



BENVENUTO SETTEMBRE

Cibi e consigli per “ripartire” alla grande!

“Settembre caldo e asciutto, fa maturare ogni frutto” (Proverbio)

Questo adorabile mese è come d’incanto “sospeso” tra estate e autunno, ricco di nuovi colori, profumi, sapori, ma soprattutto è intenso di rinnovati propositi per ripartire!

Si torna dalle vacanze con la sensazione forte di cambiamenti: si avverte già nell’aria mattutina e della sera, nell’abbigliamento meno spavaldo e un po’ più sobrio, negli orari moderati e meno notturni, nelle buone intenzioni di mangiar sano e fare movimento all’aperto nei parchi, circoli sportivi o nelle palestre sotto casa.

I momenti di “passaggio” sprigionano sempre un fascino particolare. Da un lato desideriamo il cambiamento e le novità che ogni nuovo mese o stagione porta con sé; dall’altro lato un po’ temiamo queste nuove sensazioni e il necessario adattamento delle nostre abitudini...un po’ siamo pigri e un po’ scalpitiamo...

Le temperature calano, le giornate si fanno più corte e gli impegni quotidiani incombono. Il cambio di stagione non è sempre indolore, anzi, richiede un periodo di “transazione” perché il corpo e l’umore si stabilizzino. Mancanza di energia, spossatezza, sonnolenza oppure insonnia, tristezza e svogliatezza sono solo alcuni dei sintomi più comuni. Il sole è più basso e la luce diminuisce, e come ben sappiamo questo influisce sul nostro stato d’animo e sulla nostra vitalità.

Per recuperare forza e benessere un buon aiuto viene proprio dalla buona tavola, semplice, gustosa e sana, grazie a una serie di cibi che contengono o stimolano la produzione di sostanze che aiutano il buonumore. Il buon cibo ci restituirà il giusto “sprint” quotidiano!

I “nutrienti” alimentari più utili in questo periodo sono sicuramente le vitamine del gruppo B, il magnesio, la vitamina C, D, E, lo zinco, gli Omega 3, il triptofano, per ridurre il senso di stanchezza e di affaticamento, fortificare muscoli e ossa, favorire benessere fisico e psicologico.

Ma dove possiamo trovare questi preziosi e naturali alleati di salute, nel fresco e calmo mese di Settembre?

Ecco gli ALIMENTI che non dovrebbero mai mancare sulla tavola di settembre, soprattutto per riprendere vigore dopo la calda pausa estiva:

Yogurt, ottima fonte di calcio, un minerale che svolge un ruolo fondamentale in molti processi del nostro organismo soprattutto per le ossa e articolazioni, e inoltre ricco di fermenti lattici, importantissimi per il benessere del nostro intestino, considerato ormai dalla scienza il secondo cervello.

Mandorle e noci, perché la frutta secca è ricca di magnesio, aiuta a proteggere il nostro corpo da stanchezza fisica e mentale, rappresentando un sano spuntino quotidiano.

Uova, un vero e proprio toccasana per il nostro umore. Sono ricche di vitamina D, vitamina E, zinco e Omega 3, che influiscono positivamente sul funzionamento del nostro organismo, rinforzandolo e proteggendolo.

Riso e Orzo, cereali eccellenti che sono una vera fonte di energia e in particolare di triptofano, precursore della serotonina, l'ormone che regola il nostro umore.

Le Banane, ricche di potassio e di magnesio, due sostanze che ci aiutano a ritrovare energia e benessere. Prevengono efficacemente i fastidiosi crampi notturni, tipici dei periodi di stress e di eccessivo affaticamento.

Tra i Pesci, Salmone e Pesce azzurro sono molto ricchi di Omega 3, acidi grassi essenziali che vanno ad agire sulla serotonina e sono fondamentali per il funzionamento del nostro cervello, oltre che per mantenere pulite arterie e vene.

Bene la carne di Pollo, ricca di proteine, contiene pochissimi grassi. Aiuta, grazie alle vitamine in essa contenute come la vitamina B12 e B6, a contrastare malumore e stanchezza. Fortifica i muscoli.

Anche i Legumi come lenticchie e ceci (ma bene anche fagioli e piselli) rappresentano una valida fonte di vitamine e nutrienti completi per la nostra salute. Inoltre, contribuiscono ad attenuare insonnia e nervosismo.

L'Aloe, come eccellente Integratore sotto forma di succo purissimo, è da considerarsi una vera potenza della natura nei cambi di stagione, in quanto rinforza e ripulisce l'intero organismo, grazie alla stupefacente rigenerazione delle cellule (elimina le vecchie cellule sostituendole con quelle nuove e più giovani); in più, ha la capacità di ridurre le fastidiose infiammazioni accumulate nel corso dell'anno, risolvendo efficacemente tanti piccoli e grandi disturbi ricorrenti, dal mal di stomaco, ai raffreddori, alla stanchezza, ai dolori osteoarticolari diffusi.

Le Verdure e la Frutta di settembre, infine, sono davvero preziose e gustose, ricche di tutte le vitamine, in particolare la vitamina C, minerali, fibre di cui il nostro corpo deve quotidianamente nutrirsi per ripulirsi a fondo: contribuiscono infatti a detossinare l'intero organismo, depurandolo da scorie e tossine accumulate nel tempo. Le verdure di settembre sono le bietole, il broccolo, la cicoria catalogna, il porro e lo scalogno, il sedano, le zucchine e la rucola. La frutta migliore di settembre è l'uva, i fichi, le prime mele e pere. Potete scatenarvi!

ED ORA...QUALCHE UTILE STRATEGIA "SETTEMBRINA":

1. Beviamo tanta acqua per depurarci, a piccoli sorsi e durante tutto il giorno.
2. Troviamo il tempo di fare movimento nella tua giornata, per attivare il metabolismo e rilassare la mente. Camminare fa benissimo alla respirazione,

ai muscoli, rinforza le ossa e aumenta buonumore e serenità. Anche ballare da soli o in compagnia è un ottimo esercizio, aerobico e divertente: suggerisco di “buttarsi” nelle danze ad ogni occasione di festa!

3. Ideale anche dedicare un po' di tempo allo stretching dolce e alla meditazione, in armonioso relax. Consiglio sempre le buone letture e la bella musica d'ascolto...

4. Ritroviamo il piacere della lentezza e della convivialità: scegliamo cibi che provengono dalla nostra regione e che siano coltivati localmente, per preparare i piatti tradizionali da condividere insieme agli amici e alla famiglia.

5. Dedichiamoci con passione a realizzare un progetto o partecipare a un corso che ci piace, insieme ad altre persone: stimolare nuovi incontri e fare nuove amicizie è tipico di mesi come settembre, che favorisce il più delle volte un cambiamento anche nello stile di vita.

E come dice il Saggio: *“Cambi mese, cambi cibo, cambi vita” (Confucio)*

Un caro saluto a tutti gli amici lettori...vi auguro un bellissimo Settembre!