

A gennaio ci vuole una

DIETA

DETOX

E BRUCIAGRASSI



Ti libera dalle tossine
accumulate durante le feste
e, agendo su fegato, reni
e intestino, ti sgonfia
e ti fa perdere peso
senza sacrifici

CON LA CONSULENZA DI **ELISABETTA MACORSINI**,
BIOLOGA NUTRIZIONISTA E DIET COACH.

Non c'è tradizione del passato che non celebrasse l'inizio di un nuovo ciclo vitale con una depurazione profonda per alleggerirsi dagli eccessi alimentari e non ammalarsi. Ecco perché, adesso che entriamo nel 2024, ci vuole una dieta detox per drenare organi e tessuti dalle scorie accumulate e ripristinare i naturali processi riparativi del corpo. Un ringiovanimento che parte dalla tavola perché molte delle tossine sono legate al cibo che mangiamo. I benefici dell'alimentazione depurativa sono molteplici. Le cellule ricevono più energia, il motore metabolico riparte veloce, le difese immunitarie vengono supportate, l'invecchiamento cellulare viene ritardato. Così facendo, non solo è possibile perdere qualche chilo di troppo e prevenire le malattie croniche, ma diminuire alcuni disturbi connessi a questo stato di squilibrio, come spossatezza e difficoltà digestive e intestinali. Un programma utile soprattutto se arriviamo dalle feste natalizie appesantite, svogliate, e desideriamo sentirci più in forma, leggere, con una ventata di energia e spirito in più.

Riduciamo carni, grassi e zuccheri

Il percorso detox prende il via proprio da un maggior consumo di alimenti che riescono a ripulire l'organismo e da una riduzione di quelli raffinati e ipercalorici che lo sovraccaricano ulteriormente di tossine acide, che danno luogo a infiammazioni e adipe; insieme a un aumento dei liquidi, attraverso acqua, infusi e centrifugati. Quindi sono da preferire cibi di stagione, il meno elaborati possibile, da consumare crudi o cotti con metodi delicati che permettono di esaltare i nutrienti. La categoria alimentare dotata della più elevata proprietà disintossicante sono i vegetali: ortaggi e frutta (questa da consumare in minore quantità, uno o due pezzi al giorno da 100 g) sono fonte di acqua, vitamine, minerali e fibre che aiutano a eliminare le scorie nocive e a migliorare le funzioni gastrointestinali. Ottimi anche i cereali integrali, i semi e la frutta secca oleosa, che riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri e nutrono la flora batterica. ➡

I CIBI CHE NON DEVONO MANCARE



FINOCCHIO

Ricco d'acqua, fibra e sali minerali, è il re della depurazione, da usare crudo nei centrifugati, lessato come contorno o crema, ma anche sotto forma di infuso preparato con i semi: sgonfia la pancia e facilita la digestione.



ZUCCA

Oltre a essere un dolce comfort food vegetale, è idratante e leggermente lassativa utile quindi per ripulire l'intestino; apporta potassio in grado di contrastare la ritenzione di liquidi.



CARCIOFI

Sono ricchi di sostanze che stimolano la diuresi e aiutano la ghiandola epatica a funzionare al meglio. Sono tra i vegetali più ricchi di fibre amiche della flora batterica; vanno consumati accompagnati da tanti liquidi per evitare le fermentazioni.



ERBE AMARE

Sono un toccasana per il fegato e attivatori di processi digestivi e dimagranti. Tarassaco, radicchio, crescione, scarola, catalogna e cicoria sono utili depurativi, così come il poco utilizzato cardo gobbo, dal colore bianco e dal sapore simile al carciofo.



SEMI DI LINO

Sono un concentrato di acidi grassi essenziali, mucillagini, minerali e vitamine che rinforzano e disinfiammano l'intestino e favoriscono la disintossicazione dell'organismo. Si possono aggiungere a yogurt, creme, frullati o si può usare l'olio a crudo, alternandolo all'extravergine d'oliva.

Scegli le proteine alcalinizzanti e magre

In un regime detox non bisogna esagerare con le proteine, perché il loro metabolismo genera scorie acide. È importante dunque scegliere quelle giuste, poco acidificanti e facili da digerire. Le proteine vegetali (legumi e derivati della soia come il tofu), in quantità moderate per evitare il gonfiore, sono l'ideale per depurarsi a fondo. Tra le proteine animali vanno preferite le carni bianche come pollo e tacchino, poiché meno grasse e complesse da smaltire rispetto a quelle rosse e agli insaccati, che sono invece da evitare completamente. In questa fase di dieta depurativa è consigliato limitare i latticini, tranne ricotta, yogurt e kefir. Via libera alle uova biologiche, una o due volte a settimana.

Lo schema depu

Ecco un piano alimentare settimanale che abbiamo messo a punto per te insieme alla dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista, che ti aiuta a spazzare via le tossine acide e a ritrovare vitalità, linea e benessere. Puoi adattarlo ai tuoi gusti personali e seguirlo ogni volta che senti il bisogno di una pulizia profonda. Così ti depuri dentro e sei giovane fuori.

LUNEDÌ

Colazione: caffè d'orzo o tè verde, 2 fette di pane di segale integrale con ricotta e cannella.

Spuntino: un centrifugato a base di arancia, finocchio e semi di chia.

Pranzo: un filetto di branzino cotto al vapore, servito con carciofi lessati e conditi con olio, prezzemolo e limone.

Merenda: un centrifugato di kiwi e sedano.

Cena: una crema fatta con cardo, spinaci, una patata piccola e brodo vegetale, condita con un filo d'olio di semi di lino a crudo.

MARTEDÌ

Colazione: caffè d'orzo o tè verde, 2 fette biscottate integrali con marmellata e 120 g di kefir bianco da bere.

Spuntino: 8-10 mandorle.

Pranzo: un petto di pollo alla griglia, servito con radicchio alla griglia condito con olio, timo e limone.

Merenda: un bicchiere di bevanda vegetale (soia, avena ecc.) con 2 biscotti integrali.

Cena: una crema di funghi, una patata piccola e brodo vegetale, condita con un filo d'olio a crudo e scaglie di grana.

MERCOLEDÌ

Colazione: caffè d'orzo o tè verde, 2 uova cotte alla coque (immergi le uova in una casseruola, copri con acqua fredda e falle cuocere 2 minuti dal bollore) e una fetta di pane integrale tostato.

Spuntino: 4-5 noci.

Pranzo: 50-60 g di pasta integrale condita con crema di carciofi.

Merenda: un quadrato di cioccolato fondente al 70%.

Cena: minestrone di verdure senza patate, un filetto di orata al forno con zucchine e scalogno.

ALCUNE INDICAZIONI GENERALI

- **Bevi almeno 1,5 litri d'acqua** oligominerale al giorno, infusi d'erbe e al risveglio un bicchiere d'acqua con succo di limone, che è altamente alcalinizzante.
- **Sono consigliati succhi misti di frutta e verdura fresca** in forma di centrifugati o spremute (non quelli confezionati). Consumali a digiuno o una mezz'ora prima dei pasti.
- **Il condimento ideale** per le insalate e i contorni è rappresentato da succo di limone o aceto di mele e olio extravergine di oliva (messo a crudo e massimo due cucchiaini giornalieri).
- **Riduci l'uso del sale** e sostituisilo con erbe aromatiche e spezie.
- **Per dolcificare** usa il miele bio in ridotta quantità.

rativo di 7 giorni

GIOVEDÌ

Colazione: caffè d'orzo o tè verde, un vasetto di yogurt greco al naturale con 2 cucchiaini di grano saraceno soffiato e mirtilli.

Spuntino: una mela e 3 nocchie.

Pranzo: 70 g di quinoa con un cucchiaino di ceci, broccoli e pomodorini.

Merenda: una tisana al finocchio con 2 biscotti integrali.

Cena: crema di zucchine, 40-50 g di feta a cubetti e verdure stufate a piacere.

VENERDÌ

Colazione: caffè d'orzo o tè verde, una fetta di pane ai cereali tostato con un velo di avocado e una spremuta di arancia.

Spuntino: 8-10 mandorle.

Pranzo: filetto di salmone cotto al vapore, servito con carciofi lessati e conditi con olio, prezzemolo e limone.

Merenda: un centrifugato di carota, foglie di lattuga e pera.

Cena: una crema di finocchi condita con olio extravergine a crudo, un filetto di tacchino alla griglia con catalogna.

SABATO

Colazione: caffè d'orzo o tè verde, porridge con 30 g di fiocchi d'avena e latte di mandorla guarnito con fettine di mela cotta e cacao amaro in polvere.

Spuntino: 8-10 anacardi.

Pranzo: 70 g di riso basmati con rucola e gamberetti, misto di verdure tagliate a cubetti (come carote, zucchine, cipolle, melanzane) al forno con rosmarino e menta.

Merenda: un pompelmo.

Cena: una crema di porri, un filetto di salmone con pomodorini e olive.

DOMENICA

Colazione: caffè d'orzo o tè verde, un pancake (una pastella da cuocere in padella fatta con 30 g di farina d'avena, un uovo, latte q.b.) guarnito con un cucchiaino di burro di arachidi al 100%.

Spuntino: un dattero e una noce.

Pranzo: un panetto di tofu a dadini saltato in padella con scarola e aromi e un'insalatina di finocchi crudi e pinoli condita con succo d'arancia.

Merenda: un vasetto di yogurt bianco e un mandarino.

Cena: hamburger di pollo e fette di zucca (buccia compresa) al forno con paprika dolce, pepe nero e maggiorana.

Favorisci la diuresi con il karkadè

Ricavato dai fiori dell'ibisco, il karkadè è ricco di vitamina C, acidi organici, antociani e flavonoidi dalle virtù antiossidanti e tonificanti. La bevanda, ottima da sorseggiare calda o tiepida, regola le funzioni digestive ed epatiche e favorisce la diuresi. Si usa sotto forma di infuso: trovi i fiori secchi sia sciolti che in bustina. I primi puoi usarli come base per tisane depurative e drenanti. Per esempio, versa due cucchiaini di fiori di karkadè, un cucchiaino di foglie di bardana e altrettanto di tarassaco. Preleva un cucchiaino della mistura da mettere in una tazza di acqua bollente. Lascia in infusione dieci minuti, filtra e bevi senza dolcificare almeno due volte al giorno.