

2 aprile

Mercoledì

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, tazza di fragole

Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, fragole

❖ SPUNTINO

Mela o succo di frutta

❖ PRANZO

Fusilli e piselli

Indivia con ravanelli

Zucchine al pomodoro e prezzemolo

❖ SPUNTINO

Tè, fetta di crostata alla ricotta

❖ CENA

Vitello alle erbe e cipolline*

Insalata mista

❖ DOPO CENA

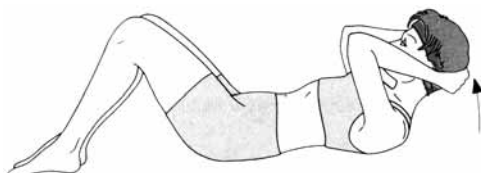
Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



GINNASTICA

❖ PER IL COLLO-2 ❖

Poiché questo esercizio ha il compito di sbloccare e rendere più sciolta l'articolazione cervicale, in modo da farle riacquistare scioltezza ed elasticità, va eseguito molto lentamente; inoltre cercate di mantenere la posizione per qualche secondo: otterrete così un risultato migliore. Sdraiatevi e portate le mani dietro la testa, incrociandole; cercate di avvicinare il più possibile il mento al petto. Rimanete in questa posizione per alcuni secondi, poi riportate la testa a terra, ripetete l'esercizio 10 volte.

❖ VITELLO ALLE ERBE E CIPOLLINE ❖

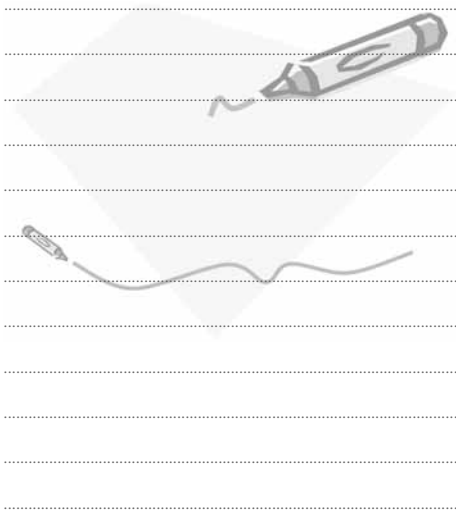
⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: salate e infarinate 800 grammi di fesa di vitello, ponetela in un tegame con 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, già caldo e rosolatela. Spolverizzatela con un trito di salvia, rosmarino, alloro e timo, unite 2 carote, una cipolla e una costa di sedano a pezzetti. Versate un bicchiere di vino bianco secco e portate a cottura. Pelate 400 grammi di cipolline, scottatele in acqua salata, quindi ponetele in una padella con poco olio, doratele, spolverizzatele con una cucchiata di zucchero di canna e caramellate. Spruzzate un cucchiaio di aceto e fate evaporare. Affettate la carne, irroratela con il fondo di cottura che avrete frullato, e servitela con le cipolline.

RICETTA



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ LO YOGURT ❖

È il prodotto che si ottiene introducendo nel latte pastorizzato 2 bacilli lattici, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Fermentando trasformano il latte, che può essere intero, parzialmente scremato, in yogurt. La presenza di questi fermenti lattici vivi, è in grado di offrire un'importante azione riequilibrante della flora batterica intestinale. A questo scopo è necessario acquistarlo il più possibile fresco. Normalmente sulla confezione troverete la data di scadenza. Scegliete le confezioni che più sono lontane da questa data.

❖ GLI OLII SPREMITI A FREDDO ❖

Gli oli o lipidi sono componenti essenziali della dieta e, con moderazione, devono essere sempre presenti. Essi forniscono le vitamine (A, D, E) e rendono i cibi più gustosi per la loro capacità di veicolare i sapori. Essi sono anche la fonte principale per l'organismo degli acidi grassi essenziali: queste sostanze rivestono una funzione importante nel controllo del colesterolo, nella funzionabilità delle membrane e nella regolamentazione della pressione e della funzione cardiaca. Gli acidi grassi essenziali sono molto delicati e si degradano facilmente col calore, molti oli alimentari sono estratti a caldo perdendo conseguentemente questi principi. Gli oli che mantengono inalterato il loro contenuto in acidi grassi essenziali sono gli oli spremuti a freddo, che voi userete crudi per condire e mai assolutamente scaldati per cucinare.



NATURA IN CUCINA

aprile **3**
GIOVEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, mela
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, mela

❖ SPUNTINO

Succo di frutta

❖ PRANZO

Linguine ai carciofi
Insalata di carote grattugiate con limone

Bietolona con aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Uova in camicia con erba cipollina

Insalata di finocchi

Puré di spinaci

❖ DOPO CENA

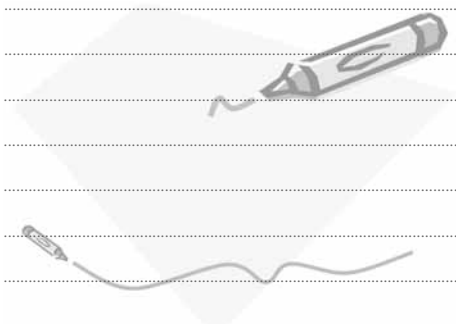
Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



FITNESS

❖ DANZA ❖

La danza non va intesa solo come uno sport, ma anche come un modo per esprimere se stessi perché stimola le capacità creative ed espressive, oltre a far lavorare i nostri muscoli: nella danza, infatti, si fondono la tensione muscolare con l'eleganza dei movimenti. Questa disciplina è molto valida per irrobustire la muscolatura delle gambe o per conferire loro una forma più rotondetta. Aiuta anche a migliorare la coordinazione dei movimenti e ad avere un migliore senso dell'equilibrio. Se volete praticare questa attività, ricordate che richiede un minimo di tempo e tanta costanza: perché, per danzare, bisogna prima aver imparato le sequenze e i movimenti che formano i passi. Nelle palestre troverete molti tipi di danza: quella moderna, jazz, afrocubana ecc. ecc. Fra questi scegliete quella più in sintonia con il vostro carattere sia come musica che come movimenti: si balla meglio se si <<sente>> quel ritmo.



❖ SOIA ❖

La soia, anche se poco impiegata qui da noi, è un alimento altamente nutritivo. Questo legume infatti presenta un contenuto proteico addirittura doppio rispetto a quello presente nella carne, nel pesce o nelle uova. Contiene anche vitamine (A, B1 e B2) e sali minerali tra cui potassio, calcio e magnesio che ne fanno un <<tonificante>> del sistema nervoso. La soia è molto più ricca di grassi degli altri legumi, ma questo è un vantaggio perché questi sono costituiti soprattutto da <<acidi grassi insaturi>>, che svolgono un'azione protettiva sulle nostre arterie, e da lecitina, che favorisce l'eliminazione del <<colesterolo cattivo>>, o LDL, che tende a depositarsi sui nostri vasi dando luogo all'aterosclerosi.

DENTRO L'ALIMENTO

5
aprile
SABATO

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, pera
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, pera

❖ SPUNTINO

Succo di frutta

❖ PRANZO

Sedanini al pomodoro e mozzarella

Insalata di lattuga e cuori di sedano

Cicoria con aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Coscette di pollo al vino bianco

Insalata di indivia e ravanelli

Broccoletti al limone

❖ DOPO CENA

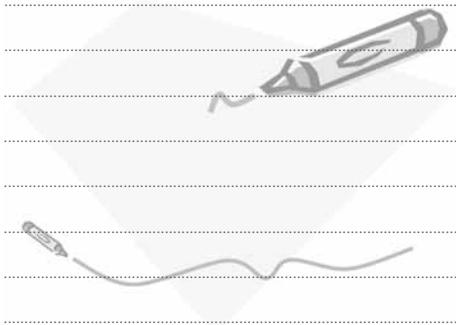
Camomilla, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

❖ LE EMORROIDI ❖

Le emorroidi sono dilatazioni delle vene superficiali dell'ano e del retto: possono dare dolore, prurito e spesso sanguinano.

È facile scoprire che nella famiglia molti soffrivano di questo disturbo, anche se spesso le cause sono una cattiva alimentazione, la stitichezza o disturbi circolatori. Evitando quindi il caffè, le spezie, i salumi e gli alcolici già troverete un gran beneficio.

Un antico rimedio delle forme croniche erano i semicupi, della durata di 5-10 minuti, con acqua calda e aceto di mele. Solo negli attacchi acuti e saltuari è consigliato il semicupio con acqua fredda o l'impiastrico locale con argilla. Un buon rimedio orientale nelle emorroidi esterne è l'applicazione locale di un pezzetto di alga wakame precedentemente ammollata in acqua. Bevete ogni giorno almeno 4 bicchieri della seguente tisana: ippocastano, cipresso, melograno (buccia), malva, equiseto in parti uguali. E bevetela per almeno 8 giorni di seguito.

❖ L'ACETO ❖

L'aceto, come il vino, dal quale deriva per fermentazione (la parola esatta è acetificazione), attraverso l'azione di alcuni particolari batteri, non va a male. Questo a patto che l'acidità sia pari o superiore al 6%. Infatti, oltre questo valore, non possono formarsi né la fioretta (una patina chiara galleggiante), né le anguillole (piccoli microrganismi presenti lungo l'orlo del recipiente al livello dell'aceto).

L'aceto in commercio quindi, essendo della giusta acidità, dura indefinitamente, e va conservato in un luogo abbastanza fresco, avendo cura, se lo vogliamo travasare in un altro contenitore, che questo sia perfettamente pulito ed asciutto. Tenete sempre il contenitore ben chiuso con il tappo.



CON SERVIZIO DEGLI ALIMENTI

aprile

LUNEDÌ

7

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, biscotti secchi, pera
Tè o caffè d'orzo, biscotti secchi e yogurt, pera

❖ SPUNTINO

Mela o succo di frutta

❖ PRANZO

Spaghetti integrali al pomodoro e prezzemolo
Insalata di radicchio
Cavolfiore gratinato

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA Filetti di baccalà alla pizzaiola
Insalata mista

Patate bollite al profumo di timo

❖ DOPO CENA

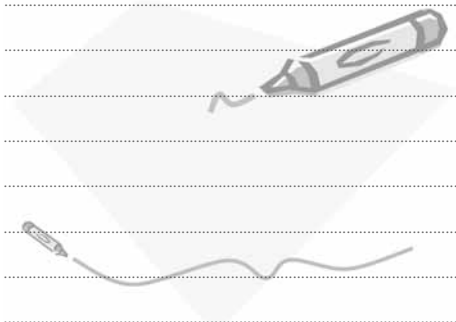
Infuso di camomilla, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



Multiple horizontal dotted lines for taking notes.

GINNASTICA

❖ PER IL VISO-1 ❖

Se le vostre guance tendono a rilassarsi un po' fate un esercizio molto <<divertente>>, che risulta perfetto per questo scopo, poiché serve proprio a mettere in tensione i muscoli delle guance: <<ridete>> per alcuni secondi, fate una pausa e poi ripetete 10 volte.



❖ CREMA DI PISELLI CON CROSTINI DI PANE ❖

⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 6 persone: ammorbidite in acqua tiepida 4 cucchiari di uvetta sultanina, sgocciolatela e spolverizzatela di farina. In una ciotola, versate 250 grammi di farina e 150 grammi di zucchero, unite 100 grammi di olio extravergine d'oliva e un bicchiere di latte tiepido dove avrete sciolto una bustina di lievito per dolci. Mescolate accuratamente, profumate con la scorza grattugiata di un limone (spazzolate bene il limone sotto l'acqua corrente per eliminare i residui dei conservanti) e distribuite uniformemente l'uvetta. Spennellate d'olio una teglia rettangolare, infarinatela, versatevi il composto e passate in forno già caldo per 45 minuti. Servite tiepida, spolverizzata di zucchero a velo e cannella.

RICETTA

aprile

MERCOLEDÌ

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale con miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Tazza di fragole

❖ PRANZO

Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro
Insalata di radicchio e finocchi
Agretti al limone

❖ SPUNTINO

Tè e fetta di focaccia dolce all'olio*

❖ CENA

Zuppa di verdure primaverili
Polpettone di vitello al forno con patate
Insalata di cappuccina

❖ DOPO CENA

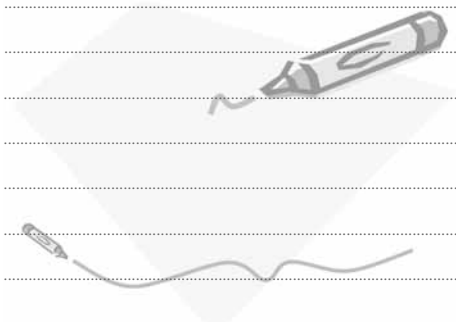
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



RICETTA

❖ RISOTTO PRIMAVERILE ❖

⌚: circa 40 minuti

Dosi per 6 persone: mondate, sfogliate, lavate un piccolo cespo di indivia e spezzatela. Raschiate 2 carote novelle e tagliatele a dadini. Scaldate in un tegame 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva con una cipollina finemente affettata, versate 250 grammi di riso Arborio e tostatelo per un minuto. Unite le carote e 100 grammi di piselli sgranati, mescolate e bagnate con brodo vegetale bollente. Proseguite la cottura, irrorando con un mestolo di brodo alla volta e, 5 minuti prima di spegnere il fuoco, unite l'indivia. Mantecate con 20 grammi di burro e con formaggio grana grattugiato. Profumate con erba cipollina tritata, lasciate riposare un minuto e servite caldo.

❖ EUGENIA (CHIODI DI GAROFANO) ❖

L'eugenia è un piccolo albero dalla corteccia liscia che cresce nei paesi tropicali. Le gemme floreali, una volta seccate, arrivano nei nostri mercati col loro odore inconfondibile. È uno degli ingredienti principali del <<vino brûlé>> e del latte caldo (con alcuni chiodi di garofano) che le nostre nonne ci davano da bere ai primi sintomi del raffreddore. Non a caso! Il chiodo di garofano ha proprietà antinfettive e antisettiche provate. Il decotto di un cucchiaino di chiodi di garofano è utile nei raffreddori, nelle influenze e anche nelle diarree e nelle cistiti. Masticando lentamente un chiodo di garofano e appoggiandolo sul dente dolente il dolore si calmerà.



ERBORISTERIA

aprile 11
VENERDI

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Tazza di fragole

❖ PRANZO

Risotto primaverile*
Insalata di cappuccina e rucchetta

Cicoria al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Involtoni di pollo alla salvia
Insalata mista
Puré di patate

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

12 aprile

SABATO

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Succo di frutta

❖ PRANZO

Tortiglioni integrali all'arabbiata
Insalata di lattuga e cipolline
Carote gratinate con grana

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Frittata con asparagi
Insalata di lattuga
Insalata tiepida di barbabietole rosse

❖ DOPO CENA

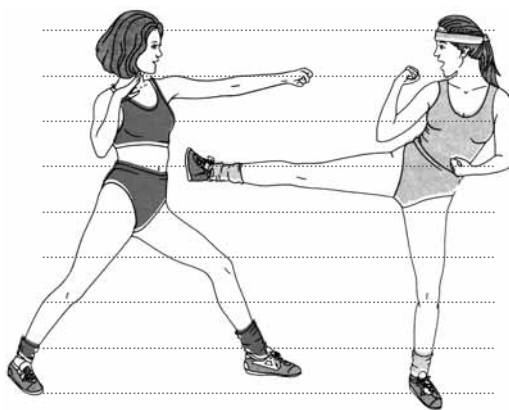
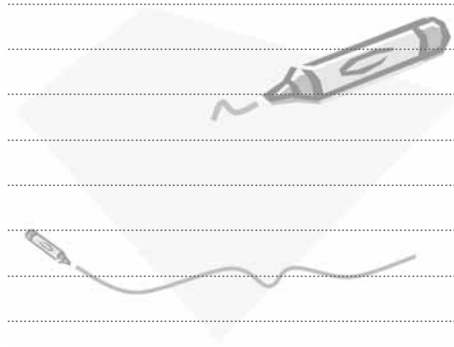
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



DENTRO L'ALIMENTO

❖ BIETOLE ❖

Le bietole sono verdure ricche di sali minerali come potassio, fosforo, calcio e sodio: si rivelano quindi molto utili soprattutto in estate per reintegrare quelli persi con la sudorazione. Sono anche ricche di vitamina A, utilissima per proteggere la nostra pelle dalle infezioni. Le bietole, avendo anche un effetto lievemente lassativo, sono inoltre consigliate in caso di stipsi cronica; sono però controindicate a chi soffre di calcoli renali, poiché troppo ricche di ossalato di calcio, sostanza che ne facilita la formazione. Da un punto di vista nutrizionale, le bietole sono indicate per chi vuole dimagrire in quanto il loro apporto calorico è minimo: 17 calorie per 100 grammi.

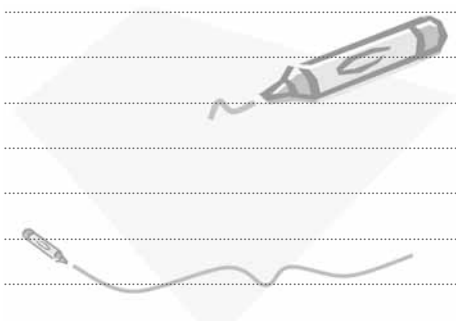
❖ I CORSI DI DIFESA PERSONALE ❖

Nei corsi di difesa personale (le cosiddette «arti marziali») di solito si apprendono alcune forme di combattimento di origine asiatica come il judo, il karate e il jiu jitsu. Questi sport, per altro molto differenti tra loro come tipo di movimenti e regole, hanno in comune la ricerca della salute e del benessere mediante l'esercizio del corpo. Le arti marziali sviluppano il coordinamento muscolare, l'agilità e la capacità di affrontare cadute improvvise. Anche se da noi occidentali sono utilizzate come tecniche di difesa personale, ricordate che non sono violente, ma, anzi, favoriscono il controllo dell'aggressività e aiutano ad acquisire rispetto per l'avversario. Se volete cimentarvi in uno di questi sport, ricordate che l'apprendimento avviene per gradi e che richiede pazienza e concentrazione, ma questa «autodisciplina» vi aiuterà a sentirvi più forti e più sicure di voi stesse.

FITNESS



APPUNTI



RICETTA

❖ TORTA DI RICOTTA E CARCIOFI ❖

⌚: circa un'ora e mezzo

Dosi per 4 persone: 250 grammi di farina bianca con mezzo bicchiere di acqua tiepida, dove avrete sciolto 20 grammi di lievito di birra, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un pizzico di zucchero e uno di sale. Coprite e lasciate lievitare per mezz'ora.

Nel frattempo mondate e affettate finemente 4 carciofi, lavateli in acqua e limone e sgocciolateli accuratamente. In una ciotola, amalgamate 3 uova con 200 grammi di ricotta, unite 2 cucchiaini di grana grattugiato, i carciofi e salate.

Foderate con metà della pasta una teglia rotonda, distribuite il ripieno e coprite con l'altra metà. Passate in forno già caldo per circa 40 minuti.

❖ COME SI LESSANO GLI SPINACI ❖

Gli spinaci sono ricchi di vitamina A, C e di ferro. Se ne trovano in commercio numerose qualità, a foglia liscia o arricciata, più o meno carnosia. Prima di cuocerli è molto importante sciacquarli bene per liberarli dalla terra o dalla sabbia depositata sulle foglie. Quando sarete sicure di aver tolto ogni impurità, fateli scolare in uno scolapasta. Intanto mettete sul fuoco una pentola profonda senz'acqua. Fate <<scottare>> gli spinaci soltanto con l'acqua rimasta aderente alle foglie nell'ultimo lavaggio. Salate leggermente. Dopo qualche minuto gli spinaci saranno cotti, ed in questo modo non avranno perso le loro proprietà nutritive. Ricordate che, se volete ottenere degli spinaci di un verde brillante ed intenso, non dovrete coprirli con il coperchio durante la cottura.



COTTURA DEGLI ALIMENTI

13

DOMENICA
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto

Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta di agrumi

❖ PRANZO

Zuppa di legumi misti con crostini di pane
Insalata di finocchi e olive
Spinaci al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Torta di ricotta e carciofi*
Insalata mista

❖ DOPO CENA

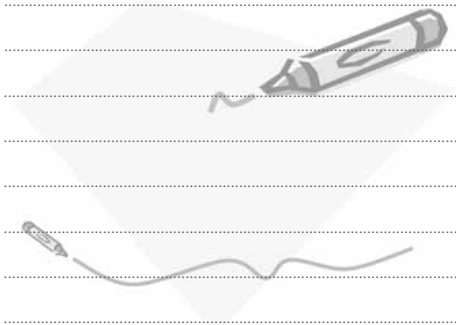
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ L'IPERTENSIONE-1 ❖

Se soffrite di pressione alta è consigliabile, per abbassarla, ridurre l'apporto giornaliero di sale. Dovrete quindi cercare di limitare al massimo (o, meglio ancora, di abolire) il sale mentre cucinate, ma anche a tavola. Non dimenticate che dopo qualche giorno di <<disagio>>, scoprirete che il sale tendeva a sostituirsi a tutti gli altri sapori e quindi imparerete a gustare meglio i cibi. Attenzione però, perché il sale sovente è nascosto nei cibi, anche se non ce ne accorgiamo. Tra i cibi da evitare ricordate quindi: i dadi da brodo, il pane e i crackers salati, le bevande gassate e zuccherate (che sono ricche di sale) i salumi e gli insaccati, le conserve di carne, pesce e legumi, gli alimenti sotto sale, i risotti e le minestre industriali.

❖ L'HENNÉ ❖

Le foglie di henné (che si trovano in erboristeria), finemente polverizzate, possono essere usate per colorare i capelli in maniera naturale, donando loro un colore rosso ramato. L'impacco si prepara mescolando, in una ciotola di coccia, da 30 a 100 grammi di henné in polvere con acqua bollente finché non si ottiene una <<pastella>> fluida, di colore verde-marrone che, ancora calda, si applica su tutta la lunghezza dei capelli. Questi si avvolgono poi <<a ruota>> sulla testa e si coprono con pellicola trasparente per alimenti. L'henné si tiene da 1 a 2 ore a seconda dell'intensità di rosso che si vuole raggiungere. Risciacquate abbondantemente.



BELLEZZA

MARTEDÌ

15 aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, fette integrali e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo, pane integrale e miele, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta di agrumi

❖ PRANZO

Minestrone con riso
Insalata di carciofi con parmigiano

❖ SPUNTINO

Infuso di menta, frutta di stagione

❖ CENA

Pizza pomodoro, mozzarella e funghi
Insalata di lattuga belga e sedano
Cicoria con aglio e peperoncino

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

16

aprile
Mercoledì

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale con miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta di agrumi

❖ PRANZO

Pasta e ceci
Insalata di finocchi e arance
Spinaci al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Focaccia ligure*

Insalata mista

❖ DOPO CENA

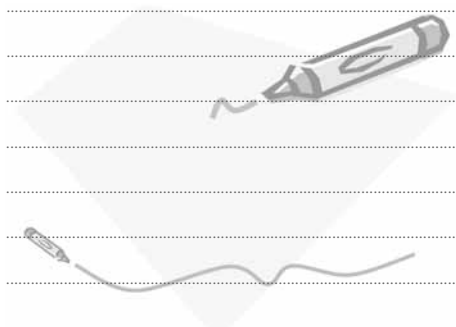
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



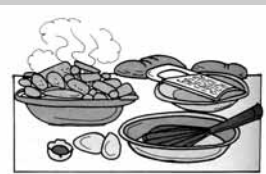
APPUNTI



COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ COME PREPARARE I CIBI IMPANATI E FRITTI ❖

Cotolette, supplì, alici spinate, olive ripiene, crocchette, sono tutti piatti che si possono friggere impanati. La prima regola per un buon risultato è, dopo aver bagnato il pezzo da friggere nell'uovo sbattuto, di impanarlo nel pangrattato fino ed omogeneo (cioè con pezzettini minuscoli e tutti uguali). Una volta pressato bene il pane con le mani sul pezzo da friggere, questo va scollato e pressato nuovamente con altro pangrattato, in modo che ne aderisca il più possibile ed in modo compatto. Poi si scuote bene il pezzo e si tuffa in una padella contenente abbondante olio caldo. Vi accorgete se la temperatura dell'olio è ideale buttandoci dentro un piccolo pezzetto di pane:



se questo friggerà immediatamente, vuol dire che potete iniziare la vostra frittura. Non riempite troppo la padella per non abbassare la temperatura dell'olio. Così, sui pezzi impanati si formerà una crosticina dorata ed il fritto non risulterà troppo grasso.

❖ FOCACCIA LIGURE ❖

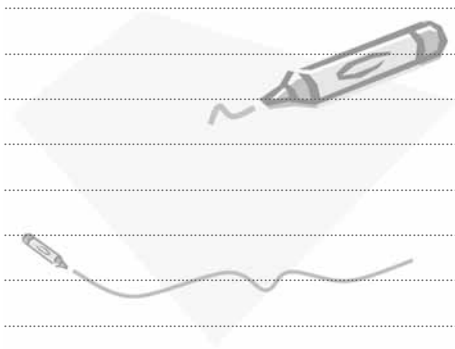
⌚: circa un'ora e mezza

Dosi per 4 persone: impastate 200 grammi di farina bianca con mezzo bicchiere di acqua tiepida, dove avrete sciolto 20 grammi di lievito di birra, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un pizzico di zucchero e uno di sale. Coprite e lasciate lievitare per mezz'ora. Nel frattempo scottate 1 chilogrammo di cicorietta selvatica, strizzatela e spezzatela. In una ciotola, sbattete 2 uova con 100 grammi di pecorino tenero, tagliato a dadini, unite 2 cucchiaini di pangrattato e la cicorietta. Foderate con metà della pasta una teglia rotonda, stendete il ripieno di verdura e coprite con l'altra metà. Passate in forno già caldo per circa mezz'ora.

RICETTA



APPUNTI



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ DURATA DI CONSERVAZIONE DEI SURGELATI ACQUISTATI ❖

La durata di conservazione dei surgelati dipende soprattutto dal freezer di cui è dotato il vostro frigorifero. La temperatura alla quale il cibo viene mantenuto è indicata dalle stelline simbolo che possono essere: 3 o 4, in questo caso la temperatura è uguale o inferiore a -18 gradi, e quindi potete conservare i prodotti sino alla data di conservazione minima che è scritta sulla confezione;



2 stelline, la temperatura è uguale o inferiore a -12 gradi, tempo massimo di conservazione un mese; 1 stellina, la temperatura è uguale o inferiore a -6 gradi, è consigliabile il consumo entro una settimana dall'acquisto. Ricordate che nello scomparto del ghiaccio la durata massima è di 3 giorni.

❖ LE RINITI ALLERGICHE PRIMAVERILI ❖

Molti all'arrivo della primavera sperano nella clemenza del vento e nell'arrivo delle piogge.

Se ciò avverrà si sentiranno sollevati dai disturbi delle allergie: starnuti, lacrimazioni, prurito, naso tappato.

La medicina cinese parla della primavera come del periodo in cui si mette in moto l'energia, e lega questa stagione ai disturbi del fegato.

In effetti anche nella nostra cultura si usa curare il fegato in tutte le forme allergiche primaverili.

Quindi per prima cosa usate tisane con carciofo, agrimonia, ortica e cardo mariano. Evitate i formaggi stagionati, i salumi e i dolci. Mettete alcune gocce di olio essenziale di menta in un fazzoletto di carta e annusatelo più volte.

La vitamina C andrà presa tutti i giorni, così come l'estratto di gemme di ribes, un cucchiaino in acqua tiepida 4 volte al giorno.

MEDICINA DOLCE

GIOVEDÌ
17
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale con miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Spremuta di agrumi

❖ PRANZO

Risotto alla pescatora
Insalata di spinaci crudi al limone
Carote e finocchi con aglio e prezzemolo

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Seppie e piselli in umido
Insalata mista

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

18

VENERDÌ
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto o spremuta di agrumi

❖ PRANZO

Minestrone con ditalini
Insalata di gallinella
Piselli al prosciutto

❖ SPUNTINO

Infuso di verba, frutta di stagione

❖ CENA

Orate alle erbe*
Insalata di indivia riccia e ruchetta

Finocchi gratinati

❖ DOPO CENA

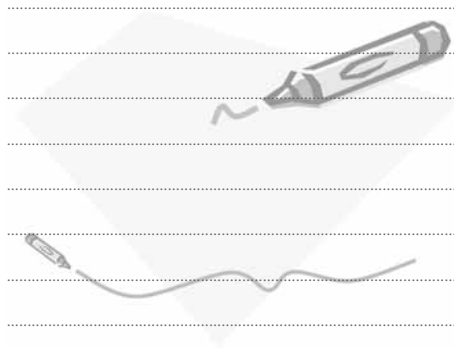
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ ZENZERO (ZINGIBER) ❖

Originario dell'Asia, è coltivato in quei paesi dove entra nei piatti tipici. Di sapore piccante e riscaldante, se ne utilizza la radice secca. La sua azione principale è di riscaldare e decongestionare. È utilissimo nelle digestioni lente con sonnolenza dopo pranzo. Prendete un bicchiere di acqua bollente, aggiungete un cucchiaino raso di polvere di zenzero e bevete ben caldo dopo ogni pasto. Nei dolori reumatici, dove c'è un rallentamento della circolazione, lo zenzero riattiva la microcircolazione e aiuta a togliere l'infiammazione. Prendete una tazza di acqua bollente, aggiungete un cucchiaino di polvere, imbevete una pezuola di cotone e applicatela nella zona dolente almeno 3 volte al giorno.

❖ ORATE ALLE ERBE ❖

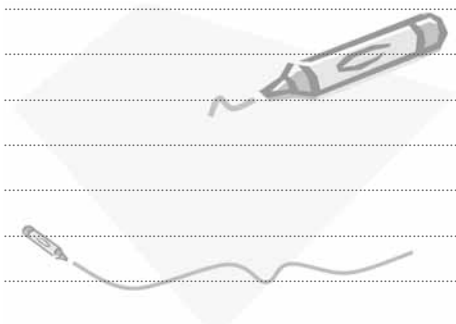
⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: squamate 4 orate di circa 300 grammi l'una, svisceratele e lavatele. Salatele e inserite nel taglio del ventre uno spicchio d'aglio e qualche rametto di prezzemolo, con il gambo. Raschiate 4 carote, mondate un porro e una costa di sedano, lavate e tagliate tutto a filetti. Salate gli ortaggi e distribuiteli sul fondo di una pirofila. Disponetevi sopra le orate, condite con un filo d'olio extravergine d'oliva, irrorate con un bicchiere di vino bianco secco e coprite con un foglio di carta d'alluminio. Passate in forno già caldo per circa 20 minuti, poi scoprite la pirofila e gratinate. Servite caldo o anche tiepido, nello stesso recipiente di cottura.

RICETTA



APPUNTI



DENTRO L'ALIMENTO

❖ CARNE DI MAIALE ❖

È tutto da rivedere il pregiudizio secondo il quale questa carne è grassa e pesante: infatti attualmente gli animali vengono allevati con mangimi proteici che permettono di ottenere dei maiali <<magri>>, in cui la massa grassa è molto ridotta. Il contenuto in colesterolo (circa 67 milligrammi per 100 grammi) è addirittura più basso di quello della carne di bue che ne contiene circa 84 milligrammi per lo stesso peso. È ricca inoltre di sali minerali e vitamine, specialmente B1 e B2, utilissime per <<liberare>> energia dalla cellula e darci un po' di sprint. La digeribilità è identica a quella delle altre carni: queste caratteristiche la rendono adatta a tutti i regimi alimentari, purché durante la preparazione si scarti il grasso esterno.

❖ IL TENNIS ❖

Il tennis è lo sport ideale per mantenere l'efficienza e l'agilità del corpo e della mente. Ci aiuta infatti ad acquistare il senso dello spazio, del movimento e del tempo sviluppando la prontezza delle nostre risposte. Il tennis rinforza in particolare la muscolatura delle gambe ed è utile per acquisire una discreta mobilità della spalla, del gomito e del polso. A questo proposito ricordate che, se volete praticare il tennis, dovete farlo con <<moderazione>>; infatti se le articolazioni sono soggette a sforzi eccessivi, si corre il rischio di risentire del cosiddetto <<gomito del tennista>>, che altro non è che un'infiammazione di questa articolazione dovuta al troppo uso. Questo sport si può cominciare a qualsiasi età e non presenta particolari controindicazioni, salvo alterazioni gravi della colonna o le vene varicose, poiché il saltellamento è traumatico per i vasi venosi. Quando giocate, date la preferenza ad abbigliamento semplici, che non impaccino nei movimenti: ideali le gonnelline con gli slip incorporati.



FITNESS

19
SABATO
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, un frutto
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto o succo di frutta

❖ PRANZO

Farfalle al pomodoro e maggiorana
Insalata di lattuga e cipolline
Agretti al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Polpettine di pollo con piselli
Insalata di indivia

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso

20

DOMENICA

aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele
vergine, fragole
Tè o caffè d'orzo, fette
biscottate e marmellata, fragole

❖ SPUNTINO

Succo di frutta

❖ PRANZO

Riso con zucchine
Insalata di lattuga
Cicoria al pomodoro

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di
stagione

❖ CENA

Latticini: ricotta, robiola,
stracchino
Insalata di carote grattugiate
Sformato di spinaci, uvetta
e pinoli*

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ PER UNA BUONA INSALATA ❖

Preparare le verdure per una buona insalata richiede alcuni accorgimenti molto utili al mantenimento delle sostanze nutritive. Innanzitutto le verdure, insalata, sedano, carota, pomodoro ecc., non vanno mai preparate con troppo anticipo, per non permettere alla vitamina C di <<scappar via>>. Poi bisogna evitare di tagliare troppo le verdure, e comunque è necessario farlo evitando posate di ferro (quelle di acciaio inossidabile invece vanno bene), per non far ossidare la vitamina C. Sarebbe addirittura meglio strappare le foglie con le mani anziché tagliarle. Inoltre, quando sciacquate le verdure, fate attenzione a non lasciarle in ammollo, per non disperdere nell'acqua le vitamine solubili.

❖ SFORMATO DI SPINACI, UVETTA E PINOLI ❖

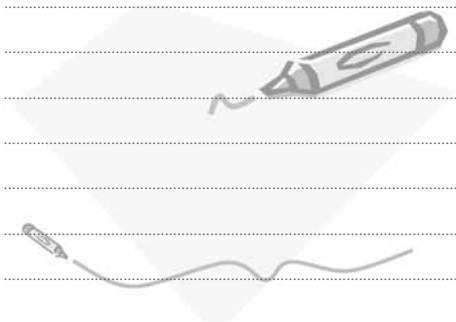
⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: ammorbidite 2 cucchiaini di uvetta in acqua tiepida. Mondate 1 chilogrammo di spinaci e scottateli con l'acqua rimasta sulle foglie dall'ultimo lavaggio, salando leggermente. Scaldate in una padella 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, versateci gli spinaci e rigirateli con una forchetta, su cui avrete infilzato uno spicchio d'aglio. Unite l'uvetta, 2 cucchiaini di pinoli e qualche cucchiainata di latte. Versate il composto in una pirofila con burro e pangrattato e passate, in forno preriscaldato, a 180 gradi, per 20 minuti. Lasciate dorare la superficie e servite tiepido.

RICETTA



APPUNTI



MEDICINA DOLCE

❖ LA STIPSI ❖

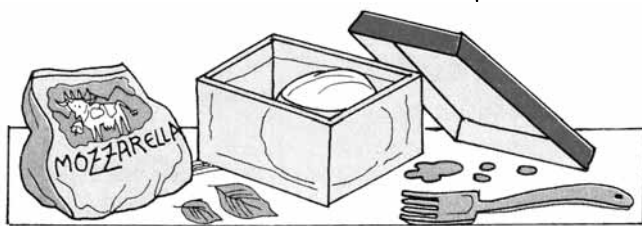
Una dieta povera di verdura, di cibi integrali, con pochi liquidi, è sicuramente la causa più frequente di stipsi. Ricordatevi che l'intestino deve funzionare tutti i giorni o al massimo a giorni alterni e che i lassativi, anche quelli vegetali, vanno assunti solo per brevi periodi.

Quando le feci sono dure, a palline, e si ha la sensazione di un gran calore nella pancia, allora sarà utile applicare un impiastro di argilla che andrà tenuto per almeno 2 ore o, meglio ancora, tutta la notte. Impastate una tazza di argilla verde con acqua tiepida sufficiente a fare una pappina densa. Spargetela su una garza sottile e applicatela sul ventre. Un altro rimedio utilissimo sono i semi di psillio: un cucchiaino di semi in un bicchiere di acqua. Lo psillio ci darà le mucillagini necessarie per regolarizzare l'intestino. Non dimenticate di bere un bicchiere di acqua alla sera e al risveglio, meglio ancora un infuso di malva.

❖ LA MOZZARELLA ❖

Si intende per mozzarella il formaggio fresco ottenuto dal latte di bufala, mentre con la stessa lavorazione dal latte di mucca si ottiene il fiordilatte. Ambedue vanno consumati freschissimi, poiché tendono ad inacidirsi molto velocemente. Potete acquistarli in pacchetti di carta imbevuta di siero ed avvolta in sacchetti di plastica. In ogni caso conservateli nella parte alta del frigo, in un contenitore in cui abbiano la possibilità di rimanere a bagno nel loro stesso latticello.

Essendo questo molto salato, più la mozzarella vi rimane immersa più aumenterà il gusto di sale e la pasta diventerà molle ed acquosa.



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

aprile
LUNEDÌ
21

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, fragole
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, fragole

❖ SPUNTINO

Succo di frutta

❖ PRANZO

Penne all'arrabbiata
Insalata di radicchio
Fave con prosciutto

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Filetti di nasello al vino bianco
Insalata mista
Patate bollite al profumo di timo

❖ DOPO CENA

Infuso di camomilla, una pera



Oggi ho speso

22 Martedì aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e miele vergine, fragole
Tè o caffè d'orzo, fette biscottate e marmellata, fragole

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Pasta e fagioli
Insalata di indivia
Cicorietta con aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Nodini di maiale al rosmarino
Insalata di gallinella
Purè di patate

❖ DOPO CENA

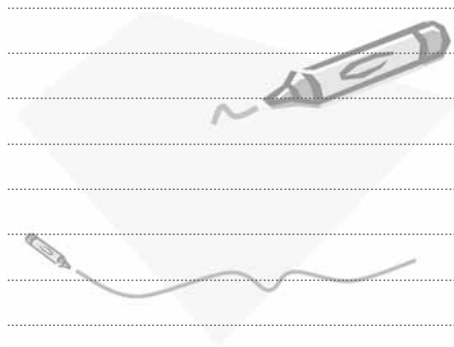
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ IL FERRO ❖

Il ferro è un minerale indispensabile per la vita: infatti costituisce l'emoglobina dei globuli rossi che, trasportando l'ossigeno, permette la <<respirazione>> di tutte le cellule. Il nostro bisogno di ferro varia con l'età e con le circostanze della vita: è maggiore durante la crescita, la gravidanza, l'allattamento e dopo perdite di sangue, mestruazioni incluse. Bisogna tener presente che ogni giorno una certa quantità di ferro viene eliminata con le feci, l'urina e il sudore. È quindi molto importante seguire un'alimentazione ricca di ferro, per prevenire le carenze di ferro che poi possono condurre all'anemia. Dove trovarlo? Nelle carni in genere (manzo, pollo, coniglio, tacchino, fegato), nei legumi secchi (fagioli, ceci, lenticchie, fave), nella soia, nella frutta secca, nella verdura e nella frutta.

❖ DOCCIA PER IL SENO ❖

Se volete mantenere bello il vostro seno dedicategli almeno 10 minuti al giorno. Eccovi alcune semplici operazioni che potrete eseguire da sole: migliorano la circolazione superficiale e tonificano il tessuto. 1) Al termine della doccia quotidiana, dirigete il getto di acqua fredda sul seno, dal basso verso l'alto e con movimento rotatorio. 2) Di tanto in tanto massaggiare il seno con un cubetto di ghiaccio. 3) Se volete aumentare l'efficacia del massaggio eseguite un peeling una volta ogni 4 settimane. Mescolate una tazza di sale con poco latte in modo da ottenere una pasta. Frizionatela leggermente sul seno e sciacquate infine sotto l'acqua fredda.



BELLEZZA

24

Giovedì
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt e cereali integrali, un frutto

❖ SPUNTINO

Succo di frutta

❖ PRANZO

Minestra di fave e piselli con riso
Insalata di indivia
Zucchine al pomodoro e maggiorana

❖ SPUNTINO

Infuso di melissa, frutta di stagione

❖ CENA

Uova strapazzate con erbe aromatiche
Teglia di patate e funghi
Insalata mista

❖ DOPO CENA

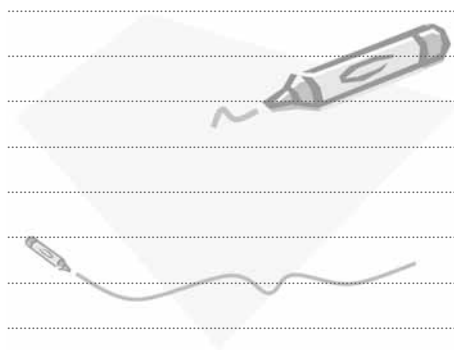
Infuso di tiglio, un frutto



Oggi ho speso



APPUNTI



LA BORSA DELLA SPESA

❖ LA BRESAOLA ❖

La bresaola è un salume derivato dalla lavorazione della parte posteriore del bue. La carne viene speziata e salata, insaccata, asciugata e stagionata per 1-2 mesi. A seconda del taglio da cui è presa, ha un diverso nome, una diversa grandezza e consistenza: la bresaola di magatello corrisponde al girello, è la più piccola (le fette hanno forma rotonda) ed asciutta; la bresaola di punta d'anca, la più grande e con fette di forma ovoidale; ed infine la bresaola di fesa, la più morbida, grande anch'essa e con fette di forma simile alle precedenti. Al momento dell'acquisto verificate sempre che il colore della bresaola sia sanguigno e privo di venature grigiastre.

❖ OLIO D'OLIVA IN CUCINA ❖

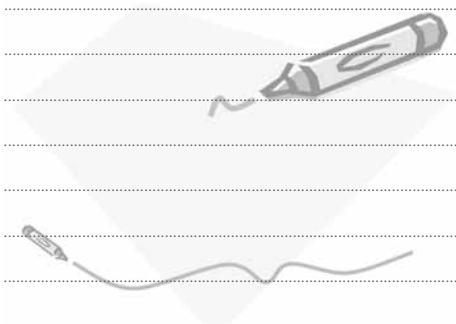
Tutti i grassi e gli olii in seguito alla cottura subiscono delle alterazioni più o meno significative, con la produzione di sostanze dannose alla salute; questa degradazione è relativa al tipo di olio o grasso usato e alla temperatura raggiunta. L'olio d'oliva extravergine, in virtù della sua composizione molto equilibrata, è indicato per cucinare in quanto è molto stabile al calore, degradandosi in misura molto limitata. È ottimo per condire l'insalata e salta tranquillamente in padella. Oltre alla scelta dell'olio è altresì importante non eccedere nella quantità, privilegiando le cotture brevi e a fuoco debole, evitando di riutilizzare più volte lo stesso olio per la frittura.



NATURA IN CUCINA



APPUNTI



ERBORISTERIA

❖ ROSMARINO ❖

Fa parte della nostra cultura culinaria. Lo troviamo spontaneo in grandi cespugli lungo tutte le coste del sud. Si usano le foglioline e i fiori seccati dal profumo inconfondibile. Il rosmarino è una pianta nobile anche in erboristeria. È un buon stimolante generale, come la menta, e il timo, ma la sua azione principale è di essere uno stimolante epatico. Un infuso di foglie, bevuto prima dei pasti, stimola la produzione di bile e forse per questo le carni insaporite con rosmarino diventano più digeribili. L'olio essenziale sarà un buon rimedio per i reumatismi.



❖ RISOTTO AI PORRI ❖

⌚: circa 45 minuti

Dosi per 4 persone: mondate 4 porri, eliminando le foglie verdi, tagliateli a rondelle e lavateli. In un tegame, scaldate 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, unite i porri, lasciate stufare, quindi bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino sarà evaporato, versate 350 grammi di riso Arborio e fatelo tostare per un minuto. Bagnate con brodo vegetale caldo e, un mestolo alla volta, portate a cottura. Mantecate con 20 grammi di burro e grana padano in sottili scaglette. Profumate con abbondante prezzemolo tritato e servite subito.

RICETTA

25

VENERDÌ
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt e cereali integrali, un frutto

❖ SPUNTINO

Succo di frutta

❖ PRANZO

Risotto ai porri*
Insalata di lattuga e rughetta
Carciofi ripieni con pane, aglio e mentuccia

❖ SPUNTINO

Infuso di erbe, frutta di stagione

❖ CENA

Fegato di vitello alla salvia
Insalata di finocchi
Cicorietta al limone

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso

26

SABATO

aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt e cereali integrali, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Penne con filetti di pomodoro
Insalata di spinaci crudi
Agetti con aglio e peperoncino

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

❖ CENA

Palombo bollito con salsa verde
Insalata di cappuccina e rucetta
Patate bollite con erba cipollina

❖ DOPO CENA

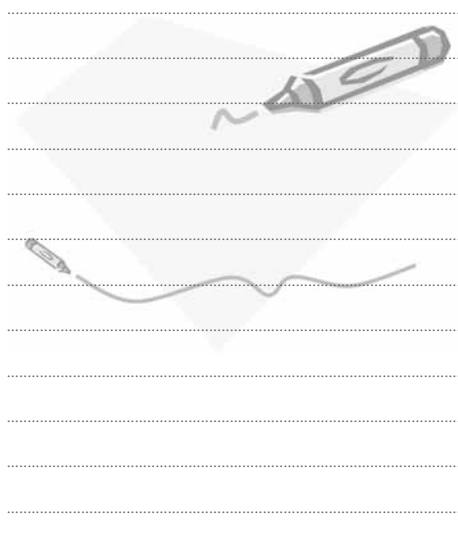
Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



DENTRO L'ALIMENTO

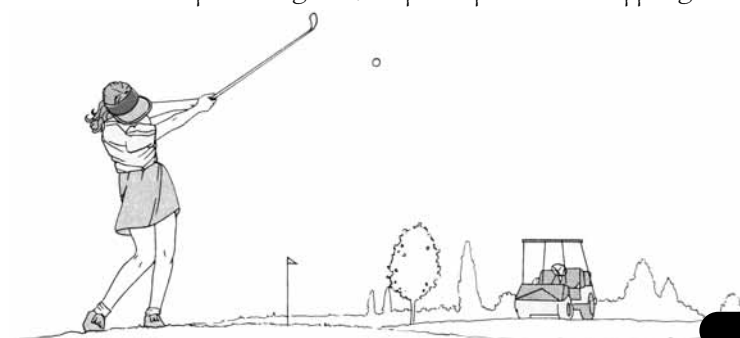
❖ CROSTACEI ❖

I Crostacei (gamberi, aragoste, granchi) – caratterizzati da un rivestimento rigido del corpo – sono un alimento povero di grassi facilmente digeribile. Contengono proteine, acidi grassi poliinsaturi e vitamine del gruppo B.

Sono una buona fonte di iodio che, stimolando in modo naturale il nostro metabolismo, ci aiuta a mantenere la linea. Cercate però di limitare il consumo di crostacei, se avete problemi di colesterolo, poiché ne contengono discrete quantità. Ottimi invece per chi vuole stare in linea senza rinunciare ai piaceri del palato: il valore calorico dei crostacei è molto basso, intorno alle 80 calorie per 100 grammi.

❖ IL GOLF ❖

Il gioco del golf si svolge in un grande campo di decine di ettari, diviso in diverse <<piste>> che vengono chiamate buche: queste ultime possono essere 9, 18 o 27, determinando così la lunghezza del percorso. Chi considera il golf uno sport per <<pigri>> non sa forse che è uno dei modi più salutari per tenere in movimento i nostri muscoli, proprio dal momento che si gioca su un prato. Anche dal punto di vista calorico è eccellente: il golf ci fa <<bruciare>> 300 calorie in un'ora di gioco; è quindi ideale per tenerci in forma. Pur trattandosi di uno sport asimmetrico (cioè che utilizza maggiormente una parte del corpo) non danneggia la colonna vertebrale, perché i movimenti sono molto armoniosi. Se volete praticare questo sport è necessaria un po' di ginnastica preparatoria; inoltre si deve giocare solo dopo un adeguato <<riscaldamento>>; infatti l'unico inconveniente di questo sport è l'infiammazione della spalla e del gomito, che può colpire i muscoli troppo rigidi.



FITNESS



APPUNTI



COTTURA DEGLI ALIMENTI

❖ IL CERVELLO ❖

Il cervello (o più correttamente in linguaggio gastronomico, le cervella), è composto da due lobi ricoperti da una pellicola rossastra che, al momento dell'acquisto, non deve apparire troppo chiazzata di rosso. Il cervello contiene poche proteine e molti grassi e colesterolo. Prima di cucinarlo secondo una qualsiasi ricetta (è ottimo fritto dorato, o al tegame, o usato come ripieno per crêpes) è necessario tenerlo a bagno in acqua fresca, avendo cura di cambiarla spesso. Quando l'acqua risulterà perfettamente limpida, tiratelo su e, con molta delicatezza, asportate la membrana che lo avvolge. Vedrete che questa si staccherà piuttosto facilmente. Poi mettetelo a bollire dolcemente per 10-15 minuti in una pentola con acqua e un po' di aceto o di succo di limone. A questo punto potrete dare inizio alla preparazione che avete scelto, ma anche bollito sarà buonissimo.

❖ GNOCCHIETTI DI PATATE CON POMODORO E RUCOLA ❖

⌚: circa 30 minuti

Dosi per 4 persone: in un largo tegame di coccio, rosolate 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con un aglio schiacciato e un pezzetto di peperoncino, unite 400 grammi di polpa di pomodoro, salate e fate addensare la salsa. Mondate un mazzetto di rucola, lavatelo, spezzettatelo con le mani. Cuocete, in abbondante acqua salata, 800 grammi di gnocchetti di patate. Scolateli, con un mestolo forato, via via che vengono a galla, versateli nel tegame di coccio e unite la rucola. Mescolate delicatamente e servite subito caldissimo.

RICETTA

DOMENICA
27
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto

Tè o caffè d'orzo con yogurt e cereali integrali, un frutto

❖ SPUNTINO

Mela o succo di frutta

❖ PRANZO

Gnocchetti di patate con pomodoro e rucola*

Insalata di gallinella

Finocchi e carote in padella con prezzemolo

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Spezzatino di vitello con piselli e cipolline

Insalata di lattuga

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso

28

LUNEDÌ
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt e cereali integrali, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Linguine al tonno
Insalata mista
Zucchine trifolate

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta di stagione

❖ CENA

Triglie al pomodoro
Patate in padella con aglio e prezzemolo
Insalata di scarola con ravanelli

❖ DOPO CENA

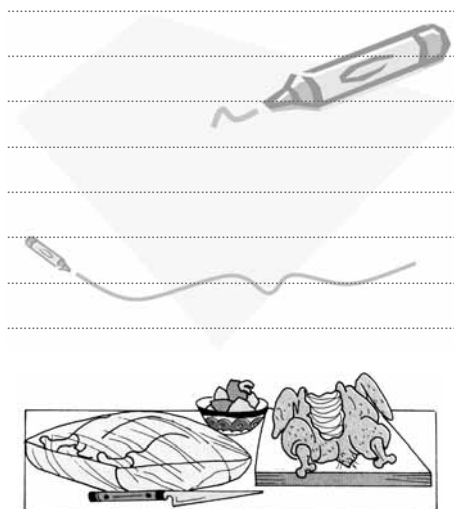
Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso



APPUNTI



CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

❖ IL POLLO ❖

Il pollo è un alimento molto deperibile. Quindi va acquistato molto fresco e va consumato al più presto. Nel caso l'abbiate comperato confezionato, togliete l'eventuale pellicola di plastica in cui è avvolto, ed incartatelo in carta per alimenti o con della pellicola di alluminio. Se avete preso un pollo intero, contenente anche le frattaglie, abbiate cura, appena giunti a casa, di pulirlo dalle interiora, che tendono a deteriorarsi ancora prima della carne. Conservate il pollo in frigo al massimo per 2 giorni. Se desiderate surgelarlo, fatelo quando il pollo è molto fresco, appena comperato. Pulitelo bene, svuotatelo se occorre, e mettetelo nel freezer avvolto in fogli di alluminio e poi in un sacchetto di polietilene (durata circa 12 mesi).

❖ L'ANSIA ❖

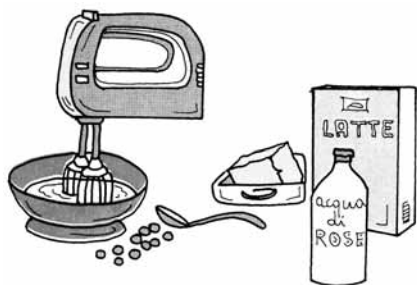
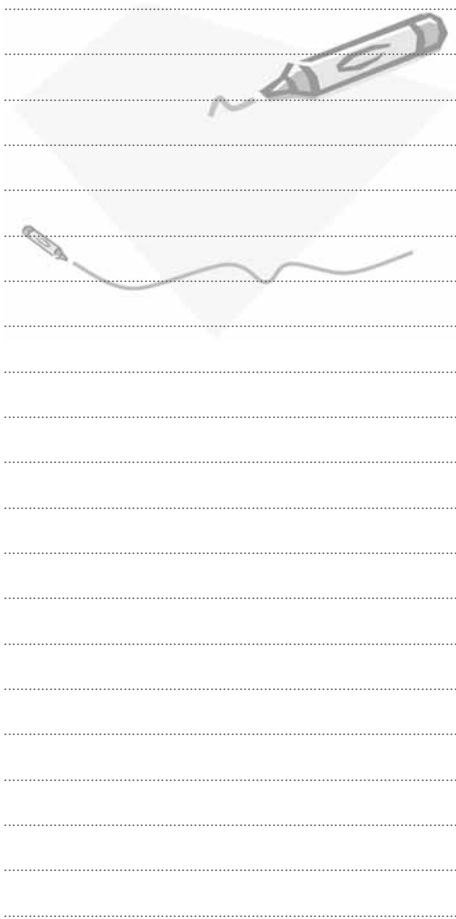
Gli ansiolitici sono fra i farmaci più venduti nel mondo. Questo dà l'idea di come sia diffusa la sindrome ansiosa in tutte le fasce di età. Se avessimo un po' più di cura di noi stessi, se dedicassimo ogni giorno un'ora del nostro tempo per camminare, respirare o effettuare qualche esercizio anti-stress, potremmo anche evitare di dover ricorrere ai farmaci. L'ansia si manifesta spesso con la sensazione di avere un peso sul petto e il respiro <<corto>>, quindi per prima cosa impariamo a respirare.

Inspirate profondamente contando mentalmente fino a 5, poi espirate lentamente accompagnando il respiro con un po' di voce sempre contando mentalmente fino a 5. Praticate questo esercizio ovunque: piano piano diventerà un respiro <<vostro>> e avrete una buona ossigenazione del sangue. Può essere utile prendere una compressa di magnesio e una di zinco a giorni alterni per 2 mesi e una tazza di tisana con passiflora, iperico, tiglio, lavanda 3 volte al giorno.

MEDICINA DOLCE



APPUNTI



CONSIGLI DIETETICI

❖ IL FEGATO-2 ❖

Un nemico <<giurato>> del fegato è l'alcool, poiché, soprattutto se introdotto in eccesso può ledere anche in maniera definitiva la cellula epatica, portando il fegato allo scompenso o addirittura provocando la cirrosi, la più temibile delle malattie del fegato. Vino, birra e superalcolici, se non consumati con moderazione, sono i maggiori responsabili di un rallentamento dell'attività epatica: ciò comporta una digestione lenta e pesante e quel senso di pesantezza accompagnato dal classico <<cerchio>> alla testa. Se volete <<disintossicare>> il fegato, quindi, sarà opportuno abolire queste bevande per qualche settimana. In ogni caso, tenete presente che la dose non <<a rischio>> è quella di limitarsi a bere un bicchiere di vino a pranzo e uno a cena.

❖ MASCHERA PER COUPEROSE ❖

I mirtilli (anche quelli surgelati) sono molto utili per chi soffre di couperose, perché contengono sostanze chiamate anticianosidi che proteggono la parete dei vasi e decongestionano i capillari. Provate quindi a realizzare questa maschera: frullate un cucchiaio di mirtilli (se sono congelati dovete prima farli scongelare) e 2 cucchiai di ricotta fresca con mezzo bicchiere di latte tiepido in modo da ottenere una crema molto morbida e omogenea. Applicare sul viso la maschera per 15 minuti. Asportate con acqua tiepida e infine tamponate delicatamente il viso con un batuffolo imbevuto in acqua di rose. Ripetete il trattamento 2 volte la settimana.

BELLEZZA

20
MARTEDÌ
aprile

MENÙ DEL GIORNO

❖ COLAZIONE

Latte, pane integrale e marmellata, un frutto
Tè o caffè d'orzo con yogurt e cereali integrali, un frutto

❖ SPUNTINO

Un frutto

❖ PRANZO

Pasta e fagioli al basilico
Insalata di lattuga e carote
Bietolina al limone

❖ SPUNTINO

Infuso di verbena, frutta

❖ CENA

Pizza con pomodoro, mozzarella e acciughe
Insalata di indivia e cappuccina
Fagiolini al limone

❖ DOPO CENA

Infuso di tiglio, pera



Oggi ho speso

