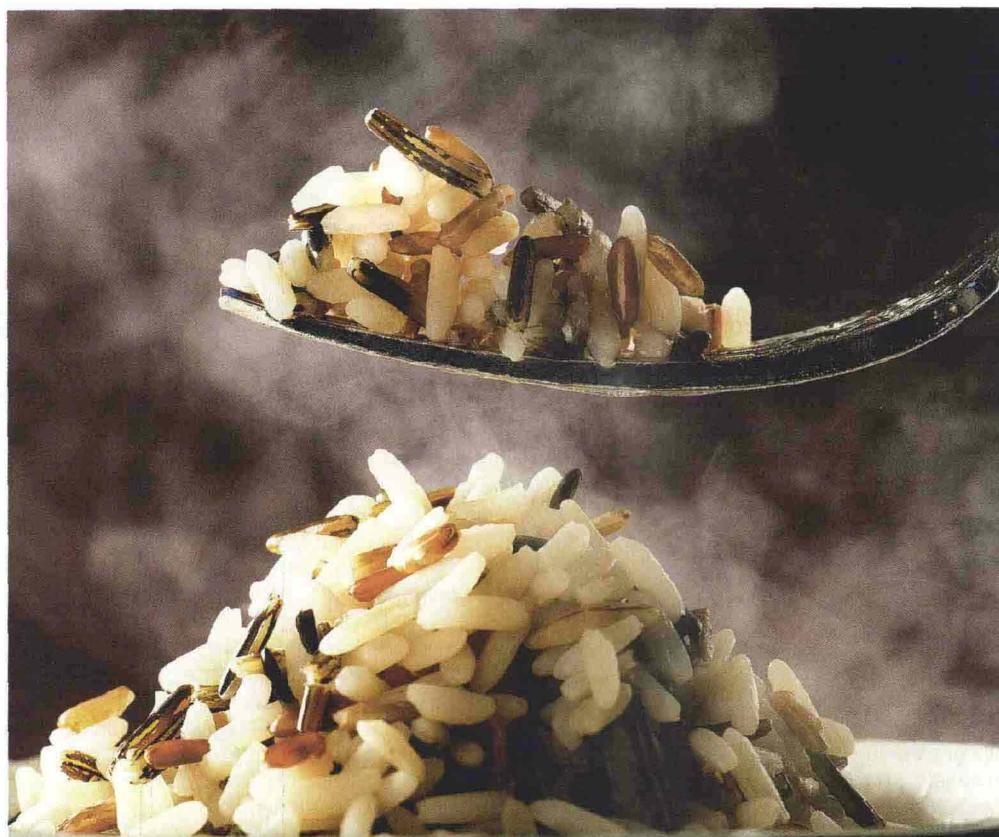


LINEA

la dieta detox



Ideata dallo specialista del benessere Henri Chenot, permette di depurarsi perdendo peso

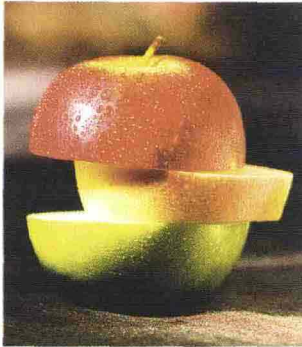
Pancia e gambe gonfie, pelle opaca, difficoltà di concentrazione. E quei chili in più che non se ne vogliono andare. A volte, è solo una questione di tossine. «Il nostro corpo normalmente è in grado di smaltirle», spiega Henri Chenot, il

“guru” del benessere, che da decenni propone con successo il suo metodo depurativo. «Capita però che la dieta scorretta, il consumo di cibi ricchi di additivi o la vita sedentaria ne aumentino la produzione; Non solo: dopo i trentacinque anni, il corpo assimila meno i cibi, perché calano gli enzimi che favoriscono le reazioni chimiche. Le tossine in circolo, anche in questo caso, aumentano e per eliminarle l'organismo è costretto a un superlavoro che non è sempre in grado di svolgere. Succede quindi che le scorie si accumulino anziché essere eliminate, causando disturbi che vanno dal mal di testa ai gonfiori, dall'irritabilità ai problemi cutanei». In tutti questi casi, è opportuno seguire un regime disintossicante: una dieta che produca pochi residui e attivi i meccanismi di depurazione del corpo, per ristabilire il benessere fisico e mentale ed eliminare chili in più e gonfiori.

Via i chili di troppo

Rimuovendo le tossine, si perde peso. Quanto? Difficile dirlo. «Alcune persone smaltiscono più chili perché eliminano soprattutto liquidi che rallentano la depurazione e rimozione dei grassi», spiega

Henri Chenot. «Altre, invece, impiegano più tempo per liberarsi della massa grassa. In genere, i risultati sono legati all'età, al movimento, al peso». In generale, in tre giorni si perdono da uno a due chili.



COME FUNZIONA

La dieta detox suggerita da Henri **Chenot** riduce l'apporto di tossine e ne favorisce l'eliminazione. Lo fa con alimenti semplici e leggeri: il riso, nella varietà integrale o basmati, che fornisce glucidi ma non fa impennare l'insulina (ormone che viene rilasciato dopo il consumo di zuccheri, favorendone lo stoccaggio sotto forma di grassi); le verdure fresche e la frutta, particolarmente ricche di fibre, gli "spazzini" dell'organismo; grazie al loro contenuto di vitamine e minerali, inoltre, stimolano tutte le reazioni biochimiche del nostro corpo. Per i tre giorni di dieta, occorre evitare il consumo di carne, pesce, latte e latticini, caffè, alcolici, sale. Allo scopo di accelerare il meccanismo di disintossicazione, ci si può affidare al potere depurativo delle erbe, come tarassaco e ortica, che stimolano le funzioni del fegato.

il programma

La dieta può essere seguita una volta al mese, per tre giorni consecutivi. Oppure per un giorno solo, ogni settimana (prendendo come modello il primo dei tre proposti dal programma completo), per un totale di quattro giorni al mese. Trattandosi di un programma piuttosto restrittivo, si consiglia di cominciare il venerdì e continuare per tutto il week-end, in modo da affrontare con serenità e nel pieno relax le limitazioni previste.

1° GIORNO

Colazione: un frutto di stagione o macedonia (200g di frutta in totale), tisana, tè verde o caffè d'orzo

Pranzo: un frutto di stagione; un piatto d'insalata mista (insalata verde, pomodori, carote, cipolle ecc), riso basmati (60g) con verdure alla griglia (melanzane, peperoni, zucchine)

Spuntino: un frutto di stagione

Cena: minestra detox (vedi ricetta nella pagina seguente)

2° GIORNO

Colazione: un frutto di stagione o macedonia (200g di frutta in totale); tisana, tè verde o caffè d'orzo

Pranzo: un frutto di stagione; verdure miste in pinzimonio (sedano, carote, finocchi, indivia); riso basmati (60g) con verdure a scelta cotte al vapore

Spuntino: un frutto di stagione

Cena: quinoa profumata (vedi ricetta nella pagina seguente)

3° GIORNO

Colazione: un frutto di stagione o macedonia (200g di frutta); tisana, tè verde o caffè d'orzo

Pranzo: un frutto di stagione; insalata mista con erba cipollina; verdure saltate in padella con riso basmati (60g)

Cena: minestrone di verdura (senza fagioli o patate) con 50g di riso basmati

LA TISANA

Per amplificare l'azione depurativa della dieta, Henri **Chenot** consiglia una tisana epatostimolante. Miscelare 20g di tarassaco, rosmarino, carciofo, bardana e menta. Versare 2 cucchiaini di questo mix in 250ml di acqua bollente; lasciare in infusione 10-15 minuti; filtrare e bere, senza dolcificare.

Per condire

Ogni piatto può essere condito con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. È bandito l'uso del sale, che favorisce la ritenzione idrica; per insaporire si possono utilizzare erbe aromatiche fresche; consigliate, in particolare, rosmarino, cerfoglio, erba cipollina e salvia che favoriscono la funzionalità del fegato e delle vie biliari. Perfetto anche il succo di limone, in grado di agire sul pH dell'organismo, contrastando l'acidità.

Bevande

Se l'obiettivo è favorire il drenaggio e la depurazione, il consiglio di Henri **Chenot** è bere ogni mattina a digiuno un bicchiere di acqua e fare lo stesso ogni volta che, durante la giornata, si eliminano liquidi sotto forma di urina. Chi vuole ottimizzare il processo di depurazione, può aggiungere un cucchiaino di aceto di sidro o il succo di mezzo limone a un litro e mezzo d'acqua.



MAGGIODUEMILAUNDICI silhouette - 133

LINEA

le ricette



QUINOA PROFUMATA

Ingredienti: una carota, una cipolla, sedano, una tazza di quinoa (si trova nei negozi di alimenti naturali), un pugno di pinoli, 4 pomodorini, una manciata di uvetta, erba cipollina, prezzemolo, menta, alloro.

Preparazione: lessare in un litro e mezzo d'acqua la carota, la cipolla, il sedano e l'alloro; quando le verdure sono cotte, toglierle dal brodo e aggiungere una tazza di quinoa; abbassare la fiamma, coprire e cuocere per dieci minuti (fino a che il liquido non è assorbito). Mettere a bagno un pugno di uvetta. Tostare in una padella antiaderente (senza olio) i pinoli e i pomodorini. Saltare la quinoa in un wok, unire uvette, pinoli e pomodorini; insaporire con gli aromi e, a piacere, qualche spezia.



MINESTRA DEPURATIVA

Ingredienti: un finocchio, un gambo di sedano, un mazzo di crescione, una zuccina, broccoli, un mazzo di spinaci, 4 carciofi, una manciata di fagiolini; erbe aromatiche (alloro, timo, prezzemolo).

Preparazione: portare a ebollizione un litro e mezzo d'acqua; lavare e tagliare a pezzetti finocchio, sedano, crescione, zuccina, broccoli, spinaci e fagiolini; pulire i carciofi, scartando le foglie esterne e tagliare in due ogni cuore. Unire all'acqua le verdure e cuocere per almeno mezz'ora; insaporire con le erbe aromatiche prima di servire.

dopo la dieta

I tre giorni detox aiutano a depurare l'organismo e riducono i gonfiori; la pelle è più luminosa e l'ago della bilancia scende. Per mantenere questi risultati, occorre mangiare in modo bilanciato e naturale, dedicarsi con regolarità all'attività fisica, cercare di tenere sotto controllo lo stress. Ecco i consigli di Henri Chenot, che all'argomento ha dedicato il libro *Detox* (Sperling & Kupfer).

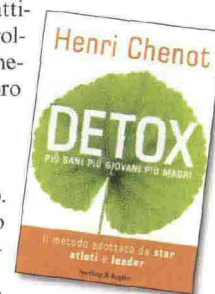
ATTENZIONE AI NUTRIENTI

La parola chiave della dieta è equilibrio. «Occorre assicurarsi il giusto apporto di nutrienti, senza eccessi», spiega Henri Chenot. «Consumando troppi carboidrati si favoriscono i meccanismi di fermentazione e il gonfiore addominale. Da ridurre sono gli zuccheri raffinati, che aumentano la glicemia e spingono il corpo a produrre insulina per requisire gli zuccheri in eccesso e stocarli nei tessuti sotto forma di grassi. Le fonti di zuccheri ideali sono il riso basmati e integrale, la pasta integrale, i cereali in chicchi. Occorre tenere d'occhio le proteine animali; oltre i livelli necessari si accumulano e devono essere smaltite; si crea un superlavoro dell'organismo che provoca problemi digestivi, affaticamento di reni e fegato. Inoltre, l'eccesso di proteine altera il pH del sangue, rendendolo più acido. Per tamponare, l'organismo libera sali, impoverendo la massa ossea. Bisogna variare le fonti proteiche, puntando sui legumi e riducendo il consumo di carne e formaggi.

ORGANIZZARE I PASTI

Per facilitare la digestione degli alimenti, e accelerare il metabolismo, è bene distribuire i nutrienti nei pasti. A colazione, si privilegia l'apporto di carboidrati, con frutta e cereali integrali; a pranzo proteine, abbinare alle verdure, a cena di nuovo carboidrati (pasta, pane, riso integrali) con verdure. Mescolando i diversi gruppi di alimenti (come carboidrati e proteine) si complicano i meccanismi di assimilazione, provocando pesantezza, gonfiore e sonnolenza dopo i pasti.

Enrica Belloni



Sì al movimento

L'attività fisica non ha il solo scopo di bruciare calorie, favorendo il dimagrimento. «Il movimento», dice Henri Chenot, «mantiene attive le funzioni ormonali; per esempio, tiene alto l'ormone della crescita, che stimola la formazione di massa magra, e aiuta a tenere sotto controllo la secrezione di noradrenalina, sostanza che facilita l'aumento di peso».