

L'eco-pianta dalle foglie a sette punte: la canapa.

La ricetta: Pesce spada con semi di canapa, mandorle e ciliegie, accompagnato da spaghetti di zuccina.

Sette, numero che esprime globalità, universalità ed equilibrio, legato fin dall'antichità al compiersi del ciclo lunare. Nell'antico Egitto simbolo della vita. Di fatto, la canapa, pianta ecologica per eccellenza, ha foglie a sette punte. Un'amica dell'ambiente che meriterebbe di essere più valorizzata.

Un'eco-pianta

Ne ho già scritto, ma insisto, perché più mi informo e più la voglia di approfondire la mia conoscenza sugli impieghi di questa pianta cresce. La canapa, una pianta vista con sospetto, che i sospetti suscita su chi li crea. Sto leggendo "Il filo di canapa", un libro scritto da Chiara Spadaro che ho conosciuto durante l'ultima edizione di *Fa la cosa giusta!*, la più grande fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili che si è svolta a fine Marzo a Milano. Parlo di una pianta ecologica in grado di assorbire CO₂ (biossido di carbonio), e conseguentemente grazie a questa capacità, di depurare i terreni.

Una pianta di cui non si butta nulla

Con i suoi fiori ci si può curare, con i suoi semi ci si alimenta, con la sua fibra si producono biotessuti, biocarta, bioplastica, bioenergia, case ecologiche in cui vivere, e molto altro ancora. Mi chiedo quando le persone finiranno di sogghignare pensando ad usi impropri, piuttosto che aprire gli occhi, ma soprattutto la mente, informandosi sugli impieghi e sulle grandi potenzialità di questa pianta amica della nostra salute e dell'ambiente. Meritevole l'impegno di AssoCanapa,

l'associazione che coordina a livello nazionale la canapicoltura, e che promuove tutela e diffonde la coltivazione della canapa e il suo impiego nei vari settori produttivi.

Proibita la coltivazione dalle Nazioni Unite nel 1961. Decisione poi revocata nel 1990 dall'Unione Europea. Cosa resta da fare? La risposta è semplice: tornare a coltivarla e ripristinare la filiera produttiva persa in questi anni.

Usi alimentari

A proposito di usi alimentari di canapa sativa (varietà priva di THC-tetraidrocanabinolo che causa effetti psicoattivi), oltre alla farina e all'olio si possono utilizzare facilmente i suoi semi interi o decorticati (senza buccia). Il loro sapore di nocciola li rende gradevoli e di facile impiego in molte ricette.

Semi di canapa

Grazie alle molte proprietà rappresentano un valido aiuto per la nostra salute e un buon ingrediente negli impasti, nelle insalate e nello yogurt.

- Sono un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi Omega3 e Omega6 in rapporto 3/1, indice raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità – OMS
- Sono ricchi di lecitina, utile per favorire le funzioni cerebrali.
- Rinforzano il sistema immunitario.
- Hanno un alto contenuto di fibre e di proteine che comprendono tutti gli aminoacidi essenziali.
- Sono ricchi di sali minerali e di vitamine B1 e B2.
- Inoltre, dalla spremitura a freddo, se ne ricava un olio dalle proprietà antiossidanti utilizzato anche in cosmesi.



Semi di canapa sativa

Ma ora al lavoro, anzi, in cucina!

Pesce spada con semi di canapa, mandorle e ciliegie, accompagnato da spaghetti di zuccina

Premetto, come già più volte scritto, che non sono una cuoca eccelsa ne un'espertissima food blogger, ma solo una donna che ama sperimentare, ma soprattutto conoscere le origini e le proprietà delle materie prime. Con un pizzico di creatività e fantasia, in cucina mi piace elaborare piatti semplici ma originali, creando preparazioni senza sprechi che mi riportino ai territori.

Ebbene, visto che mi hanno regalato delle ciliegie, ho pensato di impanare dei piccoli tranci di pesce spada con un composto di semi di canapa, mandorle tritate, pezzetti di ciliegia e zenzero grattugiato.

Una volta preparati li ho adagiati su un foglio di carta forno posto in una tegame caldo, e li ho cotti per una decina di minuti. Un filo di buon olio extra vergine di oliva e degli spaghetti di zuccina conditi con una parte del composto, hanno ben completato il piatto.

Questi ultimi si ottengono con l'apposito temperino, o meglio, con l'affetta verdure a spirale. Dopo averli cosparsi con del sale fino per circa cinque minuti, li ho sciacquati e li ho scolati bene. Una preparazione buona, nutriente e veloce.

Concludo con un consiglio: non abbiate paura della canapa, è una pianta buona. Se utilizzata bene, può rendere migliore la nostra vita.



Buon appetito!

Fonte: "Il Filo di Canapa" di C. Spadaro – AssoCanapa
www.assocanapa.org

Zingiber hot pepper, un drink piccante per l'estate, ma... a base di zenzero!

*Zingiber officinale, in italiano **zenzero**, una pianta con rizomi (modificazione del fusto), dalle molte virtù curative e dalle proprietà energizzanti.*



E' un utile ingrediente per la preparazione di piacevoli bevande dissetanti da bere in ogni stagione.

Ma non solo, grattugiato o aggiunto a pezzetti nei piatti, da un tocco esotico e particolarmente saporito a molte preparazioni.

Lo zenzero

- E' una pianta che cresce nelle zone equatoriali.



- Ha foglie lunghe e fiori gialli-arancione.
- Non produce frutta.
- Il maggior produttore è l'India.
- E' utilizzato per la produzione della birra.
- E' un antiossidante.
- E' efficace per attenuare la nausea.
- Ha proprietà antinfiammatorie che attenuano i disturbi gastrici.

Detto questo, ora mi preparo il mio **Zingiber hot pepper drink** energizzante con l'aggiunta di peperoncino, un tocco in più per un'estate veramente piccante! ☐

Fate bollire per cinque minuti qualche pezzetto di zenzero tritato in mezzo litro d'acqua con l'aggiunta di peperoncino fresco.

Aggiungete poi, a fuoco spento, del succo di limone.

*Una volta raffreddato servite il vostro drink, una **bevanda analcolica naturale** e dissetante, dai profumi delicati e dalle proprietà antiossidanti.*

Concludo con un piccolo approfondimento sul 'Binge drinking'.

Binge drinking, tradotto in italiano significa 'abbuffata alcolica', o meglio, mischiare bevande alcoliche fino a stordirsi. Le conseguenze sono ben note: oltre alle classiche alterazioni comportamentali, sono alti i rischi per il cuore e per i possibili, e ahimè frequenti, incidenti stradali.

Siamo in estate, è tempo di leggerezza e di vacanze. Scrivendo di questo soft drink analcolico ho voluto fare una piccola provocazione per ribadire, per l'ennesima volta, di fare attenzione. Uso e non abuso, piacere ma senza eccesso. Il rischio è troppo alto: la vita. La frase: "tanto a me non succede..." non è poi così scontata.

Buona estate!

Vademecum estivo per il benessere delle gambe

Raramente mi fermo... viaggio, visito, cerco, insomma passo da lunghe passeggiate in comode scarpe da walking, a tacchi vertiginosi che mi slanciano dandomi un tocco di femminilità in più. Le nostre gambe ci sostengono, ma soprattutto nella stagione estiva, a causa del caldo e della poca attenzione al loro benessere, si gonfiano, costringendoci a rivedere alcuni nostri comportamenti che non favoriscono la loro salute.

Oggi tocca a me, sì, perché forse qualche sforzo in più l'ho fatto, al punto da dover rallentare i miei ritmi e rivedere alcune mie abitudini. E' per questo motivo che condividerò con

voi i buoni consigli che mi ha suggerito la **Dott.ssa Federica Flenda**, medico chirurgo Specialista in Chirurgia Vascolare e Angiologia.



- **Che cosa possiamo fare durante la stagione calda per il benessere delle nostre gambe?**

Cinzia, innanzitutto non solo è consigliabile ma è necessaria una visita angiologica, perché si sottintende una patologia venosa. Al di fuori di questo si possono seguire alcuni piccoli accorgimenti. L'edema (gonfiore) degli arti inferiori è uno dei vari sintomi dell'insufficienza venosa e del linfedema, entrambe con andamento cronico. Inoltre è una manifestazione di altre patologie sistemiche (trombosi venosa profonda e superficiale, cardiopatia, insufficienza renale...).

- **Da che cosa è causato il gonfiore ai piedi e alle gambe che si verifica soprattutto in estate?**

Il gonfiore alle estremità (piedi e gambe), è dovuto al fatto che l'asfalto caldo surriscalda la pianta del piede in cui è situato un agglomerato di vene che formano la cosiddetta pompa venosa, o secondo cuore del nostro corpo. Quando camminiamo la pressione del piede sprema queste vene dando una spinta al sangue verso l'alto. Più fa caldo e più le vene si dilatano, con conseguente alterazione della permeabilità della parete venosa e del ristagno di liquidi al di fuori dei vasi.

- **Parliamo di alimentazione...**

Il controllo dell'alimentazione durante l'estate è fondamentale. Bisognerebbe preferire frutta (specialmente frutta rossa, ricca di flavonoidi, sostanze che fortificano le pareti dei vasi, e vitamina C, potente antiossidante) e verdura. Diminuire il consumo dei carboidrati (che richiamano acqua nei tessuti), poca carne e tanto pesce. Attenzione al peso, il sovrappeso non aiuta, più chili si portano appresso maggiore sarà il gonfiore alle gambe.

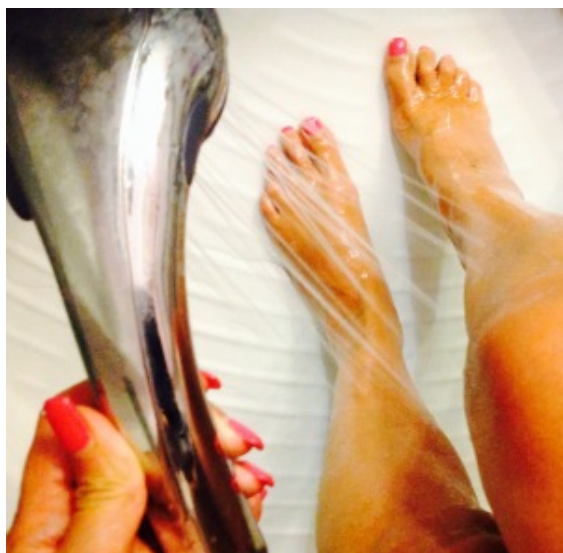
- **Sono donna di tacchi alti o di scarpe basse, in entrambi i casi, poco amici delle gambe...**

In effetti d'estate si usano moltissimo sandali e ballerine piattissime. Purtroppo questo tipo di calzature, così come i tacchi maggiori di 5 cm, favoriscono l'insorgenza dell'edema: non permettono infatti alla sopracitata pompa venosa di agire correttamente nella sua totalità. Durante il giorno è consigliabile una calzatura con tacco 3-4 cm per l'orario lavorativo (8-10 ore), la sera si può usare un tacco 12, tenendo presente però che quando si scenderà dai trampoli le caviglie saranno gonfiette...

- **A proposito di gambe e abbronzatura...**

E' meglio evitare di prendere il sole nelle ore più calde, dalle 13.00 alle 17.00: maggior calore, maggior vasodilatazione, maggior edema di gamba. In spiaggia mai coprire le gambe con asciugamano, pareo o altro. Questo aumenterebbe il calore agli arti. Il sole si può prendere con moderazione, alternando il sole ad un po' d'ombra e utilizzando un solare con SPF 50 +

- **Per alleviare il fastidio dovuto al gonfiore è utile l'uso del ghiaccio?**



Mettere il ghiaccio sopra o sotto il piede non serve a nulla. Non stiamo trattando un gonfiore post-traumatico localizzato ma un disturbo diffuso: il ghiaccio dapprima vasocostringe, poi, terminata l'applicazione, subentra una vasodilatazione importante che peggiorerebbe il gonfiore da stasi. Utili, invece, sono le docciature fredde: sedute sul

bordo della vasca o in piedi nella doccia, partendo dal piede fino al ginocchio per circa 3-5 minuti.

▪ Attività sportiva, indispensabile per la mente e per il fisico. Qual è la più indicata?

L'esercizio fisico non deve mancare mai, il nuoto sarebbe l'attività sportiva migliore, perché le gambe lavorano in scarico, altrimenti una camminata a passo svelto per un'ora al giorno senza fermarsi a guardare le vetrine è un ottimo esercizio con grandi benefici. La corsa, salti, step, peggiorano la situazione. In palestra, ma questo vale in ogni stagione, evitare sauna, bagno turco, idromassaggi troppo caldi perché costituiscono una fonte di calore localizzato, amplificando il problema. Un bagno con un chilo di sale grosso in acqua tiepida, per 20-30 minuti, alleggerisce il gonfiore. Attenzione però che un bagno in acqua troppo calda, per così tanto tempo, potrebbe abbassare la pressione.

Siamo in estate, è tempo di vacanze. Il consiglio è di camminare in acqua di mare: sgonfia le gambe. Il sale del mare, per una legge fisica, richiama acqua dai tessuti. L'acqua passa da una soluzione meno concentrata ad una più concentrata, dal corpo nel mare...

Dr.ssa Federica Flenda
federicaflenda@gmail.com

Parliamo di oli di semi? Sì, ma di vinaccioli.

Per la serie 'Vivere Naturalmente' olio di vinaccioli e chiodi di garofano per difendersi dalle zanzare.

Recentemente ho incominciato ad utilizzare l'olio di semi di vinaccioli, lo conoscete? E' **un olio che si ottiene dai semi presenti negli acini d'uva**. Devo confessare che la prima cosa che mi ha incuriosito verso la sua conoscenza è stata proprio questa: la sua origine. L'uva è un frutto che amo particolarmente, perché evoca in me ricordi ed atmosfere singolari. Comunque sia, a parte questo lato romantico, è **un olio dai molti effetti benefici**, che si può utilizzare sia per condire a crudo che per cucinare. E non è tutto, sappiate che per le sue proprietà viene usato ampiamente anche in cosmesi.

E' buona abitudine usare l'olio di semi d'uva perché...



- Contiene naturalmente acidi grassi polinsaturi del tipo **Omega-6** che abbassano il livello del colesterolo LDL



(colesterolo cattivo).

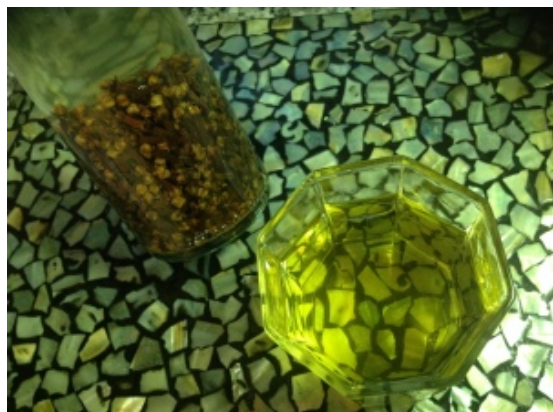
- È ricco di **polifenoli** che, grazie agli effetti antiossidanti, apportano **benefici sul sistema cardiovascolare**.
- L'uso costante sulla cute ne preserva l'elasticità rallentando la formazione delle rughe.
- Grazie ai polifenoli, e alle conseguenti **proprietà antiossidanti**, rallenta l'invecchiamento della pelle.
- In caso di macchie scure cutanee il suo uso continuativo ha un **effetto schiarente**.

Ottimi motivi per utilizzarlo, senza però nulla togliere al buon olio extra vergine di oliva, prodotto insostituibile e irrinunciabile.

Tornando all'olio di vinaccioli, volete sapere dove l'ho trovato? In farmacia, sì, proprio così, in uno scaffale dedicato ai prodotti biologici. Mi è piaciuta molto questa scelta, che in molti stanno già seguendo. Il costo? Ho acquistato una bottiglia da 500 ml a euro 5,50. Più che ragionevole visti i molti benefici che ne possiamo ricavare.

Ma non è tutto, ho utilizzato quest'olio unito a dei chiodi di garofano fatti macerare in alcol etilico alimentare, per una **pozione antizanzare**. □ Niente stregonerie, ma solo una semplice ricetta naturale conosciuta già da molti. Tra l'altro

Fausto Delegà, amico e 'api-cultore', usa l'**olio di chiodi di garofano su mani e vestiario per proteggersi dalle api** che, come dice lui, sono sì amiche e sempre docili, ma a volte un po' nervose e aggressive. Non amando questo profumo si allontanano subito. Ecco come si prepara.



Olio di vinaccioli e chiodi di garofano

Fate macerare 60 grammi di chiodi di garofano in mezzo litro di alcol etilico alimentare per quattro giorni agitando di tanto in tanto.

Passato il tempo, unite alla soluzione filtrata un bicchiere di olio. Io ho usato quello di vinaccioli, ma è possibile usarne anche un'altra tipologia.

Mescolate bene e spalmatene qualche goccia nei punti più esposti.

Provare per credere, o meglio, per non essere punti! ☐

L'argilla verde, la terra che cura.

Anni fa, chiacchierando tra amici con la mia stessa passione

per le cure naturali, mi fu proposta l'**argilla verde ventilata** per risolvere un malessere del momento. Lì per lì la cosa mi sorprese e non poco, soprattutto perché il mio fastidioso disturbo era allo stomaco. Fino ad allora consideravo l'argilla solo un prodotto idoneo alla creazione di ceramiche. Mai avrei pensato a quanto fosse stato benefico il suo uso in tempi in cui, le tante medicine che oggi usiamo e di cui talvolta abusiamo, non erano così presenti.

I nostri problemi di salute trovano frequente rimedio nelle pratiche antiche che oggi spesso vengono trascurate a causa dei ritmi veloci della nostra vita. Perché mai non prestare la giusta attenzione nel rivalutare i loro usi? Riuscire a vincere la pigrizia che spesso ci porta ad inghiottire la pillola del momento, ci permette di non intossicarci con rimedi che spesso possono essere sostituiti da una buona alimentazione, da una regolare attività fisica, e dal contatto con la natura e con i suoi prodotti.

Ebbene, oggi vi darò qualche utile informazione sugli usi terapeutici dell'argilla, una preziosa sostanza facilmente reperibile nei negozi di prodotti naturali.



Argilla verde ventilata

L'argilla è un minerale costituito da particelle ricche di elementi quali il silicio, l'alluminio, il magnesio, il ferro e il potassio. Un **materiale in grado di assorbire la radioattività di un organismo contaminato** (fonte Le Scienze 1989 – Prof. Giorgio Fusconi). Sulla Terra ce ne sono di diverse tipologie, differenti per composizione e provenienza. La più indicata per gli usi terapeutici è l'argilla verde ventilata. Già ai tempi degli antichi Egizi era conosciuta quale componente fondamentale di preparati per la cura di ulcere e artriti. In Grecia Ippocrate, luminare della medicina dei tempi, la usava per alleviare i dolori.

Le testimonianze negli archivi storici ne documentano gli innumerevoli usi che hanno trovato continuità fino ai nostri tempi. Cito solo alcuni casi. Durante la grande guerra, all'inizio del XX secolo, il Dott. Jean Valnet ufficiale dell'esercito francese, la utilizzava nella prevenzione dei disturbi intestinali delle truppe; una sperimentazione che poi ha documentato attraverso i suoi scritti di Medicina Naturale.

Ne "La cura della natura" Ghandi, oltre all'utilizzo personale, prescriveva l'uso dell'argilla in caso di stitichezza, mal di testa, ascessi e punture di insetti. Alla base dei suoi studi la concezione della filosofia induista secondo la quale l'uomo, composto da 'terra, acqua, aria e sole', deve trarre in nome del proprio benessere, beneficio e cura da essi.

L'argilloterapia. Gli impieghi e gli usi terapeutici.

L'argilla ha molti effetti benefici sulla nostra salute grazie all'azione delle sostanze di cui è composta. Una terra curativa che trova utilizzo sia per uso interno che per uso esterno. La più adatta è quella verde ventilata.

• Gel di argilla per uso interno

Grazie alla sua azione assorbente e remineralizzante il gel di argilla, agendo sulle pareti dell'apparato digerente, è un **efficace coadiuvante nei trattamenti di acidità e bruciori di stomaco**. Inoltre, depurando l'organismo elimina le tossine. Si prepara preferibilmente usando un bicchiere di acqua oligominerale, o comunque sia, priva di cloro.

Con l'ausilio di *strumenti di legno e mai di metallo*, si mescolano nell'acqua 2 cucchiaini di argilla. Il composto così ottenuto va fatto riposare per almeno 12 ore. Passato questo tempo otterremo, oltre al deposito che rimarrà sul fondo del bicchiere, un'acqua sospesa in superficie, o meglio un gel di argilla pronto da bere. Se lo prepariamo alla sera, alla mattina avremo pronta per l'uso la nostra terapia la cui assunzione è consigliata per circa due mesi consecutivi.



Gel di argilla verde ventilata per uso interno

▪ **Pasta di argilla per uso esterno**

Sin dai tempi antichi è riconosciuta la sua capacità energizzante e disinfiammante. Per questi motivi viene utilizzata per **patologie legate alle ossa e alla pelle**. Basti pensare alle riconosciute proprietà curative della fangoterapia da sempre applicata negli stabilimenti termali in caso di artrosi e reumatismi.

Per preparare la pasta è sufficiente mettere per ogni 4 cucchiaini di argilla 3 cucchiaini d'acqua; quindi mescolare con un cucchiaino di legno, e ricoprire con ulteriore acqua. Dopo qualche ora, una volta assorbita, otterremo una pasta dalla consistenza morbida, **ideale per impacchi in caso di**

contusioni, fratture e distorsioni.

Aggiungendo del buon olio di oliva possiamo ottenere un composto utile per la cura di **escoriazioni, rossori e dermatiti**. Per una maschera rivitalizzante per la pelle unire un cucchiaino di yogurt e applicare per 15 minuti. Una volta passato il tempo, risciacquare tenendo gli occhi ben chiusi. Il potere assorbente dell'argilla eliminerà le tossine togliendo ogni impurità.

L'argilla, una terra curativa dalle mille proprietà!



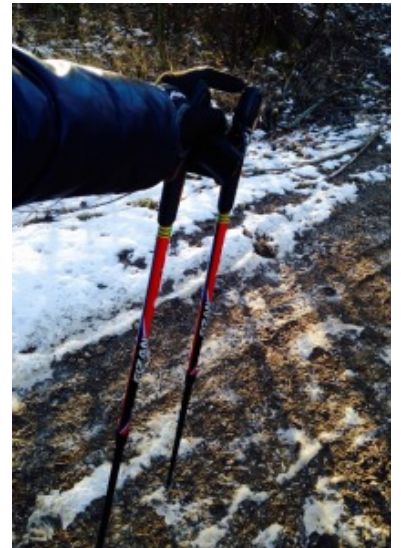
Pasta di argilla per uso esterno

Fonte: Argilla, preziosa medicina naturale viva. – E. Patti P.
Maggioni

Nordic Walking, per vivere in Salute la Natura e i Territori

Vivere Naturalmente

Ultimamente sono spesso nei boschi. In realtà il benessere che mi dà il contatto con la natura è una costante da sempre. Purtroppo viviamo in tempi difficili che ci costringono a modificare le nostre abitudini. Non sempre infatti passeggiare da soli è consigliato. Per questo, in alcune occasioni, ho dovuto rinunciare a percorsi che mi attraevano per le loro atmosfere.



Avete mai provato a passeggiare la sera tra gli alberi? Io ho incominciato a farlo con un gruppo di persone da quando pratico Nordic Walking, una disciplina sportiva nata in Finlandia. Una tecnica di camminata fatta con l'ausilio di bastoncini che, dando al passo una spinta maggiore, permette di stimolare oltre l'80% della nostra muscolatura.

La cosa bella è che lo si può praticare ovunque e in ogni stagione, creando aggregazione tra le persone, e consentendo loro la conoscenza dei territori. Un movimento completo che fa bene sia al fisico che alla mente, che si può fare oltre che in montagna, nei parchi, sulle spiagge, oppure nelle città,

per conoscerne le bellezze e la loro storia.

Il Nordic Walking...

- Migliora la circolazione e i disturbi cardiovascolari.
- Rilassa riducendo lo stress.
- Migliora la postura.
- Rinforza il sistema immunitario.
- Aiuta a perdere peso.
- Non prevede nessun limite di età.
- Grazie all'uso dei bastoncini aiuta a camminare affaticando meno le articolazioni.

Devo dare merito ai finlandesi per aver inventato, oltre a questo sport, anche la sauna secca. Due pratiche che amo molto per il benessere e l'energia che mi trasmettono.

A proposito, noi del Nordic Walking mentre camminiamo scopriamo rifugi, aziende agricole, e facciamo ottime merende con produzioni artigianali. ☐

Team Trangolo Lariano Lago di Como A.S.D. Brianza



Un guscio d'uovo e un limone per... “farsi le ossa”

Quando si parla di terapie naturali tendo sempre l'orecchio. Un argomento che attira subito la mia attenzione vista la mia scarsa passione per i prodotti farmaceutici. Li uso solo se strettamente necessari.

Ebbene, qualche giorno fa chiacchierando con amici con lo stesso interesse, è saltato fuori 'un guscio d'uovo e un limone' uniti per **rinforzare le ossa**. A proposito, ricordo che anche il formaggio non è la scelta migliore nel caso di patologie livello osseo. Leggete QUI.

Ma torniamo all'argomento chiave. Aspettate, mi è venuto un flash! Mi vedo bambina mentre guardo mia nonna dare alle galline dei gusci d'uovo sminuzzati insieme al mangime. Stupita gli chiedo: *"Nonna, ma che fai?!"* Ora, a distanza di anni, l'ho finalmente capito.

Il guscio d'uovo è composto per oltre il 90% di carbonato di calcio, un vero concentrato, utile in caso di osteopatia. Già vi sento dire: *"E con questo? Che facciamo, ci mangiamo il guscio d'uovo in caso di carenza di calcio?"* Direi proprio di no, o meglio, c'è il trucco, diciamo che potreste berlo! ☐

In pratica si tratta di un vecchio 'rimedio della nonna' utile in caso di osteoporosi, per chi vuole assumere calcio e meno medicine rinforzando le ossa.

Vi spiego come prepararlo.

- Prendere un uovo non timbrato, quindi possibilmente non del supermercato.
- Cuocerlo fino a farlo diventare ben sodo, e sgusciarlo.
- Mettere il guscio in un bicchiere, e coprirlo con del succo di limone fresco.
- Lasciare riposare per un giorno intero. Grazie all'acido citrico del limone si otterrà un concentrato liquido di calcio terapeutico, che si potrà bere.
- Una cura da eseguirsi tre volte alla settimana, per un minimo e un massimo di tre mesi.

Fonte: Medicina Naturale di Raymond Dextreit.

‘Vorrei la pelle nera’ diceva una canzone... Io mentre l’ascolto dico: Beta-Carotene e Olio di Mallo di noce!

Vorrei la pelle nera diceva una canzone... Ve la ricordate? La cantava Nino Ferrer nel 1967. Un inno alla musica blues che, nonostante il passare degli anni, molti ancora ricordano.

Ebbene, poco fa ascoltandola alla radio pensavo che anch’io vorrei la pelle nera, o meglio, una pelle lucente e dorata per effetto del sole. Quasi un miraggio per una donna come me dalla carnagione chiara che, se troppo esposta, rischia di trasformarsi in un gambero rosso! ☐

In realtà, per vivere meglio il sole e per avere una carnagione dorata, basta seguire la giusta alimentazione e saggi consigli.

Innanzitutto ci sono delle **regole basilari da seguire**. Sembrano scontate ma non lo sono affatto visto il numero elevato dei casi di **colpi di sole**, per esposizione diretta e prolungata, e di **colpi di calore**, dovuti a livelli di umidità estiva che superano il 60-70%.



Detto questo, direi di fare un breve ripasso. Attenzione a...

- Non esporsi al sole nelle ore centrali.
- Proteggere gli occhi con occhiali scuri e la testa con dei cappelli.
- Vestirsi con tessuti chiari di fibre naturali (lino e cotone), evitando le fibre sintetiche che non permettono la giusta traspirazione.
- Coprirsi quando si passa da un ambiente con aria condizionata ad uno caldo.
- Tenere aperte le finestre al mattino e chiuderle, oscurando gli ambienti, nelle ore più calde.
- Sforzarsi di bere almeno due litri di acqua fresca, ma non fredda, onde evitare antipatiche congestioni. Attenzione alle bevande dolci; oltre ad essere caloriche sono poco dissetanti.
- Moderare gli alcolici, perché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore.
- Moderare il consumo di piatti elaborati, fritti e grassi, preferendo pasta e riso con condimenti

leggeri.

- Abbondate con frutta e verdura. Essendo alimenti ricchi di acqua, sono ideali per idratare il nostro corpo. Inoltre, come ben sappiamo, sono una ricarica di vitamine e sali minerali che durante la stagione estiva perdiamo con la sudorazione.
- Dimenticavo... una coppa di gelato è un'ottima e fresca alternativa ad uno dei pasti principali della giornata.

Ma quindi... per la mia abbronzatura?

Qui la parola chiave è **Beta-Carotene**, un pigmento arancione capace di stimolare la produzione di **melanina** naturalmente presente nella pelle. Sono molti gli alimenti che lo contengono, in particolare quelli il cui colore varia dall'arancione al rosso: carote, albicocche, pomodori, pesche, peperoni, ciliegie, meloni... Ma non solo, sulla pelle, oltre ad usare creme al alta protezione, mi spalmo dell'**Olio di Mallo di noce** che, grazie alle sostanze di cui è composto, reagendo con la cheratina naturalmente presente nell'epidermide, aiuta la mia abbronzatura.

A proposito, indovinate cosa mangio oggi? ☐



Io la notte mi vesto con due gocce di... “Olio EVO e Bergamotto”

Marilyn Monroe, simbolo di bellezza e femminilità era solita dire: *“La notte mi vesto con due gocce di Chanel numero 5”*. Ebbene, siamo entrambe bionde e femminili, ma io la notte amo di gran lunga vestirmi con olio EVO e Bergamotto. Detto questo, lungi da me paragonarmi a questa intramontabile icona del cinema. Ho voluto solo riallacciarmi a questo suo modo di dire per raccontarvi il modo in cui saluto il giorno e mi accompagno alla notte.

Sono anni che ormai utilizzo l'olio extra vergine di oliva

per mantenere la pelle morbida ed elastica. Ho imparato a farlo grazie ad un medico che me l'ha consigliato durante la mia gravidanza. Ero molto giovane e inesperta. Quando gli chiesi cosa potessi usare per evitare la formazione di ragadi lui deciso mi disse: *"Cinzia, niente creme, usa solo un buon olio di oliva spalmandolo quotidianamente sulla pelle."* Io non ho ragadi, forse non ero predisposta, o forse più semplicemente le molte proprietà benefiche dell'olio di oliva e la costanza nell'usarlo le hanno prevenute.



Ultimamente ne ho scoperto uno veramente speciale, l'Olio EVO con il Bergamotto che la cara amica **Alessandra Paolini** produce nella sua **Azienda Agricola a Doria**, in provincia di Cosenza. Un olio dai profumi molto particolari.

Lo sapevate che la **Calabria** vanta un'antica coltivazione di **Bergamotto** risalente alla metà del 1700? Proprio così, ma non solo visto che a livello mondiale è anche la maggiore produttrice di questo agrume DOP dal 2001, i cui oli essenziali vengono impiegati nella produzione dei profumi.

Un mix perfetto per la salute della pelle utilizzato fin dall'antichità. L'olio d'oliva infatti, grazie ai suoi contenuti di **vitamina E, vitamina A, beta-carotene e altre sostanze benefiche**, contrasta i radicali liberi rallentando l'invecchiamento dei tessuti. In più è un prodotto naturale della nostra agricoltura che fa grande l'Italia nel mondo, meglio di così! □

La Natura cura!



Frangivento Cipressino nella terra di Doria – Fotografia di Alessandra Paolini

Non ingrassare senza rinunciare alla buona cucina... si può!

Il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach sosteneva che 'siamo quello che mangiamo'. Non posso che condividere questo pensiero visto che amo il cibo per la storia, per le tradizioni, ma anche per le proprietà terapeutiche. Mangiare bene è il segreto per stare in salute!

Spesso mi sento dire: "Cinzia, ma come, ti vedo sempre mangiare eppure sei così magra?!" Nessun segreto. Innanzitutto ho la fortuna di avere un buon metabolismo, poi amo mangiare poco, spesso e di tutto! Adoro tutto ciò che è naturale, e non mi faccio mancare delle belle passeggiate. Ma non solo, ho anche delle sane abitudini che mi piace seguire:

- Mi piace iniziare la giornata con dolcezza, con una colazione a base di frutta fresca e secca, miele, buone marmellate e prodotti da forno.*
- Bevo molto, lontano dai pasti per non affaticare la digestione.*
- Amo la cucina semplice e non troppo elaborata.*
- Adoro la verdura, specialmente cruda, perché così, senza cottura, non perde vitamine né sali minerali.*
- Mangerei sempre frutta, anche se però è consigliabile al mattino e lontano dai pasti per evitare fermentazioni intestinali e conseguenti gonfiori.*
- Mi piacciono i cereali e i legumi, tutto l'anno.*
- Non salto mai pasti, perché se no rischierei, a quello successivo, di mangiare molto di più affaticando la digestione*

e rallentando il metabolismo. Attenzione: saltare i pasti invece di far dimagrire fa ingrassare!

A proposito, non mi faccio mai mancare un bicchiere di buon vino rosso che, grazie alle sue proprietà antiossidanti, fa bene alla salute. □ Fatta questa premessa, passo la parola ad Annalisa Cervini, un' amica e una personal trainer.

Incominciamo a bruciare un po' di grassi in eccesso?

di Annalisa Cervini

Gustare la buona cucina italiana e bere un buon bicchiere di vino è un piacere per tutti. Il nostro Paese offre varietà e qualità elevata in ambedue i settori. In più fa bene alla salute, visto che una buona alimentazione fornisce al nostro corpo quegli elementi necessari ai nostri muscoli e alle nostre ossa per mantenersi forti ed elastici.

Sedersi a tavola però a volte può significare anche ritrovarsi appesantiti e gonfi. Come fare allora a non ingrassare senza rinunciare alla buona cucina? Si può eccome, basta abbinare al buon cibo la giusta attività fisica e un corretto stile di vita.

Nei muscoli, oltre agli zuccheri, possono arrivare anche i grassi attraverso la circolazione sanguigna. Quando zuccheri e grassi vengono a contatto con l'ossigeno trasportato dal sangue "bruciano".

Un'attività di tipo aerobico è ideale per consumare grassi, ed

È possibile solo se il movimento non è intenso. A questo scopo vanno bene tutte le attività di media e lunga durata a bassa intensità, come la corsa lenta, la bicicletta, la camminata etc... Dopo circa 20' minuti di attività aerobica vengono utilizzati i grassi di deposito.



E' importante avere un costante e corretto stile di vita per il mantenimento di un fisico asciutto ed elastico. E' sufficiente qualche piccolo accorgimento. Ad esempio potete iniziare a far finta di non vedere l'ascensore preferendo le scale. Gradino dopo gradino tonificherete gambe e glutei.

Sbrigare qualche commissione facendo una bella camminata a passo sostenuto per 25'/30' permettere di bruciare grassi. Anche andare in bicicletta ci permette di muoverci mantenendoci in forma.

Munitevi di un buon paio di scarpe leggere e ben ammortizzate, e scegliete un percorso possibilmente nel verde. Camminate senza pensare a nulla concentrandovi solo sui vostri muscoli. Portate bene indietro le gambe in modo che il passo sia sostenuto; con questo movimento ogni volta rassoderete anche i glutei.

Camminate almeno mezz'ora al giorno, se riuscite, provate a fare una corsa leggera per 5/10 minuti e ricominciate a camminare; intervallate le due cose. Se non riuscite a camminare o a correre tutti i giorni fatelo ogni volta che ne avete la possibilità.

Ricordate che un corpo che si muove aiuta ad accelerare anche il proprio metabolismo, che tenderà di conseguenza a bruciare più velocemente i grassi. Modificare il nostro stile di vita

significa mantenerci in forma e in buona salute.

Annalisa Cervini – Personal Trainer