

MEDIASET

TGCOM 24

OB|ETTIVO
benessere

mens sana in corpore sano

in collaborazione con
RIZA.it
la via del benessere

Nutrirsi in maniera naturale anche nei periodi freddi

martedì, 6 dicembre 2016



La bella stagione

purtroppo è andata via già da un po' e naturalmente oltre alle vacanze a salutarci c'è anche una bella lista di frutta e verdura. Purtroppo non è più tempo di Angurie, Meloni Cantalupo, Albicocche, Fragole, Mirtilli ecc. Cibi dolci, acquosi, freschi, che ci lasciano l'acquolina in bocca al solo pensiero. Per chi si nutre in modo naturale, quindi basando la propria alimentazione sui doni di Madre Natura è periodo di modifiche alimentari. Una delle domande che in questi periodi si sente di più è: "Ma d'inverno, col l'arrivo del freddo, e con i pochi frutti che abbiamo a disposizione, come si fa a mangiare in maniera naturale e soprattutto crudo?"

Vediamo come affronta il periodo invernale Giuseppe Tedeschi, il nostro esperto in Igiene Naturale laureato in Scienze della Salute.



Nutrirsi con cibi crudi e freschi nei mesi caldi è sicuramente più facile e piacevole, il mio suggerimento principale in questi periodi è quello di concentrarci su quello che c'è, invece di rimpiangere il ricordo di quello che avevamo a disposizione.

Anche d'inverno ci sono ottimi cibi su cui possiamo contare: Carciofi, Cavolfiori, Finocchi, Sedani, Rape, Patate, Topinambur e gambe di sedano. Tutte verdure amidacee, e quindi più dense e caloriche di quelle estive. Per riuscire a mantenere un ottimo livello di crudismo anche nei mesi che stanno per arrivare, il consiglio è quello di inserire una centrifuga giornaliera magari di sedano, carote, rape ed ananas, incluso volendo delle mele. Una soluzione potrebbero anche essere quella di coltivare dei germogli fatti in casa (una semplice ricerca sul web t'insegnerà come fare). Quanto alla frutta, oltre agli agrumi di ogni tipo, a pere, mele, e meloni invernali abbiamo in questo periodo ottimi kiwi e ottime banane, anche i datteri, castagne, frutta secca e uva sultanina ogni tanto sono degli ottimi alleati. Tutte cose da consumarsi in abbondanza. Insomma come detto prima concentriamoci su quello che c'è.

Un altro suggerimento è quello di non creare un crudismo forzato, se sentiamo la voglia di altro, magari un giorno sì e un giorno no, una zuppa di verdura (cotta in modo conservativo, quindi non oltre 20 minuti) con zucca e patate, un piatto di riso integrale o di miglio, di orzo, di avena, pasta integrale, una piadina o una pizza meglio se con verdure fresche concediamocelo pure. L'importante è non sentirsi gonfi, altrimenti questo significa che abbiamo sbagliato qualcosa.

Un consiglio importante è quello di mangiarne in abbondanza, in modo tale da non lasciare della fame repressa che si va poi ad accumulare nella cena, nel post-cena o addirittura in spuntini notturni. Non è consigliabile affamarci di mattina e recuperare di sera.

Mangiare di più se serve, impariamo ad ascoltarci e ad eliminare gli schemi standard a cui siamo abituati. Concentriamoci sui cibi giusti che non ci tradiscono e non producono effetti collaterali, e la buona salute e l'ottima forma fisica rimarranno con noi anche in inverno.

Ecco un esempio di come mangiare in questi periodi:

- Colazione: Spremuta di Agrumi (mandarini, arance, pompelmi) oppure mezzo melone invernale;
- Merenda del mattino: se ho poca fame un paio di mele o pere possono bastare, se invece avverto tanta fame una centrifuga come ho descritto sopra è un ottimo rimedio;
- Pranzo: Iniziamo con un'insalatona con verdura fresca di stagione (magari possiamo aggiungere dei germogli) e continuiamo con un piatto di cereali integrali cotti in modo conservativo. Se abbiamo ancora un po' di fame una manciata di frutta secca è l'ideale;
- Merenda del pomeriggio: mezza ananas, cachi, banane, mele, pere, finocchi, carote ecc., come potete vedere anche d'inverno abbiamo l'imbarazzo della scelta;
- Cena: se ho poca fame una macedonia di massimo tre frutti diversi, oppure un'insalatona possono essere una buona scelta. Se abbiamo più fame un piatto di legumi, un secondo vegan (cotolette, hamburger, formaggio vegetale) oppure uno yogurt o latte di soia (di avena, di riso, di mandorle) con cereali integrali (senza zucchero) possono essere una valida alternativa.

Questo è solamente un esempio, adattate la vostra alimentazione ai vostri gusti e alle vostre esigenze. Mangiare in modo naturale è in fondo semplice e gustoso... Aspettando la prossima estate vi auguro dei buoni pasti invernali

□

P.S. Prima di lasciarvi un ultimo consiglio è quello di non abbandonare l'attività fisica: ginnastica, yoga, calistenia, una camminata di una mezz'ora a passo svelto e quando è possibile stare all'aria aperta e alla luce del sole ci terranno in forma per la prossima primavera.



Silvia Trevaini

VideoNews