

SUPER CIBI PER STARE BENE!

La Salute vien mangiando...

“Fà che il Cibo sia la tua Medicina, e che la Medicina sia il tuo Cibo” (Ippocrate)

Carissimi Amici, oggi parleremo delle meravigliose proprietà di benessere e bellezza racchiuse nei cibi, nei colori e negli odori che riempiono ogni giorno la nostra tavola!

Mangiare bene è uno stile di vita che si riflette nella salute del corpo e della mente, che apporta tanta buona energia alla nostra esistenza e radiosa bellezza allo spirito, oltre che alla pelle, allo sguardo e al corpo in ogni suo aspetto...

I cibi devono essere belli da vedere, colorati da ammirare, profumati da desiderare, invitanti da mangiare, buoni e soprattutto salutari da gustare. Infatti queste straordinarie caratteristiche ci conquisteranno e renderanno la nostra tavola gioiosa e benefica, per noi e i nostri cari.

Non è un caso che la Natura abbia dotato le nostre terre di frutti, verdure, erbe aromatiche in gran quantità, qualità, varietà e bellezza. Certamente sta poi a noi conoscere e riconoscerne le qualità, apprezzarne i sapori, accostarne gli abbinamenti ed elaborarne le migliori preparazioni, salvaguardando sempre freschezza e rispettando la stagionalità e la rotazione ciclica degli alimenti.

Perché è così importante imparare a nutrirci bene?

Le cattive abitudini, lo stress, l'inquinamento causano una perdita di nutrienti, sali minerali e vitamine importanti per la nostra salute. Quindi, mangiare periodicamente alcuni cibi specifici e nella giusta quantità e alternanza, garantirà il recupero dei vitali nutrimenti che il corpo perde durante la giornata e anche durante gli anni...

Il mese di Maggio in particolare è un mese ricco dal punto di vista delle “primizie” del benessere, alimenti che andranno ad arricchire le tavole della tarda primavera con ricette classiche e leggere, paste fredde, insalate di riso e centrifugati.

Troveremo in gran quantità in queste settimane asparagi, barbabietole, cicoria, lattuga, radicchio rosso, ravanelli, rucola, sedano; ed è anche tempo dei primi peperoni, delle prime zucchine, delle prime melanzane e dei primi succosi pomodori... Infine ciliegie, fragole, lamponi, albicocche e nespole faranno il loro trionfale ingresso fra le prelibatezze di stagione!

Ma quali sono i cibi antiossidanti che aiutano a migliorare la salute del corpo e della pelle, che combattono con forza i pericolosi “radicali liberi” le tossine accumulate?

Ce ne sono tantissimi, ma intanto vi presento i **25 ALIMENTI TOP!**

AGLIO. Considerato un vero e proprio “antibiotico” naturale, può prevenire vari tipi di infezioni batteriche, virali e micotiche come influenza, raffreddore, gastroenterite, candidasi e herpes simplex. Riduce il colesterolo alto e regola la pressione alta, contribuendo a mantenere il sangue fluido e pulito. Contribuisce ad eliminare i parassiti intestinali e tra l'altro...allontana finanche le Streghe!

ANANAS. Riduce la durata e l'intensità delle infiammazioni, migliora gli edemi e drena i liquidi in eccesso, diminuisce la cellulite anche la più resistente. Facilita la digestione: grazie agli enzimi in essa contenuti, l'anas è capace di scomporre le proteine e facilitare la digestione dopo pasti abbondanti, riducendo finanche l'assorbimento dei grassi. Effetto pancia piatta!

AVENA. Rispetto agli altri cereali, esiste solo la versione integrale, quindi conserva tutte le sue proprietà nutritive. Ottima come “appagante” naturale, l'avena contiene l'acido linoleico, vitamine del gruppo B, vitamina E, proteine e fibre vegetali. Facilita la digestione e rallenta l'assorbimento dei carboidrati stabilizzando la glicemia. Utile per i diabetici e anche per coloro che hanno il colesterolo alto. E' priva di glutine dunque è tollerata anche dai soggetti celiaci.

BATATA Originaria dell'America del Sud e arrivata nel vecchio continente grazie a Cristoforo Colombo, la batata contiene tantissime sostanze utili al nostro organismo come fibre, vitamine A e C (e in minore quantità B ed E), proteine, potassio, magnesio, ferro e calcio. La *Ipomea batatas*, questo il suo termine botanico, è inoltre ricca di flavonoidi e antociani e ha un grande potere antiossidante e anti-aging. Non è un caso infatti che alcune creme anti rughe contengano un estratto di questo tubero.

BROCCOLI. Ricchi di folato e ferro sono ideali per le donne in gravidanza perché riducono il rischio che il nascituro possa soffrire di spina bifida. Folato e ferro insieme sono poi particolarmente indicati per soggetti anemici. Ricchi di vitamine e minerali, concentrati di antiossidanti, folato, vitamina B, C, E, calcio, ferro, zinco, betacarotene sono sicuramente considerati uno degli alimenti più completi.

CANNELLA. Oltre a dare quel tocco in più a torte, biscotti, frutta e bevande, la cannella offre anche molteplici benefici per la nostra salute. Infatti è utilizzata per combattere il raffreddore, la nausea, i virus intestinali e i dolori mestruali, nonché essere una buona fonte di manganese, ferro e calcio. E' un interessante antibatterico naturale, in particolare agisce verso i batteri intestinali e la candida vaginale. Depura delicatamente il fegato, migliora la memoria, sostiene nel contrastare le malattie neurodegenerative rivelandosi utile nel proteggere il sistema nervoso.

CARCIOFI. Verdura dalle ottime proprietà digestive, aiutano fegato e bile e vengono utilizzati come cura anche per la cistifellea e la digestione. Riducono i livelli di grassi e colesterolo e dato che contengono l'inulina, un tipo di amido che limita la glicemia durante la digestione, i carciofi sono consigliati per i soggetti diabetici. Essendo inoltre diuretici tradizionali e naturali, i carciofi riducono la ritenzione idrica.

CAROTE. I numerosi nutrienti presenti conferiscono alle carote proprietà particolarmente utili al benessere della vista, del cuore, della pelle e dell'apparato digerente. Le carote sono inoltre note per il loro alto contenuto in beta carotene, un composto antiossidante che contrasta la produzione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Inoltre nell'organismo esso viene convertito in vitamina A, indispensabile per molte funzioni biologiche quali, ad esempio, la visione e lo sviluppo delle ossa.

CAVOLI. Ricchi di vitamine, minerali e fibre rappresentano un alimento molto utile e protettivo per tutto il nostro organismo. Migliorano la resistenza alle malattie. Questa verdura, contenente antiossidanti, aiuta inoltre ad aumentare le proprie difese immunitarie. Il succo di cavolo crudo, ma anche il cavolo stesso mangiato crudo, è un'ottima cura contro l'ulcera e le lesioni gastrointestinali tipiche di acidità da reflusso digestivo. Migliorano inoltre la flora intestinale: i cavoli fermentati, meglio conosciuti come crauti, facilitano la digestione e giovano all'intestino.

CIPOLLA. Meglio se mangiata cruda (ma anche cotta va benissimo), la cipolla è una delle basi della nostra dieta e apporta molti benefici per il nostro organismo. Limita colesterolo e la formazione di trombi dopo un pasto grasso: i livelli di colesterolo e i rischi di formazione di coaguli ematici tendono ad aumentare dopo un pasto ricco di grassi, tendenza limitata se si mangiano cipolle crude o cotte. Limita la costrizione bronchiale poiché aiuta a combattere l'asma e finanche i disturbi alle prime vie respiratorie, grazie ad aglicei e flavonoidi, veri e propri "protettori" del nostro benessere.

CURCUMA. La maggior parte delle proprietà attribuite alla curcuma dipendono proprio dalla curcumina, che è il suo principio attivo alleato del benessere più conosciuto.

Questa molecola – che dal punto di vista chimico è classificabile fra i polifenoli – è responsabile del colore giallo dorato tipico della curcuma e dei curry che la contengono, ma non solo.

Infatti alla curcuma vanno attribuite proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antinfettive, antimicrobiche, epatoprotettive, trombosoppressive, cardioprotettive, antiartriche.

LATTUGA. Contiene le vitamine A, E, C, B1, B2 e B3 potassio, calcio, utili per esempio in parte ad aumentare le difese immunitarie e ad allontanare i radicali liberi (sostanze dannose al corpo)

grazie agli antiossidanti; Il calcio è utile inoltre per la protezione delle ossa e dei denti, stimola le cellule ed equilibra il sistema nervoso; il potassio invece è un altro minerale ideale per tenere sotto controllo la pressione del sangue e per un corretto bilancio idrico. Grazie al "lectucarium", la lattuga favorisce finanche il sonno allontanando il rischio di emicranie da stress o da tensione. E' ricca di fibre in grado di riequilibrare intestino e digestione. Contiene tanto magnesio e vitamina B6 che inducono al relax e favoriscono il buon sonno ristoratore. Aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue, ottima quindi anche per i diabetici.

LEGUMI. Offrono straordinari benefici, diete ricche di legumi sono seguite per abbassare i livelli di colesterolo e ridurre il rischio cardiovascolare. I legumi uniti ai cereali forniscono all'organismo delle proteine complete, più che "la carne dei poveri" come venivano definiti un tempo, si potrebbero chiamare "la carne delle persone sane". Il valore nutritivo dei legumi è rappresentato in primo luogo dall'elevato contenuto di proteine di buon valore biologico perché costituite da aminoacidi essenziali. Sono una fonte di carboidrati ed apportano una minima quantità di lipidi. Offrono una potente azione antiossidante, apportano inoltre fibra, vitamine del gruppo B e sali minerali quali ferro, calcio, fosforo, potassio e magnesio. E' un alimento completo e basilare.

LIMONE. L'alto contenuto di vitamina C conferisce al limone proprietà antiossidanti, prevenendo l'invecchiamento cellulare. Il consumo di limone durante i pasti è in grado di migliorare la digestione in quanto stimola la produzione dei succhi gastrici responsabili del processo digestivo. Anche la buccia di limone bollita se bevuta a fine pasto dà sollievo a nausea, mal di stomaco e pesantezza dovuta a pasti abbondanti. Ha proprietà depurative e disintossicanti ed è in grado di favorire l'eliminazione di scorie e tossine accumulate nell'organismo: per questo viene consigliato di bere acqua e limone al mattino a digiuno. Contrasta la formazione dei calcoli grazie alla presenza di acido citrico, e ne favorisce l'eliminazione. È antibatterico e grazie ai suoi componenti svolge un'azione disinfettante, può essere usato in caso di infezioni alla gola con semplici gargarismi.

MELA. Una mela al giorno toglie il medico di turno! Antico detto molto saggio e veritiero...D'altro canto questo meraviglioso frutto, presente finanche nella Bibbia e nella favola di Biancaneve, è ricca di sali minerali e vitamine del gruppo B, quindi fa bene davvero a tutto: alle mucose intestinali e della bocca; previene l'impoverimento di unghie e capelli; combatte la stanchezza e l'inappetenza. Inoltre, le fibre contenute nelle mele aiutano l'organismo a proteggersi contro gli attacchi esterni. Anche gli acidi citrico e malico contribuiscono al benessere della persona, in particolare dell'apparato digerente, perché facilitano la digestione e mantengono inalterata l'acidità. Riequilibra il nostro intestino, depurandolo e rinfrescandolo da eccessivo calore e da fastidiose tossine. Insomma un vero e proprio toccasana!

MIRTILLI. Grazie alla presenza di vitamina A, C, gruppo B e sali minerali quali calcio, fosforo, ferro, sodio e potassio, al mirtillo sono riconosciute ottime proprietà antiossidanti in grado di inibire la formazione di radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Riduce inoltre la permeabilità dei capillari, rafforzando i vasi sanguigni, migliorandone l'elasticità e rendendo quindi il mirtillo un ottimo alleato per il trattamento dei disturbi circolatori e contro la fragilità capillare. Ottimo protettore delle vie urinarie, per cistiti ricorrenti, e potente alleato per proteggere la vista e la delicata zona perioculare.

NOCI. Appartengono al grande gruppo della frutta secca, un gruppo alimentare che non dovrebbe mai mancare nella nostra dieta quotidiana. Contengono acido linolenico e linoleico, due grassi che il corpo da solo non è in grado di produrre, che riducono il colesterolo e prevengono la formazione di trombi. Importante azione anti-infiammatoria: gli acidi grassi omega 3 riducono i dolori reumatici e patologie dermatologiche di prurito e desquamazione. Fonte concentrata di nutrienti e calorie buone, le noci sono ideali per gli inappetenti e per le cure ricostituenti in genere.

PEPERONCINO. Esistono numerosi tipi di peperoncino, piccanti ma in modi differenti e dai numerosi effetti benefici. Il peperoncino libera le vie respiratorie grazie all'azione vasodilatatrice del suo principio attivo, che fa così aumentare le secrezioni mucose e liberare le vie respiratorie

congestionate, curando efficacemente tosse e raffreddore anche persistenti. Stimola la digestione poiché aumenta la secrezione di succhi gastrici necessari per eliminare i batteri presenti nel cibo, e favorisce quindi una buona digestione. Accelera temporaneamente il metabolismo e riduce il rischio di formazione di trombi, grazie anche ad una azione lievemente fluidificante.

POMODORO. Il pomodoro contiene licopene, un potente antiossidante al quale vengono attribuite proprietà di protezione dell'organismo nei confronti delle malattie correlate all'invecchiamento cellulare. Il licopene appartiene al gruppo dei carotenoidi ed è disponibile soprattutto nella parte più esterna del pomodoro. A differenza di altre molecole antiossidanti, che risentono negativamente del trattamento termico degli alimenti, la cottura migliora la biodisponibilità del licopene e, di conseguenza, il pomodoro cotto è considerato essere una fonte maggiore di licopene rispetto a quello crudo. Oltre al licopene, il pomodoro contiene altri importantissimi antiossidanti, tra cui vitamina C, vitamina E e flavonoidi, con interessanti proprietà protettive per la pelle e finanche per la vista.

RADICCHIO. Grazie ai minerali contenuti è un ottimo anti-anemia, previene l'osteoporosi e grazie alla vitamina K facilita la coagulazione del sangue. Ma non solo, aiuta infatti la digestione, l'espulsione dei gas intestinali e, come tanti alimenti amari è un prezioso alleato del fegato, contribuendo a mantenerlo sano e attivo stimolando la produzione di bile. Infine, è un eccellente antiossidante, in grado di contrastare il precoce invecchiamento cellulare, abbassare il colesterolo cattivo e ridurre la glicemia.

RISO. Il riso integrale, in particolar modo nelle diete ipocaloriche, rappresenta una valida alternativa alla pasta, magari abbinato alle verdure. E' disintossicante, rinfrescante, calmante e dall'effetto lievemente lassativo. Inoltre, il riso integrale è una fonte eccezionale di minerali, dal potassio al magnesio, dal ferro al fosforo, dal calcio al sodio, dal selenio al manganese, nonché di vitamine complete. Presenta anche un elevato contenuto minerale, un basso indice glicemico ed è ricco di sostanze antiossidanti.

SEDANO. Contiene potassio, fosforo, magnesio e calcio, vitamina C, vitamina K e, in minore quantità, alcune vitamine del gruppo B e vitamina E. Il sedano è composto per circa il 90% da acqua; per questo motivo è diuretico e depurativo. Contiene luteina, un antiossidante protettivo nei confronti del cervello, ed inoltre fornisce un'importante quantità di quercetina antinfiammatorio naturale dalle interessanti proprietà antivirali e protettive del sistema immunitario.

TE'. Bevanda dagli effetti benefici sia esso verde, nero o oolong, ottimo anche il bancha, ma molto importante è però non abusarne. Contiene flavonoidi Antiossidanti: i flavonoidi antiossidanti del tè possono aiutarci a contrastare la formazione dei radicali liberi, pericolose tossine che circolano nel nostro organismo per svariati motivi, fra cui stress, smog, cattiva alimentazione e sedentarietà. Riduce i lipidi nel sangue proprio come un benefico "bruciagrassi", stimolando il metabolismo ad una attività tonica e rigenerante per il corpo e per la mente. Ricca fonte di fluoruro, ottimo per prevenire la carie. Antivirale naturale, previene l'influenza e il raffreddore, calma il mal di gola e riduce la tosse, specialmente se sorseggiato caldo con l'aggiunta di miele integrale e scorze di limone non trattato.

UVA. Nonostante la quantità di zuccheri che apporta e l'indice glicemico elevato, l'uva possiede molte proprietà benefiche. Innanzitutto ha un elevato potere depurativo e detossificante. L'azione depurativa dell'uva è molto maggiore rispetto a quella di altri frutti e risulta particolarmente efficace nei confronti del fegato, l'organo principale deputato allo smaltimento di prodotti di rifiuto e tossine. Contiene inoltre il famoso resveratrolo, potentissimo composto antiossidante, molto efficace per la salute dell'intero organismo.

ZENZERO. Previene la nausea e la cinetosi: usato preventivamente, e non se già in atto, lo zenzero allevia nausea, mal d'auto e mal di mare. E' ottimo anche contro le nausee in gravidanza. Utile anche contro indigestione e meteorismo in quanto stimola la bile, allevia i dolori colici e riduce il meteorismo. Eccellente azione vasodilatatrice e stimolante della circolazione, è anche un valido

antinfiammatorio naturale: allevia dolori reumatici, indolenzimenti e tumefazioni, bloccando le sostanze che causano le infiammazioni.

Fra i super cibi è bene menzionare anche AVOCADO, CIOCCOLATO (fondente), KIWI, PAPAIA, QUINOA. Le loro proprietà sono molto benefiche, di gran nutrimento per le cellule, ricchi di vitamine e di antiossidanti naturali. Consiglio di inserirli nella nostra alimentazione, insieme a tutti gli altri, alternandoli sulla nostra tavola e gustandoli da soli o in compagnia.

Siete pronti a fare un pieno di salute e bontà?

Come dice un antico saggio proverbio: mangia che ti passa...

Buon appetito a tutti!