere lo yogurt magro, per il

benefico effetto sulla flora intestinale e per il contenuto di vitamine del gruppo B, utili al metabolismo di grassi e zuccheri, e la ricotta magra, cibo molto digeribile e nutriente. Anche il pesce, nelle varietà più magre e cucinato semplicemente, è un secondo piatto consigliabile.

Da ricordare che anche durante pranzi e cenoni è possibile aiutare l'organismo a "soffrire" meno degli eccessi alimentari scegliendo almeno una-due porzioni di alimenti ricchi di antiossidanti, come un'insalata mista (rucola, radicchio,

pomodori) o un piatto di verdure, tipo carote, cavolini o broccoletti, condite semplicemente con succo di limone.

Infine, è molto importante per incrementare l'azione depurativa e ridurre la ritenzione idrica dovuta anche all'eccesso di tossine in circolo, ricordarsi di bere almeno due litri, due litri e mezzo di liquidi al giorno e preferire l'acqua oligominerale, a basso residuo e scarso contenuto di sodio. Proprio per contrastare la ritenzione idrica data dal sodio contenuto nel sale

da cucina, oltre a limitare questo il più possibile, è consigliabile scegliere vegetali particolarmente ricchi di potassio, quali patate, spinaci, kiwi e banane.

Un menu molto verde e molto light

Ecco una schema ipocalorico ricco di alimenti disintossicanti, utili al fegato, da seguire nei giorni successivi a pranzi e cenoni o anche parzialmente nei pasti che precedono o che seguono questi.

Colazione

- Spremuta di limone o di altri agrumi

Dopo almeno una ventina di minuti dalla spremuta:

- una tazza di fiocchi di cereali

ammollati nel succo di mela o nel latte di riso

- una tazza di tè verde o di tisana

Metà mattina - Uno yogurt magro al naturale oppure frutta

Pranzo

- Un'insalata di carciofi crudi o di altre verdure crude con olio e limone

- Un primo a base di riso integrale o altri cereali condito semplicemente (pomodoro, zucchine e prezzemolo)

- Una fettina di pane tostato

Metà pomeriggio - Frutta e tè verde o tisana

Cena

*- Minestra di cereali e legumi
(se tollerati, altrimenti
verdure)*

*- Verdure miste al vapore:
patate, barbabietole, carote,
cipolle, cavoli, condite con olio
e spezie (curcuma, curry,
rosmarino, senape...)*

- Una piccola porzione di

ricotta o pesce magri

- Una fettina di pane tostato

E non dimenticare di:

bere almeno due litri di liquidi

durante il giorno, salare il

meno possibile e non esagerare

con l'olio: non più di due-tre

cucchiaini per ogni pasto

principale.

Consigli di base

Il primo consiglio è cercare di limitare ai giorni "centrali" del calendario festivo gli strappi alla regola. Non cominciamo subito a scartare panettoni e torroni, ma riserviamoli ai momenti conviviali, come il giorno di Natale o Santo Stefano. Curiamo molto l'alimentazione dei giorni prima delle feste, cercando di mangiare leggero. In

questo modo, oltre a mantenerci in forma, potremmo arrivare alla tavola di Natale con ancora più voglia di mangiare piatti prelibati.

Poche settimane ancora ed arrivano le festività natalizie. In molti stanno già pensando ai pranzi e alle cene a base di prelibatezze culinarie. Ovviamente per arrivare pronti a lauti pranzi ed abbondanti cene bisogna seguire una dieta qualche settimana prima del Natale. Facendo qualche rinuncia e seguendo un regime alimentare più accurato sarà possibile arrivare alle

feste in linea e con una forma
invidiabile.

La dieta perfetta

È importante cercare di diversificare l'alimentazione, combinando il più possibile i vari cibi. Questa può essere un'abitudine molto utile per evitare il pericolo di squilibri nutrizionali, sollecitare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori. Fare colazione, pranzo, merenda e cena a orari regolari, mangiare spesso e senza fretta sono tre modi per

mangiare in modo ragionato, senza affaticare l'organismo. Non dimentichiamo poi l'importanza del movimento: una bella passeggiata dopo pranzo con i parenti è il modo ideale per muoversi un po' in compagnia.

Vacanze in montagna amiche della buona alimentazione

Anche se si mangia di più, la vacanza in montagna rappresenta un'ottima occasione per perdere peso perché si è più propensi a fare

movimento. Escursioni, trekking, passeggiate all'aria aperta, sci e pattinaggio sul ghiaccio sono solo alcune delle attività possibili. L'aria di montagna ha inoltre la caratteristica di accelerare il metabolismo stimolandone le reazioni, favorendo il consumo delle riserve energetiche e di grasso. Per quanto riguarda l'alimentazione, in località di alta quota aumenta la pressione del sangue, per questo motivo è bene ridurre il consumo di sale. Mentre è molto importante bere liquidi, acqua, tè, tisane, succhi di frutta,

centrifugati e non far mancare mai le fibre (provenienti da frutta e verdure), ma questo è un consiglio valido sempre!

MANGIA RAGIONATO

Chi non è mai stato colpito da un improvviso attacco di fame? Chi non ha mai sentito un languorino mentre meno se l'aspettava? Scopriamo insieme da cosa dipendono questi stimoli e com'è possibile evitarli.

Cos'è la fame

La fame deriva da principalmente da stimoli fisiologici legati all'istinto di sopravvivenza. Quello più importante riguarda la glicemia: i recettori cerebrali monitorizzano costantemente la concentrazione di zuccheri nel sangue; non appena questo valore tende a scendere troppo, parte lo stimolo della fame. Viceversa, quando si alza, il cervello capisce che non è più necessario mangiare.

I centri della fame e della sazietà sono anche influenzati dai depositi di grasso dell'organismo: quando queste

scorte iniziano a scarseggiare, il centro della fame stimola l'assunzione di cibo e non appena i depositi si ricostituiscono viene inviato il segnale di sazietà.

Attenzione alla fame nervosa

In altre situazioni mangiare rappresenta la ragione per distrarsi da attività quotidiane o nascondere ansie, timori o sentimenti negativi. La tristezza, per esempio, aumenta il desiderio di dolci, che evocano ricordi piacevoli e migliorano temporaneamente lo stato

d'animo. Oltre a questo, esistono altri quattro tipi di 'fame nervosa' ognuna provocata da un sentimento diverso:

- Tensione: quando un'emozione forte non può essere espressa, il cibo diventa lo strumento che la placa.

- Nostalgia: insoddisfatti di sé, o troppo timidi, i solitari preferiscono relazionarsi prevalentemente con il mangiare.

- Preoccupazioni: l'inquietudine derivante da eventi, esami o compiti da svolgere, trasforma gli alimenti in tranquillanti ideali.

Sette trucchi per controllare la fame

In qualsiasi caso, mangiare seguendo determinate regole rappresenta l'unico valido aiuto per tenere la fame sempre controllata. Ecco come:

1) **Mangiare con calma:** al sistema nervoso occorrono 20 minuti per percepire la sazietà. Masticando lentamente è quindi possibile mangiare

di meno e sentire meno l'appetito.

2) Cominciare con un antipasto di frutta o verdura: i vegetali sono ricchi di fibre che creano massa nello stomaco calmando la fame. L'effetto è maggiore se bevi anche un po' d'acqua.

3) Mangiare poco e spesso: oltre ai tre pasti principali, nell'arco della giornata è bene consumare diversi spuntini. In questo modo è minore il rischio di arrivare affamati a tavola.

4) Aumentare l'attività fisica: in questo modo terrai sotto controllo la cosiddetta fame nervosa o emotiva che nasce dallo stress.

5) Bere spesso: non solo acqua, ma anche tè, succhi di frutta e tisane, che riempiono lo stomaco senza introdurre calorie.

6) aumentare l'attività sessuale.

7) Attenzione alla cena: se la fame improvvisa nasce durante la notte, può

darsi che la cena sia stata carente di zuccheri. Prima di dormire prendi l'abitudine di mangiare una macedonia (ricca di zuccheri semplici, acqua e vitamine) o un bicchiere di latte, entrambi favoriscono un buon sonno ristoratore.

La dieta disintossicante dopo le feste

Tra cenoni, pranzi e dolci vari è davvero inutile provare a resistere o fingere di distrarsi, davanti alle pietanze che ci vengono offerte: dopo qualche debole esitazione, ci rassegna inevitabilmente ai piatti tipici delle festività, deliziosi, invitanti, ma non sempre ottimali per la nostra linea.

Ciò, però, non deve di certo scoraggiarci, pensando che saremo

costretti a dire addio alla nostra forma migliore ed a cedere ad inevitabili chili di troppo, come ingombrante ricordo delle vacanze appena trascorse.

Se siete già saliti sulla bilancia e non sopportate di vedere l'ago spostarsi in sù impietosamente, ecco qualche piccolo consiglio alimentare, che unito ad un costante esercizio fisico, potrà donarvi nel giro di qualche giorno, nuova vitalità e leggerezza.

Si tratta di modelli alimentari basati

sull'apporto di sostanze funzionali e depurative, come fibre, vitamine, acqua e sali minerali, che aiuteranno il nostro organismo a depurarsi dalle tossine e grassi in eccesso, mantenendo però al massimo livello i componenti nutrizionali, importanti per il nostro metabolismo.

E' importante, inoltre, sottolineare che si tratta di consigli alimentari da applicare solo per qualche giorno, magari al rientro dai pranzi delle feste ed, inoltre, tali regole devono sempre essere accompagnate dal consiglio e dal

controllo del proprio medico di fiducia.

PRIMO GIORNO

Yogurt.

** Spuntino: Tè verde.*

** Pranzo: Minestrone di verdure con crostini di pane (massimo 30 g).*

** Merenda: 1 frutto.*

** Cena: Insalata di pomodori con mais e cipolline, due fette di ananas ed una mela.*

SECONDO GIORNO

** Colazione: 2 fette biscottate e del tè*

con miele. Un succo di frutta senza zucchero.

** Spuntino: 1 frutto.*

** Pranzo: 60 g di riso con pomodoro fresco, ananas e spremuta di arance.*

** Merenda: Tè verde.*

** Cena: Minestrone con patate e legumi, una mela.*

TERZO GIORNO

** Colazione – 1 bicchiere di latte scremato con 50 g di cereali e miele per dolcificare.*

** Spuntino – Tè verde.*

** Pranzo – 60 g di riso con pomodoro crudo, 150 g di platessa al vapore, un frutto.*

** Merenda – 1 succo di frutta e uno yogurt.*

** Cena – 100g di formaggio magro, insalata di pomodori, 1 mela e 30 g di pane integrale.*

Consigli per tornare in forma dopo le feste

La bilancia è un incubo comune ed in questi giorni più che mai, visto che, statistiche alla mano, le vacanze di Natale possono comportare un aumento di peso fino a 3 kg, soprattutto se non avete seguito i consigli per non ingrassare durante le feste.

Per tornare subito in forma, cercate di usare la testa senza farvi prendere dallo

sconforto di fronte all'impennata dell'ago sulla vostra bilancia.

Occorre agire con rimedi efficaci e mirati, evitando diete drastiche e rimedi "fai da te" che sembrano avere effetti immediati ed eliminare diversi chili, ma spesso sono delle soluzioni poco durature e possono comportare diversi problemi di salute, soprattutto nel lungo termine.

Per chi desidera tornare in forma rapidamente e con risultati duraturi, proponiamo alcuni

utili consigli che potranno restituirvi benessere fisico e anche psicologico, poichè, non va dimenticato, che quando si mangia bene e si fa movimento, si traggono vantaggi anche contro stress e scarso rendimento mentale.

1. Non saltate i pasti principali, magari evitando pranzo o cena; continuate a distribuire nel corso della giornata 5 razioni alimentari, magari diminuendo le porzioni, soprattutto quelle di zuccheri e grassi, e cercando di incamerare tutti i possibili elementi funzionali al nostro organismo, come

carboidrati, proteine, vitamine e sali minerali.

2. Aumentate le porzioni di frutta, verdura fresca, fibre e cereali, che vi aiuteranno sicuramente a rimettere in moto il vostro intestino un pò più affaticato del solito, che spesso è la causa principale di quella fastidiosa sensazione di gonfiore e pesantezza. Ottima idea è quella di consumare verdure crude, come finocchi, lattuga, carote, condite con limone ed un

cucchiaino di olio di oliva.

3. Bevete molta acqua, evitando quella gassata, e prendete la buona abitudine di consumare, più volte nel corso della giornata, infusi e tisane, soprattutto a sera e dopo i vostri pasti principali.

Ne esistono di diverse varietà e proprietà, al finocchio e melissa, alla betulla bianca, all'estratto di liquirizia, oppure miscele depurative e base di tè verde e tè bianco, utili a combattere i classici sintomi di un'alimentazione più disordinata del solito.

4. Riprendete gradualmente con movimento ed attività fisica, approfittando anche delle piccole attività ed occupazioni quotidiane, per un pò di esercizio dinamico.

Optate, ad esempio, per una bella passeggiata per recarvi al lavoro, o per l'utilizzo dei mezzi pubblici, lasciando, quando il tempo lo consente, la vostra auto a casa. Vedrete che nel giro di qualche giorno avrete modo di osservare un miglioramento in vitalità e benessere generale.

5. Se alla sera non avete sonno e magari il ritorno ad un regime alimentare più moderato vi fa sentire i morsi della fame, state lontani dal frigo, ma coccolatevi con una bella camomilla calda, o un infuso, accompagnati da un frutto, come una mela ad esempio, che aiuterà a placare lo stomaco e concilierà un buon sonno.

Se preferite, potete provare la dieta disintossicante (per 3 giorni) oppure il digiuno depurativo (per massimo 2 giorni), tenendo presente sempre le

indicazioni ed i consigli specifici,
dettati dal vostro medico.

Digiuno depurativo: indicazioni e regole da seguire

Dopo le feste, dove magari si è esagerato un pò più del solito con dolci, cibi conditi e cotture non proprio salutari, oppure si è fatto il pieno in bevande alcoliche e gassate, è facile sentirsi più pesanti del solito, fuori forma e con poco entusiasmo e vitalità.

In questi casi, soprattutto per evitare di arrivare a livelli di rendimento e

stanchezza disastrosi, è bene correre ai ripari il prima possibile, approfittando anche dell'inizio del nuovo anno, che di solito si accompagna a buoni propositi e voglia di pensare seriamente a come prendersi un pò più cura di sè stessi.

Oltre a del sano esercizio fisico, possiamo scegliere di assecondare le esigenze del nostro organismo, che in questi giorni sembra prediligere cibi più salutarì e meno conditi del soliti.

Altre volte, può capitare, invece, di non sentire affatto gli stimoli della fame e

preferiamo, magari, saltare uno dei pasti abituali, per evitare la classica sensazione di torpore e pesantezza, che accompagna i giorni di rientro dopo le vacanze.

Ma quanto risulta benefico per il nostro organismo questa sorta di digiuno indotto?

Gli esperti invitano alla cautela: un po' di depurazione può essere positiva, soprattutto quando sentiamo di aver decisamente esagerato, ma bisogna stare attenti a rispettare alcune regole fondamentali di una buona condotta

alimentare.

Anche chi si avvicina alle discipline orientali, spesso è attratto dalle proposte zen e salutari, che invitano al digiuno depurativo.

I sostenitori di tali forme di filosofia alimentare, ritengono che attraverso l'esercizio del digiuno e della purificazione momentanea dal cibo, si riesca a stimolare e rendere più vivace la mente.

Pare, infatti, che dopo 24 ore di

digiuno, il nostro cervello sia più lucido e tale effetto può essere ricollegabile all'azione di metabolizzazione degli zuccheri delle nostre "riserve auree" che, bruciati in fretta ed eliminati dalle nostre riserve, rendono per qualche tempo il nostro organismo meno "appesantito" e pronto alla reazione.

Se sentite anche voi la necessità di depurare mente e corpo ecco qualche buona regola da seguire che vi servirà per migliorare significativamente il vostro benessere:

- assicuratevi di fare sempre una sana e ricca colazione, magari prediligendo cereali, succhi e tè naturali, frutta fresca di stagione;
- non eliminate i liquidi, anzi, bevete molto durante la giornata, anche più del necessario (2-3 litri al giorno);
- aiutate il processo di depurazione dell'organismo attraverso l'uso giornaliero di tisane purificanti e sgonfianti, ottime quelle a base di finocchio o bergamotto;

- quando i morsi della fame si fanno più insistenti, evitate di arrivare al limite, magari a veri e propri casi di ipoglicemia: concedetevi dei piccoli spuntini, magari a base di verdura cruda e frutta, accompagnati da tè o camomilla caldi.

Infine, regola fondamentale, ricordate di non protrarre mai il digiuno depurativo per più di 2 giorni consecutivi e, soprattutto, evitate di ripeterlo consecutivamente nel corso dello stesso mese o in periodo troppo frequenti. Ciò

potrebbe provocare scompensi e stati di malessere tutt'altro che positivi per il nostro organismo.

Infine, ricordate sempre di informare il vostro medico, prima di intraprendere qualsiasi modificazione del vostro regime alimentare abituale.

Come depurare il pancreas dopo le feste di Natale

Il pancreas, deputato alla digestione degli alimenti e alla regolazione degli zuccheri nel sangue, è un organo molto delicato e mal sopporta gli eccessi alimentari, fisici ed emotivi. Durante le feste di Natale, complice l'atmosfera "festaiola", è facile

esagerare con il cibo e l'alcol, ma a pagarne le conseguenze sono lo stomaco, i reni e l'intestino, che affaticati non riescono a svolgere il loro lavoro al meglio permettendo alle tossine di circolare indisturbate nel nostro organismo.

Come depurare il pancreas con i rimedi naturali

Olio essenziale di arancio: viene estratto con il metodo della spremitura a freddo della scorza ed è noto per le sue proprietà

antispasmodiche e digestive. Si può assumere per via orale, nella misura di 1 goccia in 1 cucchiaino di miele, seguito da una tazzina di acqua calda o di camomilla. Per uso esterno, è indicato per fare massaggi e suffumigi. Diluendo 5 gocce in 1 cucchiaio da tavola di olio di mandorle dolci o di germe di grano si ottiene una miscela con cui massaggiare lo stomaco, con movimenti lievi dei polpastrelli. Anche i suffumigi (inalazioni di vapore) possono dare sollievo al pancreas sovraccaricato, basta sciogliere qualche goccia di olio

essenziale d'arancio in una bacinella d'acqua calda, coprire la testa con un asciugamano, e inalare profondamente.

Cardo mariano: è una pianta nota per il suo potere disintossicante e per la sua azione epatoprotettiva, merito della silimarina, un insieme di principi attivi alleati per il fegato. Generalmente si utilizza l'estratto secco titolato in silimarina minimo all'1%. Se ne assumono 600-1200 mg al giorno suddivisi in 2 somministrazioni lontane dai pasti.

Consigli per non affaticare il pancreas durante le feste

- Limitare il consumo di bevande alcoliche preferendo il consumo durante i pasti principali;
- Moderare il consumo di frittture e di grassi saturi contenuti soprattutto nei latticini, nella margarina e nelle carni grasse;
- Moderare il consumo di cibi affumicati, grigliati o bruciacchiati;
- Evitare diete fai da te dell'ultimo minuto.

Stress da feste di Natale: come sopravvivere

Ormai le feste sono alle porte, e nonostante le belle facce sorridenti che si vedono in tv, tutti sappiamo che gli incontri con i parenti e i cenoni non sono poi così piacevoli, specialmente per chi li deve organizzare.

“Ci sono molte ragioni per cui gli ospiti possono essere stressanti, anche se sono persone che ti piacciono. Tra queste ci sono l’invasione della privacy, le diverse abitudini degli ospiti, l’interruzione della routine, la riorganizzazione del vostro spazio di vita, eventuali esigenze dietetiche particolari, mancanza di sonno ed un esagerato senso di responsabilità da parte vostra. Inoltre, se si vive da soli, si è abituati ad avere il proprio spazio, e gli ospiti possono essere doppiamente dirompenti” ha affermato la psicologa

sudafricana Ilse Terblanche, la quale ha aggiunto che dopotutto se queste “incursioni” vi provocano stress e turbamenti, sono cose normali.

Ma cosa si può fare per ridurre al minimo lo stress associato alle feste? Il primo passo è sapere quante persone arrivano e per quanto tempo, in modo da prepararsi mentalmente. Non esitate a chiedere informazioni sui loro programmi perché l’incertezza può essere ancora più stressante, specialmente se dovete ospitare qualche

parente lontano che si ferma da voi per più giorni.

Il secondo passo per alleviare la sensazione di stress è farsi dare una mano per le pulizie, la preparazione dei pasti e della casa. Non prendete tutto sulle vostre spalle, specialmente il ruolo di “animatore”. Non si può assumere la piena responsabilità dell'intrattenimento dei vostri ospiti facendo anche da guida per la città.

Il capitolo dei pranzi e soprattutto del cenone è sempre quello più delicato. Oltre a ribadire la necessità dell'aiuto,

informatevi per tempo su eventuali problematiche come allergie, diete, ecc. Comportatevi quanto più normalmente possibile, sia nella preparazione dei pasti che nell'intrattenimento degli ospiti, con i dovuti accorgimenti come l'impossibilità di andare a letto presto. Dopotutto siete in vacanza!

Non sentirti in colpa se devi dire no. Non pensate di stare agli ordini dei vostri ospiti. Se vogliono girare per locali o fare altre attività che a voi non piacciono o non ce la fate a fare, imparate a dire di no, e al massimo

mandateli da soli. Se un vostro parente vi chiede di portare il suo animale domestico, e voi ne avete già uno (specialmente quando si tratta di cani), chiedete di non portarlo perché un animale può infastidirsi per questa “invasione di territorio” e creare problemi.

Infine, organizzate la casa a prova di bambino. Fate questo in anticipo mettendo in salvo i vasi, CD e altri oggetti piccoli che si possono rompere facilmente, mentre è importante assicurarsi di coprire o evitare di

rendere raggiungibili gli spigoli e qualsiasi cosa con cui un bambino può farsi male.

(FINE)