

Diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

**RIZA**

Poste Italiane S.p.A.  
Spedizione in  
Abbonamento Postale  
D.L. 353/2003 (conv. in  
L.27/02/2004 n°46) art. 1,  
comma 1, LO/MI



# Dimagrire

**IN SALUTE SENZA STRESS**

Periodico Mensile Febbraio 2016 Nr. 166  
ITALIA € 3.50  
CH CT 8,50 Chf - F € 8,50 - PTE CONT. € 6,00 - CH 9,00 Chf - DE € 8,50

**I NUOVI ALLEATI DALLO STRAORDINARIO POTERE DIMAGRANTE**

## SUBITO MAGRA CON GLI ENZIMI

**Attaccano il grasso e lo sciolgono!  
Eliminano gonfiori e fermentazioni**

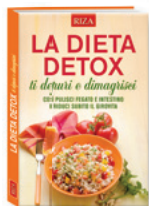
**FACILI DA PRENDERE E SUBITO EFFICACI**

***Ti basta una sola settimana  
per perdere peso senza fatica***

**Le domande dei lettori**

**Perché alla sera ho sempre  
voglia di dolce? a pag. 36**

**NOVITÀ!**



Chiedi in edicola anche i libri  
"100 consigli per far volare il  
metabolismo" e "La dieta detox"

**L'OLIO DI COCCO**

**Il nuovo condimento  
che non ingrassa  
e ti fa sentire  
più sazia**



Dimagrire con: La dieta detox € 13,40 / 100 consigli per far volare il metabolismo € 13,20 / Dimagrire con lo zenzero € 12,20  
Dimagrisci con l'indice glicemico € 13,40 / Pronto soccorso super dimagrante € 13,20 / Cibi sì e cibi no per vincere colesterolo, diabete e ipertensione € 13,20

IL TUO  
**BENESSERE**  
IN UN GESTO.



Non c'è niente di meglio di un gesto dolce e familiare per star bene con se stessi e ritrovare il proprio benessere in modo naturale. Perché a volte il segreto della qualità si nasconde nella semplicità. Come le Tisane Pompadour: buone, autentiche e salutari, con le virtù e i benefici di una preparazione tutta naturale. Perché il tuo benessere viene prima di tutto. E ritrovarlo può essere facile, come lo è fare un gesto per te.



IL NOME DEI PRODOTTI POMPADOUR È SCRITTO ANCHE IN BRAILLE.

[www.pompadour.it](http://www.pompadour.it)



## Febbraio 2016 numero 166



### LE RUBRICHE

- 4 La guida di febbraio**  
Questo mese dimagrire è molto più facile
- 6 L'editoriale di Raffaele Morelli**  
Nel silenzio fiorisce la tua forza dimagrante
- 8 Raffaele Morelli risponde ai lettori**  
Ritrova il tuo centro e addio sovrappeso
- 10 Le news dalla scienza**  
Troppi grassi pesano anche sul tuo cervello
- 96 Consigli di lettura**  
Se attivi il metabolismo e ti depuri, ritorni magra senza fare sacrifici
- 97 Il tuo shopping**  
I consigli per stare sempre in forma

### SIAMO AL TUO FIANCO

- 16 Medicina e alimentazione**  
Attacchi di fame - Muscoli e massa magra
- 18 Dimagrimento e fisiologia**  
Dieta e chili difficili
- 20 Medicina e dimagrimento**  
Dolcificanti sani - Intolleranze
- 22 I consigli nutrizionali**  
Voglia di dolci e rischio di diabete

### PSICHE

- 26 Il tema del mese**  
Più indipendente, più snella!
- 32 Il test**  
Quanto rinunci al tuo spazio vitale?
- 36 Il corpo parla di te**  
Perché alla sera ho sempre voglia di dolce?
- 38 L'esercizio motivazionale**  
Gli alberi non ingrassano  
Osservali e scopri il loro segreto



### 42 LO SPECIALE DI FEBBRAIO

Via grasso e gonfiore  
con la forza dei nuovi enzimi

### ALIMENTAZIONE

- 54 La parola alla scienza**  
Così dai la sveglia al tuo potere dimagrante
- 58 La scelta giusta**  
Le patate viola o dolci contro liquidi e adipe in eccesso
- 62 Il tuo alleato di febbraio**  
Nel caffè verde la molecola contro i chili in più
- 65 I piatti a confronto**  
I cannelloni: un piatto unico che diventa light
- 70 Sotto la lente**  
Via libera alle prugne secche
- 72 Meglio bio**  
L'olio di cocco: il condimento che non ti ingrassa
- 74 Le schede di Dimagrire**  
Dai pepe alla tua dieta

### 77 AGENDA BRUCIAGRASSI

Il nostro programma  
è la soluzione ai tuoi  
problemi di peso



### BENESSERE

- 90 Il tuo fitness**  
Brucia grassi Gym
- 93 Dimagrire con lo sport**  
Il fitness funzionale
- 94 Il rimedio cosmetico**  
Rimodella le ginocchia

# LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

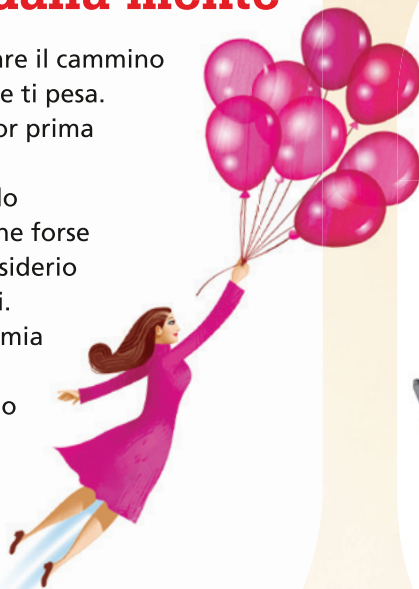
## Questo mese dimagrire è molto più facile

LA FINE DELL'INVERNO È IL MOMENTO PIÙ INDICATO PER ELIMINARE QUELLO CHE NASCONDE LA TUA FORMA PIÙ AUTENTICA. CHILI DI TROPPO MA ANCHE FARDELLI EMOTIVI. SARAI COSÌ PRONTA PER L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA

### **Il vero dimagrimento comincia dalla mente**

È da te che devi iniziare il cammino per liberarti da ciò che ti pesa. Dalla tua mente, ancor prima che dal corpo. Come? Riconquistando quell'indipendenza che forse hai sacrificato, nel desiderio di compiacere gli altri. Ritrova la tua autonomia nello scegliere e nel decidere, difendi il tuo spazio vitale: sarà questo il tuo più potente bruciagrassi.

P. 25

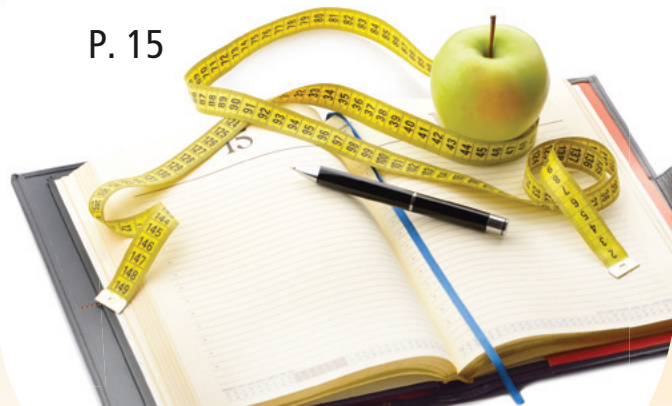


**PSICHE**

### **Dubbi? Eccoci in tuo aiuto**

Si dimagrisce prima se c'è chi ti dà una mano. Le perplessità possono essere molte. Ecco perché Dimagrire è al tuo fianco. I nostri esperti sono a disposizione per ogni tuo dubbio.

P. 15



**SIAMO AL TUO FIANCO**



## LO SPECIALE DI FEBBRAIO

### Vinci grasso e gonfiore con la forza degli enzimi

Sai cosa può contrastare il dimagrimento? Una digestione lenta. Ciò che mangi resta bloccato tra stomaco e intestino, ristagna, fermenta e si trasforma in un peso per il tuo metabolismo. Puoi agire sfruttando la forza degli enzimi. Ti consentiranno di migliorare il modo in cui il tuo corpo "gestisce" il cibo, così quello che mangi lo trasformi in energia e non in grasso. Sono facili da prendere e agiscono in fretta. In una settimana puoi arrivare a perdere fino a due chili, snellendo soprattutto il tuo girovita.

P. 42



### Un nuovo modo di mangiare

Noi ne siamo convinti: stare sempre a dieta non fa perdere peso. Anzi, scatena il bisogno di trasgredire. Lo conferma la ricerca, che suggerisce un nuovo modo per dare la sveglia al metabolismo. Si chiama digiuno intermittente, ma si continua a mangiare anche se in modi e orari diversi. Si rompono però i soliti ritmi, si cambiano le abitudini e, così facendo, si spinge il corpo a consumare i grassi di riserva. Quindi si dimagrisce più in fretta.

P. 53



ALIMENTAZIONE

### Effetti più rapidi con il caffè verde

Fai fatica a seguire una dieta sana? Ogni tanto ti concedi un dolce fuori programma? Ti viene in soccorso il caffè verde, l'alleato che abbiamo scelto per febbraio. Contiene acido clorogenico, una molecola che aiuta a smaltire i grassi che si sono accumulati. È solo così che riusciamo ad attivare un ormone, l'adiponectina, che ci aiuta a bruciare quello che mangiamo, evitando che si accumuli.

P. 62



L'ALLEATO DEL MESE

di Raffaele Morelli

# Nel silenzio fiorisce la tua forza dimagrante



IL SEGRETO È RIUSCIRE A TROVARE OGNI GIORNO QUALCHE MINUTO PER STARE SOLI CON SE STESSI, UN ISTANTE IN CUI RITROVARSI NEL VUOTO, LONTANO DALLE PAROLE INUTILI CHE FANNO INGRASSARE. COSÌ HA FATTO CLAUDIA.

**M**aurizia (28 anni) ha un rifiuto a stare da sola. Teme la solitudine, anche per pochi istanti, e non riesce a passare una serata senza vedere qualcuno. «*Vuoto e solitudine sono i miei peggiori nemici, sono disposta a tutto pur di non rimanere sola*». Tutti i giorni è alla ricerca di qualcuno che le faccia compagnia; esce tutte le

sere con uomini che la deludono: ritorna a casa e comincia a mangiare. E quando invia le sue foto su Facebook arrivano i commenti sul fatto che è cicciottella. I giudizi la

deprimono e quindi mangia ancora di più per cercare il piacere del cibo contro le frustrazioni. Parlo di Maurizia per mostrare un modo di essere di chi ingrassa, di cui bisogna liberarsi.

A Claudia, una mia paziente di 35 anni che ingrassava a vista d'occhio, ho consigliato di stare completamente da sola all'inizio per 10 minuti, fino ad arrivare a un'ora. Il senso di solitudine inizialmente spaventa, poi

“*La solitudine prima spaventa, poi diventa il primo passo per cambiare davvero*”

diventa il primo gradino per discendere dentro se stessi, dove esiste la nostra Immagine Innata, insomma il nostro lato più profondo. Qui nel silenzio abita la “forza dimagrante”! Così come ci si ingozza di cibo, altrettanto ci abbuffiamo di persone sbagliate, di parole inutili, di tentativi di andare d'accordo con tutti, di essere gentili per paura di essere rifiutati. Maurizia continuava a

cercare l'uomo dei suoi sogni su Internet per colmare un vuoto. Ma così facendo trovava solo persone sbagliate e finiva, sera dopo sera, per sentirsi sempre più

rifiutata, delusa e abbandonata. Più cerchiamo di non restare soli e più finiamo per accondiscendere al modo di essere degli altri: saremo sempre meno noi stessi e sempre impauriti che gli altri si accorgano che li stiamo assecondando semplicemente per evitare che ci abbandonino. Ci abbuffiamo di persone e... subito dopo, per compensare la delusione, di cibo. La mia paziente, Claudia, ha vissuto all'inizio la solitudine



come il “peggior nemico”. Stava da sola perché aveva fatto un patto con me, ma le sembrava di impazzire. «*Non mi piace stare da sola - mi diceva - mi vengono brutti pensieri, non mi piaccio, non vado bene*». Queste sono le cose che si ripeteva Claudia, come del resto faceva Maurizia. Stare da soli significa essere presenti a se stessi, non in attesa di incontrare qualcuno. Godersi il Silenzio Interiore è il primo passo per dimagrire. Qualche giorno fa un giornalista mi domandava come aumentare la propria autostima, che sembra mancare a chi ingrassa. Gli ho risposto: con il silenzio. Stare zitti, immersi nelle cose che stiamo facendo, distrarsi dal pensiero degli altri... Inizialmente tutto questo ci fa sentire a disagio, poi diventa un porto sicuro, la casa in cui rifugiarsi. Puoi anche incontrare il principe azzurro, ma se non sai stare da sola, non vai da nessuna parte. Lo sapete che i ragazzi che ingrassano sono quelli che rimangono a casa dei genitori oltre i 30 anni? Quelli che se ne vanno, che diventano indipendenti, che trovano la loro autonomia dimagriscono. C'è una frase terribile che viene usata spesso: “Cosa fai, esci anche stasera? Mi lasci sola come un cane...”. Queste parole rivelano il nostro pessimo rapporto con la solitudine, con il silenzio. Chi impara a stare in silenzio con se stesso si accorge, in poco tempo, non solo di quante cose inutili diciamo, ma di quanti incontri inutili facciamo e soprattutto di quante parole degli altri sopportiamo. Per paura di restare soli ci facciamo andare bene tante cose... Ma se capiamo che la nostra vita dipende da noi, solo da noi, allora tutto diventa semplice, di colpo siamo più essenziali e il cibo non è più l'unica ragione di vita. Scopriamo bisogni solo nostri. Nessun altro può badare a te: molte persone incontrano un nuovo partner, per poi consegnarsi a lui. È sbagliato: ci si libera dal cibo solo se sappiamo stare con noi stessi e stare con noi stessi significa ascoltare il Silenzio, che è una medicina. Silenzio Interiore significa non combattere la propria fragilità, non disprezzare nessun lato

di sé. Come diceva Sheldon Kopp, un grande psichiatra: “Ogni parte di te ha il suo valore, se solo l'accetti”. Anita mi scrive: «*Ma che vita è questa? Per forza mangio... Mi alzo alle 6, preparo la colazione per tutti, porto i tre bambini a scuola, poi la spesa, le pulizie. Tutti i giorni... L'unico piacere è il cibo*». No, così non va. Occorre trovare il silenzio, in cui immergersi, perdersi, uscire dalla vita reale. All'inizio bastano pochi minuti e poi ogni giorno un po' di più. Il silenzio genera le azioni che ci servono, ci dice chi incontrare e chi lasciare, cosa fare che sia utile per noi, spegne le parole che non servono. Ci dà il baricentro, l'equilibrio. Provate. ■

*Raffaella*



**Spegni le voci  
degli altri:  
solo così potrai  
finalmente  
metterti in ascolto  
dei tuoi bisogni  
più autentici**

# Ritrova **il tuo centro** e addio sovrappeso

DONATELLA SALE SULLA BILANCIA E SI SORPRENDE PER OTTO CHILI DI TROPPO. COME È ACCADUTO? SUCCED E A CHI SI AFFIDA ALLE PAROLE DEGLI ALTRI E SMETTE DI GUARDARSI CON I PROPRI OCCHI CREDENDO DI ESSERE SEMPRE LO STESSO



“


**Q**ualche giorno fa sono salita sulla bilancia e per poco... svengo! Come ho fatto a non accorgermi degli 8 chili in più che ho accumulato negli ultimi mesi? Forse perché, tutto sommato, non mi vedo male vestita, e anche svestita, mi muovo con agilità e sto bene. Continuo a piacermi, ma la taglia che sono costretta a indossare mi mette a disagio e io non la voglio più avere. Visto che non mi sono resa conto di come io abbia potuto prendere peso, non riesco a capire come fare per dimagrire. Io sono praticamente sempre la stessa. Non ho cambiato il mio modo di mangiare, il lavoro procede al solito e così in famiglia. Adesso però sto iniziando a non riconoscermi più, provo disagio e ho forte il desiderio di perdere peso. Come è potuto accadere?

*Donatella*

**C**ara Donatella, sono tantissime le persone che dicono di essere ingrassate senza accorgersene. E di solito sono quelle che si fidano dei complimenti di chi hanno intorno. Quelle che, quando si sentono dire «Sei proprio un figurino!», «Stai benissimo così!», «Come sei bella!», sull'onda di queste lusinghe, si lasciano andare e accumulano "distrattamente" chili in più. Fino al giorno in cui, come un fulmine a ciel sereno, arriva

la rivelazione, come è accaduto a una mia paziente, Adele, durante una cena con alcuni conoscenti. Mentre stavano mangiando, una sua amica in forte sovrappeso infatti le ha detto: «Stai diventando proprio come me: stai bene così in carne!». È stato in quel preciso momento che Adele ha avvertito un profondo disagio e ha finalmente visto com'era il suo corpo, trasformato dai chili in più. A quel punto è scattata la molla: quelle parole, di punto in bianco, l'ave-



An illustration of a woman with long brown hair, wearing an orange long-sleeved shirt and blue pants, sitting on a yellow, boat-like floating platform. She is barefoot and looking down at several golden weights on the platform. One weight is falling off the edge, and another is on a cloud below. A speech bubble in the top right corner contains text. The background is a light blue sky with white clouds.

Distrarti da te  
stessa ti fa  
ingrassare. Uno  
sguardo attento  
può essere la molla  
che porterà a  
perdere peso

vano aiutata a realizzare che aveva perso il centro di se stessa, che mangiava tanto per mangiare e che il cibo era l'unico vero piacere nella sua vita. Oggi, Donatella, tu dici di essere «praticamente sempre la stessa», ma nessuno in realtà è sempre uguale. Si cambia perché c'è sempre qualcosa in ognuno di noi che sta cercando nuovi modi di essere e che nel tuo caso, Donatella, ti ha dato la spinta necessaria per salire sulla bilancia e ha innescato il desiderio di fare

qualcosa per te stessa, per liberarti del peso in più accumulato nell'ultimo periodo. Sei ingrassata perché, pensando di essere sempre la stessa hai fatto le solite cose. Ma la nostra Anima vuole più follia, vuole cambiamenti e novità. Tu inizia immaginando la Donatella magra che eri tempo fa. Quella donna che non si era accontentata della routine, delle stesse cose ogni giorno. Basta evocare quella donna e innamorarsi di lei per rimettere tutto a posto. ■

# Troppi grassi pesano anche **sul tuo cervello**

NELL'ENCEFALO CI SONO PARTICOLARI CELLULE "SPAZZINE" CHE ASSICURANO L'EFFICIENZA CEREBRALE. I LIPIDI LE SOFFOCANO; BASTA DIMAGRIRE, PERÒ, E TUTTO TORNA ALLA NORMALITÀ

**M**antenere il peso forma è, come noto, un importante fattore protettivo nei confronti di numerose patologie. Ora i riflettori sono puntati anche sul rapporto tra obesità e sistema cognitivo. Una ricerca condotta presso il Medical College of Georgia di Augusta, negli Usa, ha scoperto infatti che l'eccessivo accumulo di grassi modifica il comportamento di particolari molecole cerebrali chiamate

"cellule della microglia" che, nel cervello, hanno il compito di eliminare i rifiuti, tra cui detriti cellulari, virus, batteri ecc. In chi ha molto adipe accumulato queste molecole "spazzine" non funzionano più a dovere e questo causa un accumulo di scorie a livello cerebrale, con conseguente riduzione delle sinapsi, le connessioni che mettono in comunicazione i neuroni. Gli stessi ricercatori però hanno proseguito nelle



loro sperimentazioni, dimostrando che questi processi sono assolutamente reversibili: basta dimagrire e la situazione torna alla normalità. ■

## LA CURIOSITÀ

### COSÌ L'INVERNO FA PERDER PESO

L'inverno sarebbe la stagione ideale per perdere peso. Le temperature più rigide aiuterebbero a dimagrire e non solo perché spingono a bruciare più grassi per produrre calore, stimolando così il metabolismo. Tra le nuove spiegazioni ve n'è una che punta tutto sull'intestino. L'esposizione a temperature rigide produrrebbe modificazioni nell'insieme dei microrganismi che colonizzano il nostro colon e tali cambiamenti sarebbero associati a una perdita di peso. A dimostrarlo è stata un'équipe di ricercatori svizzeri dell'Università di Ginevra, che ha ribadito, ancora una volta, l'importanza della flora batterica nel determinare il peso corporeo.





## NOTIZIE IN BREVE

### Il gusto dei cibi lo decidono tutti i sensi

Non solo l'occhio vuole la sua parte, anche tatto e udito concorrono nello stabilire il gusto di un cibo. Uno studio del dottor Charles Spence, psicologo di Oxford, ha dimostrato come colore, aspetto, consistenza e "suono" alla masticazione degli alimenti ne influenzino la percezione. Cibi sensorialmente più appaganti darebbero maggior soddisfazione, diventando perciò validi alleati per ridurre le calorie.



### Il ginseng coreano abbassa la glicemia

Il ginseng aiuta a controllare il glucosio nel sangue in pazienti con glicemia elevata: lo ha dimostrato uno studio della Yonsei University, in Corea, pubblicato sul Journal of Medical Food. I partecipanti allo studio (persone con alterata glicemia a digiuno o diabete), divisi in due gruppi, hanno assunto rispettivamente ginseng o un placebo. Al termine della ricerca il ginseng si è rivelato utile per migliorare il profilo glicemico di chi lo aveva assunto, rispetto al gruppo di controllo.

### Riso rosso contro la sindrome metabolica

Il riso rosso fermentato, considerato una sorta di "statina naturale", in grado di ridurre significativamente l'ipercolesterolemia, secondo uno studio indiano della Bharat University, sarebbe più in generale utile a contrastare la sindrome metabolica, condizione che associa sovrappeso e eccesso di lipidi nel sangue.



CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

AZIONE TONICA

PROTEZIONE DALLO STRESS OSSIDATIVO



# caffè verde

20 ml al  
giorno per  
DRENARE I  
LIQUIDI

1 capsula al  
giorno per  
SOSTENERE IL  
METABOLISMO

1 compressa  
al giorno per  
L'EQUILIBRIO  
DEL PESO



## in linea con brio

# Per un anno in perfetta linea abbonati a *Dimagrire!*

12 numeri di **Dimagrire** + 2 libri in omaggio

a soli

**33 €**

(anziché 42 €)

**ECCO I LIBRI  
IN REGALO  
PER TE**



## Ricette per un metabolismo super

Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

## Il magico magnesio

Il magnesio allevia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.



## E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia  
che ti aiuta a vivere bene



Ogni mese tanti rimedi naturali  
per curarsi e rigenerarsi



Una cura vincente per la  
salute di tutta la famiglia



Curarsi con l'alimentazione  
perché il cibo è il tuo farmaco



Mangiare bene senza  
ingrassare. Oggi si può



La rivista per diventare  
nutrizionista di te stesso



Il mensile che ti cura  
senza farmaci



La rivista monografica per  
ritrovare il benessere psicofisico



## E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie curatrici sono dentro di te! Ecco come stimolare  
l'autoguarigione senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.

### I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

- 1 CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
- 2 PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
- 3 SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
- 4 NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

### ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

#### Per il pagamento!

- ☐ Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- ☐ Assegno inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ☐ Carta di credito direttamente dal sito [www.riza.it](http://www.riza.it) oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).



# I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

## VA LE TOSSINE E PERDI PESO



Un programma studiato per favorire la depurazione dell'organismo e smaltire le scorie che fanno ingrassare. Tutti gli alimenti, i consigli e i rimedi per spazzare via le tossine e i chili di troppo. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 gennaio 2016

## TUTTI I SEGRETI PER "BRUCIARE" PIÙ CALORIE



Tanti suggerimenti efficaci per risvegliare il metabolismo, il motore "bruciagrassi" del nostro corpo. Così il cibo viene convertito in energia, consumi più calorie ed elimini il sovrappeso. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 gennaio 2016

## I FITOESTROGENI: ALLEATI NELLA MENOPAUSA



Gli ormoni vegetali nel nostro corpo "imitano" gli estrogeni naturali. Nel libro spieghiamo quali sono, come agiscono e come usarli per alleviare i disturbi dovuti agli squilibri ormonali della menopausa. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 gennaio 2016

## I "TESORI" RICAVATI DAL LAVORO DELLE API



Miele, propoli, pappa reale e polline sono sostanze dotate di prodigiose qualità. Le illustriamo in questo libro, spiegando concretamente come farne il miglior uso per curare la propria salute e la bellezza. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 gennaio 2016

## COME SFRUTTARE LE CAPACITÀ DELLA MENTE



Il cervello è uno strumento prodigioso. Per sfruttare tutte le sue potenzialità eliminiamo i pesi mentali inutili e usiamo i mezzi naturali che stimolano le nostre abilità cognitive. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 febbraio 2016

## PER REALIZZARTI SEGUI LA TUA STRADA



I falsi miti e i modelli esteriori ci distolgono dal vero obiettivo della nostra vita: realizzare la nostra unicità. Guarda solamente dentro di te e troverai l'equilibrio che ti farà da guida ogni giorno. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 febbraio 2016

## IL SEGRETO PER STAR BENE È DIGERIRE BENE



Come tenere in forma un organo fondamentale per la nostra salute ed evitare la gastrite, l'ulcera e il reflusso, con i cibi giusti e i rimedi naturali. In edicola da solo dal 14 gennaio 2016

## LA SPEZIA PIÙ EFFICACE PER RIMANERE IN LINEA



Lo zenzero è il "trucco" vincente per perdere peso senza sacrifici: aiuta a demolire l'adipe e a consumare più calorie. I consigli per usarlo bene. In edicola da solo dal 14 gennaio 2016

## IL METODO RAPIDO PER SNELLIRE IL GIOVITA



Il programma pratico, di una settimana, per ridurre il girovita con un programma alimentare, gli integratori, i trattamenti e gli esercizi da fare a casa. In edicola da solo dal 5 febbraio 2016

**RIZA**

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961  
o direttamente sul sito [www.riza.it](http://www.riza.it) (AREA SHOPPING)

# VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

GLI ESPERTI DEL **CENTRO RIZA DI MEDICINA NATURALE**  
RISPONDONO OGNI MESE ALLE TUE DOMANDE SU DIETA, LINEA E SALUTE

**Invia le tue  
domande a:**  
**[dimagrire@riza.it](mailto:dimagrire@riza.it),**  
indicando il tuo quesito  
e il nome dello specialista  
da cui desideri una  
risposta



## Questo mese parliamo di...

- |   |  |
|---|--|
| > Perché ho un attacco di fame sempre intorno alle 17? <b>P. 16</b>         | > Vorrei usare un dolcificante, ma qual è il più sano? <b>P. 20</b>      |
| > Vorrei più muscoli e massa magra: senza carne si può? <b>P. 17</b>        | > Digerisco male e mi gonfio: la colpa è forse dei lieviti? <b>P. 21</b> |
| > All'inizio la dieta era utile, ora non ho risultati: perché? <b>P. 18</b> | > Sono molto golosa ma rischio il diabete. Cosa posso fare? <b>P. 22</b> |



## PROBLEMA RICORRENTE

# Perché ho un attacco di fame sempre intorno alle 17?



**Risponde  
il professor**

**Emilio Minelli**

esperto in Medicina Tradizionale  
Cinese, Omeopatia, Fitoterapia  
e Medicina Integrata Centrata  
sulla Persona.

Puoi contattarlo scrivendo a:  
dimagrire@riza.it



**Buongiorno,**

*il mio punto debole sono pancia e fianchi, dove tendo ad accumulare tutti i chili di troppo: sono piuttosto robusta e il punto vita non è per niente modellato. Il mio problema, credo, sono gli spuntini fuori pasto. Praticamente ogni giorno intorno alle 17, puntuale come un orologio svizzero, mi assale un appetito incredibile. Accade anche se a pranzo ho mangiato un pasto sostanzioso e ricco. Alla fine non riesco a resistere e mi butto sul cibo... ma mi ritrovo appesantita e insoddisfatta, in più a cena non ho quasi più fame e mangio male. Come posso spegnere la maledetta fame delle 17?*

*Paola*



**S** spesso la fame del pomeriggio dipende dagli sbalzi glicemici. Dopo un pasto di soli carboidrati (come pasta, riso, panino o pizza), ad esempio, si ha un iniziale rialzo della glicemia. A questo punto l'insulina interviene per abbassarla e favorisce l'ingresso di zuccheri e grassi nelle cellule. Questo meccanismo ci manda in ipoglicemia e determina quella fame "chimica" a cui non riusciamo a resistere.

### Componi un piatto equilibrato

Per liberarsi dalla fame nervosa, è importante evitare impennate glucidiche. Un pasto appropriato dovrebbe comprendere una parte di carboidrati integrali (pane, pasta, riso...), in quantità moderate, una componente proteica come carne, pesce, formaggio, uova e via dicendo, infine una generosa quantità di frutta e verdura.

## Il rimedio



### La rodiola combatte l'appetito nervoso

In questa "fame delle 17" può essere presente anche una componente nervosa. Oltre a cercare di capire il motivo che inconsciamente la scatena, può essere utile usare la rodiola (*Rhodiola rosea*), un adattogeno con attività rilassanti e antidepressive. Prendi 300 mg di estratto secco al giorno e assumi il rimedio in compresse prima dei tre pasti principali.



## SCELTE DIETETICHE

# Vorrei più muscoli e massa magra: senza carne si può?



**Risponde  
il dottor**

**Raffaele Fiore**

Medico omeopata  
nutrizionista.

Puoi contattarlo scrivendo a:  
dimagrire@riza.it



**Buongiorno dottore,**

*ho 35 anni e seguo un'alimentazione vicina a quella vegetariana: mangio verdura, cereali e tantissimi legumi, poco pesce, mai la carne. A volte inserisco anche formaggi e uova. Vado in piscina due volte a settimana e ho bisogno di rinforzare i muscoli e aumentare la mia massa magra, ma senza andare contro le mie abitudini alimentari. È possibile? Grazie.*

*Giada*

**C**arissima, oggi esistono varie modalità di alimentazione ispirate al vegetarianesimo, alcune morbide e flessibili, altre più oltranziste. Visto che nella dieta tolleri pesce, uova, derivati del latte di capra, il tuo progetto è possibile. Basta introdurre a ogni singolo pasto un alimento tra quelli che ho appena elencato. Le sole proteine dei legumi, invece, non possiedono la capacità di aumentare la struttura muscolare. Anzi, la carica di zuccheri che comunque possiedono ti renderebbe esposta

alla stimolazione dell'insulina, quindi molto infiammata e debole.

### **Punta su pesce e verdure**

Scegli yogurt greco o uova a colazione, un po' di pesce a mezzogiorno e formaggi di capra alla sera, sempre con tante verdure fresche. Se usi cereali, escludi il frumento a favore di riso, grano saraceno e grano khorasan. Mangia spesso mandorle, nocciole e bacche di goji, non solo come snack, riduci la frutta all'essenziale e scegli la di stagione.

## **L'integrazione necessaria**

### **Fai il pieno di arginina e Omega 3**

Per rimediare alla condizione di insulino-resistenza che può essere causata da un'alimentazione che non prevede una presenza significativa di cibi di origine animale, ti consiglio di assumere Sygygium jambolanum un rimedio omeopatico, alla 6 CH per 3 settimane: 4 granuli appena ti svegli, a digiuno. Intanto puoi aggiungere alla dieta un prodotto di qualità a tua scelta a base di arginina (una bustina al dì per almeno un mese). A colazione, come integrazione di Omega 3, non farti mancare un cucchiaino di semi di lino frullati al momento con un macinino da caffè.



## I CHILI PIÙ DIFFICILI

# All'inizio la dieta era utile, ora non ho risultati: perché?



**Risponde  
la dottoressa**

**Eliana Mea**

Neurologa, omeopata  
e psicoterapeuta  
Puoi contattarla presso:  
Centro Riza di Dimagrimento  
Olistico Milano - tel. 02-5820793  
dimagrire@riza.it

“

**Buongiorno,**

*ho sempre sentito che gli ultimi chili sono i più difficili da buttare giù... quanto è vero! Ho 46 anni e sto seguendo un regime alimentare dietetico con successo. Avevo bisogno di eliminare otto chili accumulati dopo che un infortunio mi ha costretto a letto per due mesi. Mangio riso, carni bianche e verdure, faccio molta attività fisica. Il desiderio di dolci mi assale spesso, ma resisto! Fino ad ora i risultati si sono visti, ma da tre mesi sono bloccata: gli ultimi due chili proprio non se ne vogliono andare. Dove sbaglio? Floriana*

**E**liminare gli ultimi due chili, quelli che a volte gli esperti chiamano il “peso immaginario”, è spesso un obiettivo difficile da raggiungere, ma soprattutto da mantenere. La causa principale è l'esistenza di un “set point metabolico”, ovvero un sistema di controllo del peso corporeo che dipende dal funzionamento medio del metabolismo di ciascuno. Alcuni studi hanno dimostrato che seguire a lungo una dieta ipocalorica

fa abbassare il set point metabolico, perché l'organismo cerca di conservare l'ultimo grasso di deposito rimasto a scopi di sopravvivenza.

### Limita le porzioni

Primo suggerimento: riduci le quantità di cibo, ma solo per cinque giorni a settimana. Nei restanti due mangia normalmente in modo da “aggirare” il meccanismo metabolico (vedi anche il servizio a pagina 54). Poi presta particolare attenzione quando mangi fuori evitando le proposte eccessivamente caloriche del menu. Abituati a bevande senza aggiunta di zucchero e limita gli alcolici.

### Tieni nota di tutto

Un prezioso aiuto per capire se effettivamente stai facendo qualche errore è annotare la tua giornata alimentare, senza trascurare di trascrivere soprattutto quel che mangi e bevi fuori pasto, magari mentre cucini. Il 75% delle volte è quello che si consuma occasionalmente e “senza accorgersene” a impedirti di buttare giù gli ultimi chili.



# Lifevin<sup>C</sup>



Solo prodotti  
di QUALITÀ



... un nuovo **BENESSERE** per  
la tua microcircolazione

SEMI E FOGLIE DI UVA ROSSA, UNITI ALLA VITAMINA C

60 capsule  
vegetali

cod. Prodotto:  
927041362



**Novità**

**UVA ROSSA**

- sostiene la microcircolazione
- aiuta le normali funzioni cardiovascolari

**VITAMINA C**

- protegge le cellule dallo stress ossidativo
- favorisce la normale formazione del collagene

**Lifevin C** è un'ottima combinazione sinergica di semi e foglie di uva rossa e vitamina C.

L'uva rossa (*Vitis Vinifera*) dalle spiccate proprietà antiossidanti, favorisce le funzioni del microcircolo e la regolare **attività cardiovascolare**; le foglie di uva rossa sono utili per le **funzioni vasoprotettrici**.

Per un'azione ancora più efficace è stata aggiunta la vitamina C che contribuisce a proteggere le cellule

dallo stress ossidativo. La vitamina C inoltre, grazie alla sua capacità di intervenire nella formazione del collagene, concorre al mantenimento della funzionalità dei vasi sanguigni.

L'integratore alimentare **Lifevin C** viene prodotto senza eccipienti, coloranti e dolcificanti.

**In vendita nelle erboristerie, negozi di alimentazione naturale, farmacie e parafarmacie.**



**Natural Point srl** - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano  
tel. 02.27007247 - [info@naturalpoint.it](mailto:info@naturalpoint.it) - [www.naturalpoint.it](http://www.naturalpoint.it)

**NATURAL  
POINT**



## LA NUOVA ABITUDINE

# Vorrei usare un dolcificante, ma qual è il più sano?



**Risponde  
il dottor**

**Gabriele  
Guerini Rocco**

medico, esperto  
di medicina naturale.

Puoi contattarlo presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it

“

**Caro dottore,**

*è più forte di me: non riesco a*

*rinunciare al cucchiaino di zucchero bianco nelle bevande. Lo metto nel caffelatte della colazione e anche nel caffè dopo pranzo (abbondante, altrimenti non riesco a berlo). Per non parlare delle tisane: le adoro e ne bevo anche tre tazze al giorno, sempre zuccherate. Forse è per questo motivo che, nonostante mi sforzi di seguire un regime alimentare equilibrato, i risultati si vedono poco e lentamente. Potrei provare con i dolcificanti artificiali, ma non so se fanno davvero bene. È meglio usare lo zucchero di canna? Esiste un'alternativa allo zucchero che va d'accordo con il dimagrimento?*

*Valentina*



**U**n recente studio statunitense ha stabilito che entro certi limiti (32 grammi al giorno nella donna adulta e 42 grammi al giorno nell'uomo adulto), in soggetti sani e senza familiarità diabetica, lo zucchero non fa ingrassare. Il danno per la linea e per la salute c'è solo se si superano questi limiti. Esisterebbe anche una sindrome, detta "sugar blues", dovuta all'eccessivo consumo di saccarosio. Concedersi queste moderate quantità non contrasta quindi con le regole di una sana alimentazione. Se vuoi un'alternativa, sappi che qualunque dolcificazione è un'aggiunta innaturale. Dal punto di vista nutrizionale non c'è nessuna differenza tra zucchero di canna e bianco e, secondo alcuni, al di là degli aspetti chimici dello zucchero come l'aumento della glicemia che provoca, anche il semplice sapore dolce determinerebbe una stimolazione dell'insulina. Per cui usa con moderazione qualunque dolcificante, compresi il fruttosio, che fa aumentare i trigliceridi, e il sorbitolo, che sembra meno problematico del primo. Entrambi vanno evitati dai diabetici.

### L'aiuto naturale

#### In tè e tisane metti liquirizia o stevia

Per la dolcificazione di tè o tisane puoi ricorrere alla radice di liquirizia o alle foglie di stevia. Quest'ultima oggi è disponibile sotto forma di gocce, bustine e compresse come i dolcificanti chimici. Il vantaggio è che con queste erbe non c'è l'aggiunta di zuccheri e non si verifica la problematicità dei dolcificanti artificiali più comuni sulla cui innocuità esistono ancora dubbi.

## INTOLLERANZE

# Digerisco male e mi gonfio: la colpa è forse dei lieviti?



**Buongiorno,**

*soffro di gonfiori, stitichezza e cattiva digestione. Ho fatto gli esami ma non risulta allergica né intollerante a nessun alimento. Un'amica mi ha detto che potrebbe essere colpa dei lieviti "accumulati". In effetti ho sempre mangiato moltissimi prodotti lievitati... quindi ho provato a toglierli dalla mia dieta e dopo quattro giorni sto iniziando a vedere qualche risultato, anche se ancora lieve. Vorrei sapere per quanto tempo devo seguire questo accorgimento e se poi potrò tornare a mangiarli. In attesa di vedere i risultati definitivi, però, il gonfiore, pur leggermente attenuato, continua a darmi noia. C'è un modo per accelerare questa "disintossicazione"? Enrica*



I lieviti, funghi microscopici, possono provocare gonfiore intestinale soprattutto in caso di lievitazione incompleta o troppo rapida oppure per la presenza di additivi cui si è allergici. Non esistono però test che permettano di individuare con certezza questo tipo di intolleranza o di "accumulo". Il fatto è che gli alimenti lievitati sono solitamente ipercalorici (pizza, pane, focacce), quindi la loro abolizione dalla dieta provoca ovviamente calo di peso e sgonfiamento.

### Controlla la flora batterica

Non devi "eliminare i lieviti" in eterno, basta una settimana. Occorre che riequilibri tutta la tua alimentazione: moderare il consumo di alcuni alimenti, in particolare i prodotti della panificazione, ti aiuta. Ma, considerati i sintomi che descrivi, ci sarebbe da approfondire lo stato di salute del tuo tubo digerente per escludere la presenza di infiammazioni e alterazioni della flora microbica intestinale.

## Il consiglio

### Associa i fermenti lattici a un trattamento omeopatico

Per alleviare i sintomi può essere indicato un ciclo di fermenti lattici (1-2 bustine al giorno per un mese). Tra i rimedi omeopatici, invece, può essere utile Thuya (Thuya occidentalis), 30 CH, efficace contro le infiammazioni croniche digestive. La posologia è 30 gocce al giorno per un mese. Un'alternativa è Carbo vegetabilis, indicato in presenza di gonfiore addominale legato all'assunzione di cibi o bevande fermentati (in particolare vino e alcolici): tre granuli alla 15 CH una volta al giorno. Infine Saccharum D8, utile a curare il gonfiore: 15 gocce in acqua, due volte al giorno prima dei pasti, per un mese.



## DISTURBO DI FAMIGLIA

# Sono molto golosa ma rischio il diabete. Cosa posso fare?



### Risponde la dottoressa

#### Laura Onorato

farmacista e nutrizionista biologa.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it



#### Gentile nutrizionista,

*soffro di iperglicemia e fatica a tenere i livelli di glucosio sotto controllo. Cerco di non mangiare in modo sregolato, ma non è facile, anche perché sono davvero golosissima. La cosa mi preoccupa non solo dal punto di vista della linea, ma anche perché in famiglia ho un caso di diabete. Quali accorgimenti dovrei seguire a tavola?*

Francesca

**C**ara Francesca, un'alimentazione sana e moderata e uno stile di vita non troppo sedentario (bastano 30 minuti di camminata al giorno) sono i requisiti fondamentali per ridurre i rischi di diabete e tenere sotto controllo la glicemia. Ecco alcuni accorgimenti da seguire: non saltare mai pranzo o cena ma fai pasti piccoli e frequenti (4-5 al giorno). Elimina alcolici e cibi precotti, per dolcificare usa la stevia. Poi metti più fibre nel piatto: sono fondamentali per evitare stitichezza

e sovrappeso, in più "catturano" ed eliminano, attraverso le feci, lo zucchero contenuto negli altri alimenti.

#### Usa proteine e grassi buoni

Ti consiglio anche di eliminare le farine bianche raffinate, che hanno un indice glicemico elevato e innalzano rapidamente i livelli di insulina nel sangue. Al contrario le fonti proteiche abbassano l'indice glicemico, quindi ad ogni pasto abbina sempre una fonte di proteine, una di carboidrati e una di grassi buoni.

### Così non rinunci al dessert



Visto che sei golosa, ti propongo una ricetta facile e adatta anche (con moderazione) a chi soffre di iperglicemia. Miscela 200 g di farina integrale con 2 cucchiaini di olio extravergine, 15 g di dolcificante in polvere, mezza bustina di lievito, un pizzico di sale, la buccia grattugiata di un limone bio. Unisci acqua quanto basta, fino ad ottenere un impasto compatto ed elastico. Stendilo, mettilo in una teglia foderata con carta forno e bucherellalo con una forchetta. Farcisci con marmellata senza zucchero o due mele tagliate e fettine e saltate in padella con la cannella. Inforna a 180 gradi per 30-35 minuti.



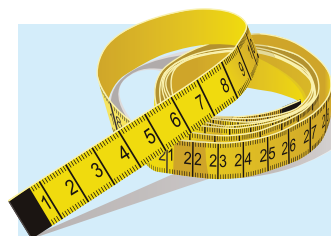
# Bere sano per mantenersi in forma

L'acqua Lindos, imbottigliata direttamente alla fonte San Lorenzo, è naturalmente ricca di magnesio: ne contiene ben 356 mg/l. Il magnesio fa bene al cuore e al sistema cardiocircolatorio, sostiene il lavoro muscolare, riattiva l'intestino, migliora la digestione, contrasta i dolori articolari e muscolari, tratta i sintomi della sindrome premestruale e della menopausa, rigenera la pelle e gli organi interni, favorendo anche il riequilibrio del peso corporeo.



## Il miglior trattamento rimodellante? È l'acqua!

Assumere 8 bicchieri d'acqua al dì è importante per idratarsi e ridurre gonfiori e girovita. E se almeno 4 di questi sono di un'acqua ricca di magnesio, tonificarsi è più facile



Annota qui il tuo girovita misurato sempre alla stessa ora, ponendo il centimetro a livello della vita (il punto più stretto dell'addome)

### 1° GIORNO

cm.....

### 2° GIORNO

cm.....

### 3° GIORNO

cm.....

### ASSOTTIGLIA IL PUNTO VITA IN 3 GIORNI

Ti proponiamo un menu quotidiano che puoi ripetere per tre giorni utilizzando le varianti date per gli alimenti proteici. Ti aiuterà a ridurre il gonfiore che fa aumentare il girovita. La tua alleata in questo breve percorso rimodellante è l'acqua. Comincia con 2 bicchieri prima di colazione e uno subito dopo. Poi bevine uno a ogni pasto (spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena) e uno prima di andare a dormire.

Per ottenere i migliori risultati, fai attività fisica regolare tutti i giorni, per esempio, camminare a passo sostenuto o fare una corsa leggera iniziando con 20-30 minuti, aumentando gradatamente tempo e/o velocità



Bevi **8 bicchieri** di acqua durante il giorno

### Un menu completo che snellisce il girovita da ripetere per 3 giorni

#### Colazione

120 ml di latte magro con caffè d'orzo, 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di miele, 3 noci



#### Spuntino 1 frutto e 2 noci

#### Pranzo

60 g di pasta integrale con 1 cucchiaio di pesto/salsa di pomodoro (un condimento a scelta); 150 g di ricotta magra/petto di pollo alla piastra/ceci lessati (uno a scelta in pari quantità); 100 g di radicchio in insalata



#### Merenda 1 frutto e 2 noci

#### Cena

1 piatto di passato fatto con verdure (250 g) e patate (200 g); uno a scelta tra 70 g di prosciutto cotto, 180 g di nasello al vapore con un filo d'olio, 200 g di tofu alla piastra; 60 g di rucola in insalata

# LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

L'équipe di medici e psicologi  
del Gruppo Riza ti offre ogni mese  
tanti strumenti pratici per portare  
benessere e salute nella tua vita

## Dimagrire



## Alimentazione Naturale



## Riza Psicosomatica



## Salute Naturale



## Curarsi Mangiando



## Salute Naturale Extra



## Mandala Therapy



## Riza Scienze



## PerdiPeso



## MenteCorpo



Chiedile al tuo edicolante



## *Pensa magro*

### Proteggi la tua autonomia e dimagrisci

Rinunci a quello che vuoi per far piacere agli altri? Ti metti sempre al secondo posto? Solo ponendo te stessa al centro delle tue attenzioni riuscirai a dimagrire

P. 26 >



#### IL TEST

Quanto rinunci al tuo spazio vitale? P. 32

#### IL CORPO PARLA DI TE

Perché alla sera ho sempre voglia di dolce? P. 36

#### L'ESERCIZIO MOTIVAZIONALE

Gli alberi non ingrassano. Osservali e scopri il loro segreto P. 38



# Più indipendente, più snella!


VIVERE SOLO PER GLI ALTRI NEL TIMORE DI PERDERE IL LORO AMORE È LA VIA SICURA PER IL SOVRAPPESO. ALLARGA IL TUO SPAZIO VITALE PER NON ALLARGARE LO SPAZIO FISICO

*Faccio tutto per gli altri, io non esisto più...*

*Vivo alle sue dipendenze, non ho spazi per me.*

*Sono buona e tutti mi mettono i piedi in testa!*

Valeria, all'età di 30 anni, vorrebbe finalmente andare a vivere da sola. È figlia unica di due avvocati con uno studio in città, in cui anche lei ha fatto pratica e lavora. Ma i suoi genitori non vanno mai d'accordo. Cane e gatto, fanno di tutto per rendersi reciprocamente la vita difficile. E, fin da bambina, Valeria sta in mezzo, cercando di non far naufragare la famiglia. Il padre è collerico e autoritario, la madre subisce e restituisce, e poi va da Valeria a sfogarsi. Vederli litigare le mette ansia e così si prodiga con entrambi per fare da paciere. Poi però sfoga le sue ansie nel cibo: è costantemente sovrappeso di almeno 20 chili. Senza contare che in casa è lei a cucinare per tutti: il ruolo della cuoca di casa, oltre a quello della mediatrice, è la nicchia scomoda in cui si è rifugiata, quella in cui si sente almeno un po' apprezzata. Lì finalmente è solo Valeria, non la figlia buona e sfortunata di quei due. Al grasso attribuisce "i suoi complessi": «Mi vergogno del mio aspetto. Per questo ho pochi amici. E zero fidanzati... Sono sempre aperta e disponibile, ma nessuno considera la bontà un valore, al giorno d'oggi». Persino le vacanze le passa ancora coi genitori: «Non se la caverebbero senza di me, e poi sento che devo proteggere mia mamma». Ma ormai

An illustration of a woman with long brown hair, wearing a bright pink long-sleeved dress, floating in the air. She is holding a bunch of red balloons that are lifting her. Below her is a green hill with two small green trees. In the bottom left corner, there is a house with a red roof. Two people, a man and a woman, are looking out of the open window of the house, watching the woman float away. The sky is light blue with a few white clouds. A pink circular speech bubble is on the left side of the image.

Ingrassi perché ti dai  
da fare per gli altri e  
non per te. Ma vivere  
di riflesso non è vivere.  
Ecco perché il corpo  
diventa sempre più  
imponente, come a  
dire: «Ci sono anche  
io, occupati di me!»

## La **via della liberazione** dalle dipendenze e dai chili di troppo

- 1** Ritrova il nucleo segreto e intangibile della tua unicità
- 2** Recupera la tua aggressività e accetta i conflitti
- 3** Costruisci percorsi autonomi partendo dalle piccole cose



# Il sovrappeso diventa un cuscino che ti difende dal mondo

TI TRATTANO COME SE FOSSI INVISIBILE? IL GRASSO TI RIPARA DAI COLPI ESTERNI E IN PIÙ... TI SI VEDE!

> Segue da pag. 26

non ce la fa più e le è nata l'idea di andare a vivere da sola. *«Ho provato anche a cambiare studio, per separarmi da loro almeno sul lavoro, ma mio padre ha fatto di tutto per trattenermi, compreso farmi sentire un'ingrata. Lui dice che sono io che non me la caverei senza di lui...».*

## La maschera della bontà

Quante donne allargano il girovita per costruire un'inconsapevole barriera nei confronti di amici, familiari, mariti troppo invadenti? *«È un errore - spiega Raffaele Morelli - pensare che ingrassiamo perché abbiamo poca volontà. Spesso invece siamo troppo disponibili con gli altri. Assorbiamo non solo il cibo, ma i loro problemi, il loro bisogno, le loro ansie».* Non bisogna insomma confondere disponibilità con dipendenza. Questa bontà eccessiva maschera una insicurezza di fondo che nessuna sottomissione ai voleri degli altri potrà mai colmare. Assecondare tutti, giustificare tutto, voler far andare d'accordo tutti, non esprimere mai la propria aggressività significa attribuire a se stessi la colpa di tutti i conflitti e temere che la punizione sarà l'isolamento. Imporsi la maschera della bontà e del sorriso porta all'infelicità. E senza felicità non è raro che la reazione sia un eccesso di cibo "consolatorio". La soluzione sta in una parola: indipendenza. Ritrovare il proprio spazio vitale.

## Rinascere vuol dire dimagrire

*«Vivevo per mio figlio, mi annullavo in lui», racconta Adele. «Ora ho capito che se voglio*

**Anche quando si tratta di persone amate - mariti, genitori, figli - non puoi tollerare oltre un certo limite. Tieni conto delle tue esigenze!**

*essere felice, e salvare anche il rapporto con lui, devo prima di tutto esistere come persona. Solo poi sarò una buona madre».* Dopo essere stata lasciata dal marito, il figlio di 5 anni era diventato la sua ragione di vita. Per lei basta uomini, contava solo essere una buona mamma. Ma nel frattempo è ingrassata di 30 chili. Poi i figli crescono e una madre amorevole diventa una madre ossessiva: una che entra in camera del figlio, che ora ha 15 anni, senza bussare, che lo chiama 10 volte al giorno, che pretende di stabilire tutto, dai vestiti al menu. Suo figlio si ribella e in







## LA TUA FORMA SENZA... PROTEZIONI

Non hai più bisogno di nasconderti: affermate stessa così scudi e "paracolpi" diventeranno inutili

piena adolescenza riscopre quel padre che li ha abbandonati, che lui ha odiato per anni e che ora invece si dimostra amichevole, permissivo, simpatico. Quando dice alla madre che vuole trasferirsi da lui, Adele crolla. I litigi diventano giornalieri e dopo ognuno lei vorrebbe morire, si sente in colpa ma anche tradita e disperata. E mangia ancora di più. «Non lo conosce come me, non sa che bastardo è suo padre. Il mio bambino, il mio topolino... Povera me...». Come si viene fuori da un simile tunnel? Adele in psicoterapia comprende che deve smettere di usare vezzeggiativi

## Le 3 funzioni del grasso

### Chi si sente libero non ricorre al cibo come premio di consolazione

Nel corpo niente avviene per caso, anche il grasso arriva per svolgere delle funzioni ben precise. Per questo è illusorio pensare di combatterlo senza prima averlo "ascoltato" e aver così assolto in qualche modo alle sue richieste.

**1) CONSOLAZIONE** Il cibo in eccesso compensa la frustrazione e la tristezza. È noto che nel cervello le zone della gratificazione emotiva che nasce dai rapporti con gli altri e quelle della gratificazione fisica "da appetito soddisfatto" sono appaiate e comunicanti. Quando una soffre, l'altra compensa producendo le medesime sostanze del benessere.

**2) PROTEZIONE** Quando non metti limiti alle pretese altrui, quando non hai un tuo spazio e un tuo confine invalicabile, gli altri ti calpestano. Il grasso crea allora dei morbidi cuscini, dei paraurti naturali per ripararsi dalle scorrerie del mondo.


**3) AFFERMAZIONE** Attraverso l'adipe che aumenta, il corpo si allarga, si espande. Fa insomma quello che la persona non riesce a fare: delimitare un proprio territorio, affermarsi, allargare lo spazio esiguo in cui la scarsa autostima l'ha confinata. È l'astuzia dell'inconscio: se non ci arrivi tu, lui agisce al posto tuo.

per un ragazzo di 15 anni. Deve togliere dalla propria pagina Facebook la loro foto insieme di quando lui aveva 5 anni. Deve trovare un modo civile di dividere la settimana del figlio tra i due genitori. E soprattutto deve ricominciare a essere Adele: una donna ancora giovane, ancora bella, piena di interessi trascurati. Le amiche, le uscite, la montagna e le passeggiate, la vela, che amava da ragazza. E perché no: gli uomini. Ci vuole un po' a convincersene, ma è un trattamento che in un anno le porta via più di 20 chili. Meglio della dieta.

## Le soluzioni

# Combatti per te stessa, ritrovi la tua forma e la gioia di vivere

QUANDO SEI NUOVAMENTE PRESA DALLA VOGLIA DI GIOCARE, DI SEDURRE, DI FARE CIÒ CHE AMI, DIMAGRIRE DIVENTA FACILISSIMO



«**B**isogna essere buoni; devo impegnarmi di più; mi do tanto da fare, perché non sono apprezzata?»: ecco, questi sono i tipici problemi da cui devi subito distogliere lo sguardo. Finché continui a pensare che l'origine dei tuoi disagi siano loro e ti sforzi di aggiustare le cose, peggiori ancora di più l'autostima e ingrassi. Guarda invece il sintomo, è lui che spiega qual è il problema e quale la soluzione. Il grasso non ti sta dicendo che sei "sbagliata", che devi correggerti, ma che devi ritrovare il tuo spazio. Dentro di te c'è un punto inviolabile in cui continuamente la tua bellezza e la tua unicità fioriscono. Lascia emergere da lì l'immagine della donna che ti piace essere. Senti il gusto e il piacere di vivere il tuo corpo e la tua femminilità. Dai spazio al piacere e non solo al dovere. E vedrai che senza sforzo, spontaneamente, ritroverai anche la tua forma fisica originale. ■

## Non è vero che da sola

Aiutare un genitore in difficoltà è un gesto normale. Quando però lo spirito di servizio arriva a dedicare tutta la tua vita a qualcuno che in realtà ce la farebbe benissimo da solo, c'è il dubbio che la verità sia un'altra. Forse sei tu che temi lo spazio sconfinato della libertà e piuttosto che navigare in mare aperto, ti chiudi nella palude di un rapporto ossessivo, con l'alibi già pronto: «Devo stare lì, come farebbe a cavarsela da solo?».

## Non è vero che sei sempre disponibile

L'insicurezza è un enorme vuoto interiore che ti spaventa. Per riempirlo ti rivolgi agli altri mettendoti a loro disposizione, sperando di ottenere amore e sicurezza. Ma non è così. Anzi, avrai la sensazione di essere data per scontata e usata. Così alla fine ti senti ancora più esposta al volere degli altri, senza un confine e uno spazio definito e tuo. Solo il grasso a fare da paraurti.

### L'ESERCIZIO

#### Ritrova il nucleo segreto e intangibile della tua unicità

Chi non stabilisce mai un limite oltre il quale gli altri non devono andare lo spiega dicendo: «È il mio carattere, sono fatto così». In realtà è la parte superficiale della mente, l'io, a ragionare in questo modo, adattandosi a spazi troppo angusti. Il vero carattere non è mai fisso e univoco e vuole sempre fiorire, espandersi. È una sorgente interna che niente e nessuno può sfiorare, da cui sgorgano mille possibilità creative e spontanee. Come ritrovarlo? Chiudi gli occhi, porta l'attenzione dentro di te, trova un punto di silenzio, di calma, immagina che da lì parta una luce, un sole che ti riscalda e non tramonta mai. Ogni giorno porta con te questa immagine e rifugiati in quel punto quando sei triste.

## Non è vero che sei "troppo buona"

Il paciere è un ruolo che richiede freddezza, calcolo e grandi doti di diplomazia. Tu sei il contrario; è vero che vuoi far andare d'accordo tutti, ma solo perché nei conflitti soffri, stai male e temi di perdere l'amore degli altri. Per questo censuri tutta la tua aggressività, ti mostri sempre gioviale e quando sbotti ti senti in colpa. Assecondare tutti non risolve i conflitti, spesso li aggrava. Per questo poi, nei momenti di tristezza, alla giovialità subentra la più cupa depressione.

### L'ATTEGGIAMENTO

#### Recupera la rabbia sana e accetta il conflitto

Nessuno è una cosa sola: ognuno ha dentro di sé sia bontà, sia collera e censurare una parte la trasforma in malattia. Quando rivedichi il tuo farti in quattro per gli altri "perché tu sei buona", stai esprimendo proprio una quota di aggressività e di competizione, mascherata da gentilezza. Riconosci, accetta ogni tanto di poter litigare, metti allo specchio e prova a dirne quattro a chi ti fa penare. Inizia ad accettare tutti i tuoi volti, nessuno escluso.

## non ce la puoi fare

### L'IMPEGNO

#### Costruisci percorsi autonomi partendo dalle piccole cose

Sano egoismo: è la formula magica per ritrovare indipendenza mentale e, a cascata, energia, entusiasmo e forma fisica. Il primo passo è legittimarlo con se stessi: l'egoismo non è un peccato mortale, a volte è un passaggio necessario per accettare i propri bisogni e trovare la forza per farli accettare agli altri. Si procede

per piccoli passi. Prova un giorno a non preparare la cena per la famiglia che ti tratta da cuoca e cameriera, o a prenderti un momento per te, per fare qualcosa che ti piace, sottraendolo alle solite routine di impegni. Prova a dire no alla solita amica dalle mille richieste. Vedrai, il mondo non casca. E ti rispetteranno di più.



# Quanto rinunci al tuo spazio vitale?

È QUELL'OASI DI LIBERTÀ CHE TI  
DIFENDE DALL'ESSERE SEMPRE AL  
SERVIZIO DEGLI ALTRI. ED È ANCHE  
IL TUO ANTIDOTO AL FRIGORIFERO

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

**L**a dipendenza dal cibo è spesso l'altra faccia della dipendenza dagli altri e dai nostri condizionamenti. È per questo che libertà e magrezza sono spesso un binomio indissolubile: più ci sentiamo liberi e meno saremo tentati di trasgredire. Ma liberi da cosa? Tutti abbiamo obblighi e doveri, necessità che vengono più dall'esterno che da nostre profonde esigenze. È possibile liberarsi dal lavoro che serve a pagare l'affitto? No, certo che no. Oppure mollare tutto e partire per l'Australia? Alcuni lo fanno, ma è raro e non è neppure detto che funzioni. Perché la libertà la si può anche realizzare difendendo quello che potremmo definire il proprio "spazio vitale". Un margine di autonomia che non si accetta di sacrificare, un'oasi di tempo tutto per sé, ma anche il diritto di avere e portare avanti scelte e gusti che sono diversi da quelli di chi ci circonda. E tu quanto sacrifichi il tuo spazio vitale? Rispondi alle domande del test e scopri se è la poca libertà che ti fa mangiare troppo. ■

- 1 Il tuo partner è vegetariano, tu no...**
- A. Sposi il suo regime, è sano! ☐
  - B. Mangi la carne quando sei da sola ☐
  - C. Ognuno mangia quel che gli va ☐

- 2 Il tuo amico, continua a chiacchierare, tu hai sonno**
- A. Pazienza, domattina sarai uno straccio ☐
  - B. Cerchi di fargli capire che non ce la fai più ☐
  - C. Lo saluti e a nanna! ☐

- 3 La dieta oggi prescrive tonno fresco, non lo trovi, che fai?**
- A. Fai quella del giorno prima o dopo ☐
  - B. Chiami il dietologo o un amico informato ☐
  - C. Mangi un altro pesce simile ☐

- 4 Un film pluripremiato non ti è piaciuto**
- A. Forse non l'hai capito ☐
  - B. Tieni per te il tuo parere ☐
  - C. I gusti sono gusti ☐

**Il profilo che ti corrisponde è quello**



Per non  
trasgredire hai  
bisogno di un  
luogo in cui  
sentirti libera



- 5 Hai bisogno di vacanza ma lui non ha ferie**
- A. Stringi i denti e lo aspetti ☐
  - B. Stai via solo due giorni ☐
  - C. Parti... è meglio anche per lui ☐

- 6 Hai provato sei paia di scarpe, ma nessuna ti convince**
- A. Elenchi i difetti di ognuna ☐
  - B. Dici che passerai con un'amica ☐
  - C. Ringrazi e vai via ☐

- 7 Lui è molto geloso e ha paura di perderti**
- A. Lo rassicuri continuamente ☐
  - B. Un po' ti lusinga ☐
  - C. Non fa per te, lo lasci subito ☐

- 8 Il tuo capo ti propone un incarico che non ti interessa**
- A. Devi dire di sì per tenerti il resto ☐
  - B. Ci provi per non deluderlo ☐
  - C. Ringrazi e rifiuti ☐

- 9 Le vacanze con un neonato...**
- A. Vanno rimandate all'anno dopo ☐
  - B. Sono solo stressanti: meglio a casa ☐
  - C. Devono essere soft ☐

- 10 Avere un cane vuol dire**
- A. Essere impegnati ☐
  - B. Pensare a chi lasciarlo quando parti ☐
  - C. Calore e allegria ☐

al quale hai dato più preferenze: nelle prossime pagine i consigli su misura per te



# Assecondare i gusti altrui ti lascerà insoddisfatta

Solo facendo quello che ti piace veramente cancellerai quella frustrazione che ti spinge a cercare il tuo personale appagamento a tavola

## MAGGIORANZA di A

### A tenerti prigioniera sono paure e condizionamenti

**Chi sei:** una donna molto scrupolosa e attenta, che ha paura di sbagliare e che dà una grande importanza a tutto ciò che fa.

**Tu e la libertà:** vincoli e limiti rendono la tua vita un campo minato. Devi dire sì per non ferire gli altri, di no se vuoi evitare brutte esperienze. Così ogni spontaneità diventa impossibile.

**Tu e il cibo:** spesso scegli con la testa, ti imponi cibi che ti lasciano insoddisfatta. Ti lasci condizionare dalle mode e dai gusti di chi ti sta accanto, accumulando un credito di piacere che riscuoti quando alla fine non ce la fai più.

#### COME DIFENDERE I TUOI SPAZI

- Ogni giorno di un sì a te stessa e un no a qualcun altro.
- Se vuoi dire di sì, poni delle condizioni.
- Concediti qualcosa che di solito ti neghi.
- Non tentare diete drastiche.

## MAGGIORANZA di B

### Lasciati andare, sei più autonoma di quel che credi!

**Chi sei:** sensibile e insicura hai bisogno di approvazione e di rassicurazioni. Le iniziative non ti mancano e neppure le idee ma per metterle in pratica vuoi essere sostenuta e accompagnata.

**Tu e la libertà:** l'autonomia che ti concedi è sempre condizionata, devi in qualche modo meritartela dando in cambio qualcosa'altro: un'ora per te contro una levataccia, per un dolcetto un giorno di digiuno.

**Tu e il cibo:** difficile che tu ti conceda di mangiare senza misura. A farti ingrassare sono più tanti piccoli assaggi che un piatto forte e abbondante.

#### COME DIFENDERE I TUOI SPAZI

- Coltiva un piccolo progetto senza parlarne con nessuno.
- Non chiedere consigli per tutto.
- Ogni giorno concediti un piccolo premio ma senza un motivo.

## MAGGIORANZA di C

### Istinto e fiducia in te stessa sono la bussola che ti guida a tavola e nella vita

**Chi sei:** una persona semplice, diretta, tendenzialmente in pace con se stessa, che accetta il suo modo di essere, luci e ombre comprese.

**Tu e la libertà:** la libertà scaturisce spontanea quando non ci si censura e non ci si impone aspettative rigide. Centrata sui tuoi bisogni, sui tuoi gusti, ti vien facile scegliere quel che ti fa bene. Sai quello che vuoi e non ti lasci mettere in seconda fila.

**Tu e il cibo:** a tavola ti coccoli con scelte accurate che puntano sulla qualità. Per questo mantenere il peso forma, così come tenerti lontana dai cibi spazzatura, per te è facile: non lasci che vi siano grossi piaceri insoddisfatti ed il tuo corpo, dopo qualche stravizio, richiede ciò che lo depura.

#### I SEGRETI CHE TI RENDONO LIBERA

- Ti asseconi senza sentirti egoista.
- Tendi più a premiarti che a punirti.
- Accetti errori e debolezze.
- Chiedi e contratti quel che vuoi.



# Il nuovo libro di Raffaele Morelli



IN LIBRERIA

# Perché alla sera ho sempre voglia di dolce?

CON IL BUIO EMERGONO I BISOGNI DELL'ISTINTO, QUELLI CHE SACRIFICHI CON LA RAZIONALITÀ DELLE TUE GIORNATE

Con la consulenza della dottoressa Daniela Marafante, medico e psicoterapeuta

**S** tasea a cena hai mangiato bene. Un buon primo (hai scelto una zuppa, sana e diuretica), un secondo di pesce al cartoccio con un contorno, una fettina di pane e una macedonia di ananas. Adesso basta, ti senti sazia. Eppure, mentre rimetti a posto la cucina, lo sguardo si sofferma sulla scatola dei biscotti appoggiata in alto, sopra la dispensa: che cosa vuoi che sia un frollino? Ne sgranocchi uno e spesso non ti fermi a quello. Ti capita spesso di avere voglia di zuccheri dopo cena. E, nella maggior parte dei casi, non ti trattiene. Di giorno è diverso: se vedi un gelato, un pasticcino o una fetta di torta, riesci a darti un limite, non cedi alla tentazione. Perché alla sera non ce la fai?

## Ti assale quando abbassi le difese

La voglia serale di biscotti e praline non ha un'origine fisiologica. Non è fame, è un bisogno che nasce dalla mente, la quale, dopo una giornata in cui hai gestito ogni tua scelta in base alla razionalità e al senso del dovere, con l'arrivo del buio t'impone di lasciare spazio all'istinto. Nel momento in cui ti rilassi, è lui che prende il sopravvento e ti fa percepire lo zucchero come un'oasi di trasgressione rispetto a tutti i sacrifici che ti sei imposta dal

risveglio fino all'ora di cena: per questo alla sera ti consoli con la prima fonte di dolcezza che trovi a portata di mano. Non ha nessun rilievo il fatto che tu abbia cenato in modo bilanciato: il dolce a fine pasto (o davanti alla tivù) è un "di più", un regalo che ti fai, un premio che ti concedi per compensare lo stress, la noia, le preoccupazioni e il vuoto di piacere che hai avvertito durante la giornata.

## Piccolo piacere, grandi conseguenze

I dolci assunti di sera, inoltre, hanno una serie di controindicazioni; per prima cosa, dopo il tramonto il metabolismo tende fisiologicamente a rallentare e, di conseguenza, tutte le calorie che introduci a partire da una certa ora in avanti "pesano" il doppio; in più, terminare un pasto, già di per sé completo, con troppi zuccheri rallenta il processo di digestione di quanto mangiato.

Infine, le calorie introdotte poco prima di andare a letto si trasformano tutte in grasso perché, durante il riposo, il corpo non riesce assolutamente a smaltirle.

È una richiesta che viene dalla parte più profonda di te





## L'AIUTO PRATICO

### Nessuna rinuncia, ma più equilibrio

È bene non negarsi la voglia di dolce. Se è un bisogno profondo fa meno male soddisfarlo che reprimerlo. Ma per non avere troppe conseguenze sulla linea, il dolcetto del dopo cena va sempre bilanciato per evitare l'impennata della glicemia, che è l'anticamera del sovrappeso. Evita, quindi, i dolci da soli ma abbinali sempre a una quota di proteine e di fibre grezze, che modulano la risposta glicemica. Qualche esempio? Due frollini integrali con farina d'avena con un vasetto di yogurt naturale intero o parzialmente scremato, una fetta di pane nero con un velo di ricotta, un cucchiaino di miele e uno di polline o un piccolo bicchiere di latte di mandorle tiepido frullato con un cucchiaino di crusca, uno di cacao amaro e un pizzico di cannella.

## L'interpretazione

### Così esprimi la voglia di... finire in bellezza

Alla fine della giornata, anche inconsciamente, si fa un bilancio di quanto è accaduto. Aver bisogno di "addolcire il sangue", perché questo fanno biscotti e cioccolatini, significa aver vissuto come amare le ore trascorse. Il dolce è il primo sapore che riconosciamo da piccoli, è impresso nella nostra memoria come associato a qualcosa di bello e piacevole. Secondo un recente studio della Georgia State University, i dolci attiverebbero l'ip-

pocampo dorsale (l'area del cervello che governa la memoria episodica, legata a eventi ben precisi). Lo zucchero darebbe un segnale di "stop cibo" che, soprattutto alla sera, potrebbe significare anche una fine in bellezza di una giornata difficile. La soluzione? Cercare di ritagliarsi nell'arco della giornata delle aree di piacere, che rendano meno amara la giornata stessa. Così non si sentirà il desiderio di un "happy end".



# Gli alberi non in Osservali e scopri il loro segreto

LE PIANTE SI AFFIDANO ALLE RADICI CHE RAPPRESENTANO LA LORO AUTENTICA FORZA DI TRASFORMAZIONE. ANCHE DENTRO DI TE C'È UN'ENERGIA VITALE CHE SA CIÒ DI CUI HAI DAVVERO BISOGNO

**T**i concentri spesso sui tuoi difetti, pensando di non avere la forza di cambiarli? È come se un albero si disperasse per i suoi rami secchi e spogli in inverno, come se scordasse di avere radici vitali che lo possono trasformare e far fiorire. Quando ti accanisci con frustrazione e insoddisfazione sui tuoi fianchi larghi, sulla pancia troppo morbida, sui chili accumulati su gambe e glutei non vedi altro. È questa la trappola mentale nella quale sei rimasta bloccata: vedere solo una parte della realtà. Ti lasci andare, ti identifichi con i difetti. Senti di essere quei rami secchi e spogli. La soluzione per uscirne? Proprio l'immagine di un albero. Da lei puoi imparare che quello che conta davvero è nascosto alla vista. Sta chiuso nel buio della terra. Il vero cuore sono le radici: assorbono il

nutrimento dal terreno, ma solo quello di cui hanno davvero bisogno. Gli alberi non ingrassano. Sanno cosa serve loro e in che quantità, poiché si affidano alle radici. Grazie a esse l'albero si rinnova a ogni stagione. Non limitare dunque il tuo sguardo a quelli che consideri come i tuoi difetti: essi sono passeggeri. Dai invece attenzione all'energia che viene dal profondo, da quel luogo, dentro di te, nascosto alla vista del mondo. È da lì che origina il nutrimento della tua autostima, da lì parte il cambiamento. Se ti prendi cura di questa parte di te, se le darai retta, saprai trasformarti. ■

## Ecco cosa devi fare

Trova un posto silenzioso e tranquillo, chiudi gli occhi per qualche minuto e svuota la mente. Quando sei pronta, osserva la raffigurazione dell'albero nella pagina accanto. Immergiti nell'immagine e lasciati suggestionare dalla forza rigeneratrice delle radici che, ora lo sai, anche tu possiedi. Torna a osservare l'immagine ogni volta che ne senti il bisogno: ti aiuterà a ricordarti che sotto alla superficie possiedi un'energia antica e vitale.



### Mandala Therapy

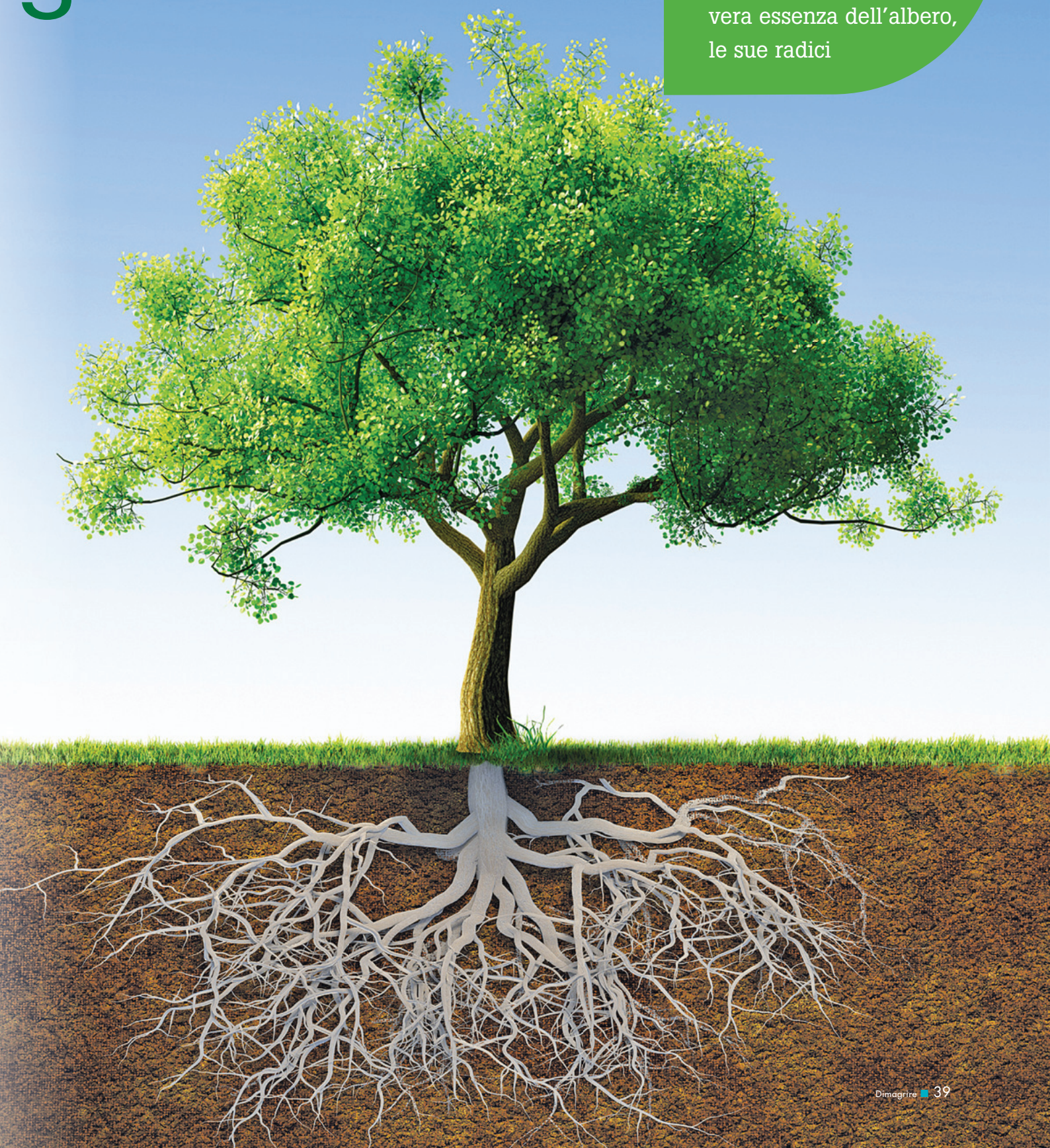
Il nuovo numero di Mandala therapy che trovi in edicola è tutto dedicato agli alberi: colorali e supera i tuoi disagi



# grassano

**Ciò che conta  
è nascosto alla vista**

Rami, foglie e poi fiori  
e frutti: sono ciò che  
deriva dal lavoro della  
vera essenza dell'albero,  
le sue radici





# Centro Riza di Medi e dimagrimento olistico

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



## Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

## Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

- A:** Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B:** Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C:** Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

## Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

## Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

**Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793**

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico  
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it) - [www.riza.it](http://www.riza.it)

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.  
Si riceve anche il sabato.



# cina Naturale

## GLI APPUNTAMENTI DEL CENTRO

### INCONTRI DI GRUPPO

con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

#### SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

#### INCONTRI A NUMERO CHIUSO

Prenotazione obbligatoria

### INCONTRO DI GRUPPO con dott.ssa Daniela Marafante e dott.ssa Laura Onorato

Sabato 6 febbraio 2016  
dalle ore 10.00 alle ore 13.00

#### IMPARARE A DIMAGRIRE FACILMENTE

Cosa è che ci spinge a mangiare di più: fame, noia, emozioni o solitudine? Il segreto di un corpo snello non è racchiuso solo nel calcolo delle calorie, ma è il risultato di una consapevolezza fisica ed emotiva che è importante realizzare. Nel gruppo, guidato dalla psicoterapeuta, scoprirete come stare bene con voi stessi e con l'aiuto della nutrizionista troverete il percorso alimentare più adatto a ognuno di voi.

#### INGRESSO LIBERO

Prenotazione obbligatoria

Per informazioni e prenotazioni:  
02/5820793 [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it)

### TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura



### CONFERENZA

Martedì 26 gennaio 2016

#### "PSICOSOMATICA DELLE MALATTIE TUMORALI, UN APPROCCIO NATURALE E SIMBOLICO"

condotta dal dott. Raffaele Fiore

Le conferenze si svolgono presso il Centro Riza dalle ore 19.00 alle ore 20.00. La partecipazione è gratuita con obbligo di prenotazione allo 02.5820793 (lun-ven 9-13; 14-18) fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

## Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

### Dr. Gabriele Guerini Rocco

Medico di medicina generale, psicoterapeuta,  
esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

### Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

### Dr. Raffaele Fiore

Medico nutrizionista, psicoterapeuta, omeopata

### Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,  
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

### Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

### Dr.ssa Maria Chiara Marazzina,

Psicologa psicoterapeuta

### Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

### Michela Riva

Naturopata e operatrice di massaggio olistico

### Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

### Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

# *Dimagrire* LO SPECIALE DI FEBBRAIO

## Via grasso e gonfiore con la forza dei nuovi enzimi

HANNO UNO STRAORDINARIO POTERE DIMAGRANTE POICHÉ MIGLIORANO LA DIGESTIONE E SPAZZANO VIA DALL'INTESTINO TUTTO CIÒ CHE FERMENTA E RALLENTA LA TUA PERDITA DI PESO

Con la consulenza del **professor Emilio Minelli**

esperto in Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Fitoterapia e Medicina Integrata Centrata sulla Persona

**P**er dimagrire a febbraio puoi contare su alleati davvero straordinari: gli enzimi. Perché te li proponiamo proprio ora? Perché sono quello che serve al tuo organismo che deve combattere con i chili presi tra dicembre e gennaio, senza poter contare, in inverno inoltrato, su un metabolismo super-efficiente. «Gli enzimi - spiega il professor Emilio Minelli - sono sostanze indispensabili per la nostra digestione. Ma non si limitano a migliorare il modo in cui il nostro corpo “gestisce” il cibo. Il loro potenziale dimagrante è legato anche al fatto che hanno la capacità di liberare l'organismo dall'accumulo di tossine che si producono a causa della cattiva digestione e che favoriscono l'aumento di peso. Gli

enzimi sono sostanze di natura proteica, per lo più prodotte dal nostro organismo e in parte presenti in alcuni alimenti. Ma questi, per dimagrire, non bastano. Talvolta non sono sufficienti neppure per evitarci fermentazioni e gonfiori». Ecco perché può essere utile seguire un programma che te ne garantisca in grandi quantità, per digerire bene e dimagrire in fretta.







> Sono gli acceleratori  
del tuo metabolismo P. 44

> Ecco i 3 enzimi più efficaci  
da prendere subito P. 46

> Funzionano in fretta: ti basta una  
settimana e perdi peso senza fatica P. 48

> Potenzia la loro azione con papaia,  
cavolo e gambo d'ananas P. 50







# Sono gli acceleratori del tuo metabolismo

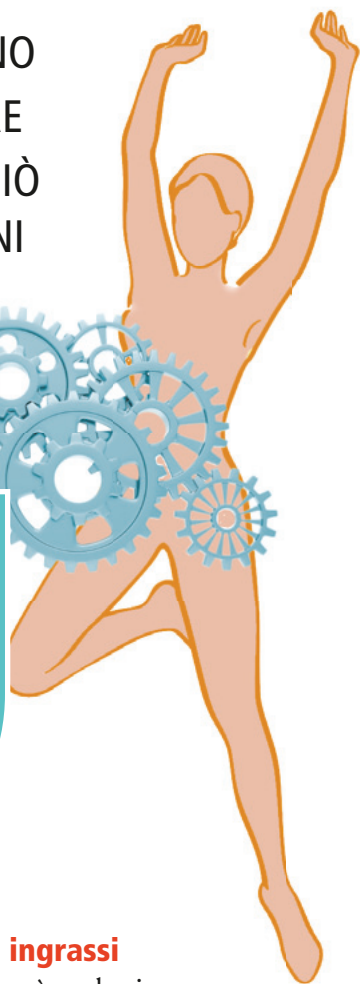
I LORO EFFETTI SI VEDONO SUBITO PERCHÉ IMPEDISCONO AL GRASSO DI FORMARSI E TI AIUTANO A TRASFORMARE IL CIBO IN ENERGIA: COSÌ QUANDO MANGI TRATTIENI CIÒ CHE TI SERVE, LO BRUCI IN FRETTA E IL RESTO LO ELIMINI

**P**ensa al tuo corpo come a un'automobile. Fai il pieno di carburante e il motore inizia a bruciare benzina. E adesso pensa agli enzimi come se fossero l'acceleratore del tuo motore. Grazie a loro il metabolismo aumenta di velocità, non si ingolfà e tu bruci di più. Non a caso vengono definiti "catalizzatori", un termine che sta a indicare la loro capacità di rendere più rapide le reazioni chimiche nelle quali sono coinvolti. Nel nostro organismo ci sono due grandi categorie di enzimi, quelli più propriamente metabolici e quelli digestivi, che rendono possibile l'assimilazione dei nutrienti contenuti in ciò che mangiamo e l'eliminazione di ciò che non ci serve. «È su questi ultimi che ci proponiamo di agire - spiega il professor Minelli - poiché direttamente coinvolti nel processo digestivo. È importante comprendere quanto la digestione possa influenzare l'accumulo di peso. Digerire significa in primo luogo trasformare. Noi mangiamo pasta, carne, condiamo con olio. Il nostro corpo però assimila solo glucosio, aminoacidi, acidi grassi, eliminando il resto che altrimenti si accumula. È dunque necessario trasformare il cibo negli elementi semplici di cui è costituito. È questo il lavoro degli enzimi».

**Gli alimenti che non sono assimilati bene ti riempiono di tossine che pesano sulla bilancia più delle calorie**

## **Se non digerisci bene... ingrassi**

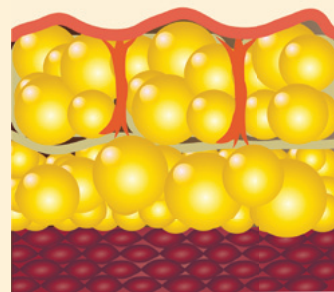
Quest'opera di trasformazione è molto impegnativa. Lo vediamo bene quando, dopo un pasto abbondante, ci viene sonno. «Digerire è un processo che può assorbire gran parte dell'energia dell'organismo - continua il professor Minelli -, distogliendola da altri compiti. Avere una digestione lenta e complessa determina un ristagno di residui alimentari che rallentano l'intero metabolismo. Grazie all'uso degli enzimi renderemo più semplice il lavoro di stomaco e intestino, dando una marcia in più al metabolismo».



## SONO LORO CHE DEMOLISCONO IL TESSUTO ADIPOSO

### “Sciogliono” il grasso nelle cellule e smaltirlo diventa più facile

Le ultime ricerche hanno messo in luce una proprietà interessante degli enzimi. Essi infatti non si limitano a scomporre gli alimenti, ma la loro azione si fa sentire anche a livello del tessuto adiposo. Come? Grazie al fatto che sono in grado di ridurre l'infiammazione. «Una cattiva digestione e un intestino irregolare - spiega il professor Minelli - generano un'infiammazione che condiziona negativamente tutto l'organismo e che fa sì che gli adipociti accumulino grasso e lo trattengano, rendendo più difficile il dimagrimento. Ecco allora che gli enzimi possono avere effetti positivi sulla perdita di peso rendendo le cellule adipose meno “attaccate” agli acidi grassi che racchiudono e facilitando il loro utilizzo come fonte energetica».

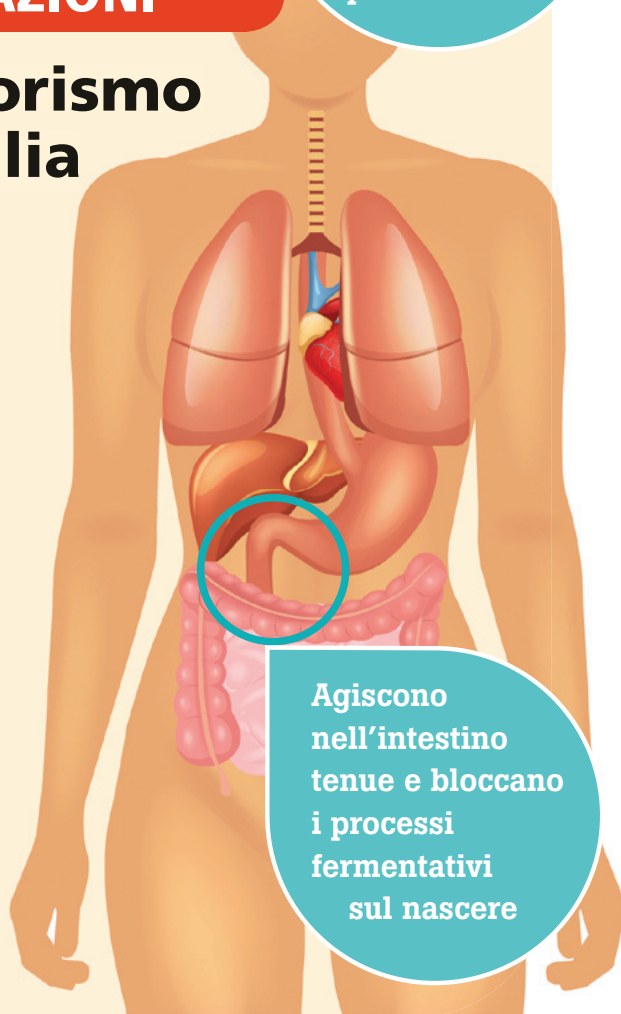


Le cellule si svuotano degli acidi grassi che contengono e tu diventi più snella

## ELIMINANO LE FERMENTAZIONI

### Evitano anche il meteorismo e il girovita si assottiglia

Uno dei problemi che gli enzimi aiutano a risolvere e che è legato a una maggior difficoltà nel perdere peso è costituito dalle fermentazioni intestinali, che producono gonfiore e aumentano il livello delle tossine in circolazione. È importante sottolineare che la digestione vera e propria non avviene tanto a livello dello stomaco, quanto nel primo tratto dell'intestino, detto duodeno. È qui che agiscono gli enzimi. Se se ne producono pochi, condizione tutt'altro che rara, arrivano nell'intestino parti indigerite di cibo. Non potendo essere assimilati, i nutrienti si fermano, in attesa di essere ulteriormente scomposti, ma con il tempo fermentano o, nel caso della carne, subiscono un vero e proprio processo di putrefazione. Non è bello pensare che questo avvenga nella nostra pancia, ma è proprio quello che accade. Il cibo non ben digerito sarà attaccato dai batteri intestinali: sono loro che lo faranno fermentare, producendo come conseguenza anidride carbonica, che ci fa gonfiare. Ma c'è di più. Quando l'intestino si gonfia si muove di meno, compare la stipsi e aumentano le tossine in circolazione. Il problema diventa evidente soprattutto a livello del girovita.



Agiscono nell'intestino tenue e bloccano i processi fermentativi sul nascere





# Ecco i 3 enzimi più effi

## Vincono la pancia gonfia, eliminano

OGNUNO DI ESSI SVOLGE UNA FUNZIONE PRECISA, MA LAVORANO ANCHE IN SINERGIA TRA LORO

**N**el nostro organismo ci sono migliaia di enzimi, ognuno con una funzione specifica. Anche quelli digestivi sono super-specializzati. Uno serve per scomporre i carboidrati complessi, uno per lo zucchero del latte, uno per le fibre e così via. Come orientarsi in un quadro così complesso? «Effettivamente - spiega il professor Minelli - gli enzimi sono molti e servono per centinaia di reazioni».

### Sono attivi sui tre macronutrienti

Ma se il nostro obiettivo è quello di favorire il dimagrimento, liberando al contempo l'organismo dalle tossine che possono essersi accumulate a causa di un cattivo funzionamento dell'intestino, possiamo affidarci a soli tre enzimi. «Sono quelli più efficaci per il nostro scopo - spiega Minelli -. Si tratta di amilasi, lipasi e proteasi, che ci servono per affrontare i tre grandi gruppi di nutrienti: amidi, grassi e proteine». Questi enzimi non si limitano a migliorare la digestione dei cibi che più di frequente consumiamo, riducendo in modo significativo gonfiori, meteorismo e tensione addominale ma hanno anche benefici «effetti collaterali» dovuti alle loro proprietà depurative e antinfiammatorie. Disintossicano l'organismo e lo alleggeriscono dalle tossine che favoriscono il sovrappeso».

## Sono facili da assu

Il nostro programma dimagrante punta sull'azione di tre enzimi, ovvero amilasi, proteasi e lipasi. Ognuno ha un'azione specifica (la trovi illustrata qui sotto) ma agiscono anche in sinergia, per questo vanno assunti insieme. È facile prenderli.

### 1 **L'AMILASI**

## Non fa "lievitare" il tuo addome

L'amilasi è uno degli enzimi più importanti. Una pizza, un piatto di spaghetti, un panino, per il nostro metabolismo hanno un significato nutrizionale identico, perché tutti riducibili a molecole di glucosio. Ed è l'amilasi che compie questa straordinaria opera di semplificazione.

In particolare avere a disposizione più enzima amilasi evita che gli zuccheri che assumiamo fermentino nell'intestino, gonfiandoci. Gli zuccheri non ben digeriti diventano cibo per quei batteri "cattivi" che producono fermentazioni. Dopo un piatto di pasta ti senti un pallone? L'amilasi è l'enzima che ti serve. Una conferma sul suo ruolo nel sovrappeso arriva da uno studio del dipartimento di genomica dell'Imperial College di Londra. I ricercatori hanno scoperto che se manca il gene che comanda la produzione di amilasi, il rischio di diventare obesi aumenta del 20%.



# caci da prendere subito la ritenzione ed evitano gli accumuli

**mere e li trovi tutti in un'unica capsula**

In commercio trovi integratori enzimatici che contengono, in un'unica capsula, i tre enzimi che ti abbiamo descritto (talvolta anche insieme ad altri). È sufficiente bere con un po' d'acqua l'integratore enzimatico appena prima dei due pasti principali.

Preferisci enzimi ottenuti attraverso il ricorso a specifici funghi, poiché questi svolgono la loro azione lungo tutto il tratto gastrointestinale, quindi sia nello stomaco che nell'intestino, garantendoti così una maggior efficacia.

## 2 La **PROTEASI** Contrasta i ristagni

Quando vogliamo dimagrire in fretta ci affidiamo alle proteine. Ed ecco diventare protagonisti dei nostri pasti bistecche ai ferri, fette di bresaola e pesce al vapore. Ma la digestione non corretta delle proteine (cosa che avviene soprattutto se si mescolano proteine di origine diversa o se si continuano a mangiare grandi quantità di carboidrati) può portare allo sviluppo di particolari famiglie di batteri responsabili della produzione di gas a livello intestinale. Servono allora enzimi con funzione proteolitica, come è la proteasi, capaci cioè di favorire la digestione delle proteine. Questi hanno inoltre dimostrato di aver funzione antinfiammatoria e anti-edematosa, ci aiutano quindi a eliminare i liquidi infiltrati nei tessuti e a contrastare la cellulite.



## 3 La **LIPASI** Ti fa assorbire meno grassi

La lipasi è l'enzima specializzato nella digestione dei lipidi, ovvero di quelli che comunemente chiamiamo grassi. Che questi facciano aumentare di peso è qualcosa di piuttosto scontato. Ma anche consumarne pochi e non digerirli nel modo corretto ha le sue controindicazioni.

I grassi infatti possono rallentare la metabolizzazione degli alimenti (soprattutto i carboidrati) e in questo modo creare una stasi nel processo digestivo.

Migliorarne la digestione grazie all'enzima lipasi non vuol dire aumentarne l'assimilazione. È anzi vero il contrario. Significa evitare che ristagnino e che quindi ci sia più tempo per assorbirli e vuol dire anche favorire il loro collegamento ai sali biliari, cosa che ne facilita l'eliminazione. A beneficiare dell'azione di questo enzima è soprattutto il fegato, l'organo che è chiamato a metabolizzare proprio i grassi.





# Funzionano in fretta: ti basta una sola settimana e perdi 2 chili senza fatica

IL TUO ADDOME DIVENTERÀ PIÙ PIATTO,  
TI SENTIRAI PIÙ LEGGERA E MIGLIORERÀ ANCHE  
LA FUNZIONALITÀ DELL'INTESTINO

**R**isultati già in una settimana? «L'azione degli enzimi - spiega ancora il professor Minelli - è, potremmo dire, istantanea. Agiscono sul pasto che consumiamo subito dopo la loro assunzione e i risultati, sul fronte del dimagrimento, sono piuttosto rapidi. In una settimana si potrebbe arrivare a perdere fino a due chili, dovuti soprattutto alla loro azione detox e al miglioramento del processo digestivo nel suo complesso». Puoi assumere l'integratore enzimatico per sette giorni, ripetendo il ciclo anche una volta al mese.

### Agiscono anche sul cervello

Gli enzimi hanno un altro importante vantaggio: riducono il senso di fame. Tra i segnali che arrivano al cervello a indicare che abbiamo mangiato a sufficienza e che quindi è opportuno "spegnere" l'appetito, vi è anche il rilevamento di una buona quantità di enzimi digestivi. Non averne a sufficienza significa che c'è poco da digerire e che, quindi, non abbiamo mangiato a sufficienza. Inoltre, grazie agli enzimi, miglioriamo l'utilizzo dei nutrienti presenti nel cibo, che diventa, per questo, più saziante. Ovviamente non possono fare tutto da soli. È importante che durante la settimana del programma si consumino pasti non eccessivamente calorici.

**E in più...**

Si riduce  
la fame e  
sarai sazia  
mangiando  
di meno



## Verifica i risultati

### Cosa ottieni dopo 7 giorni di "programma enzimatico"

Ci sono alcuni segnali che sono chiari indicatori del fatto che gli enzimi stanno facendo il loro lavoro e che il tuo organismo ora sta metabolizzando quanto mangi nel modo corretto.

- **Dopo mangiato non avvertirai più un senso di pesantezza e sonnolenza. Ti sentirai così più energica e anche mentalmente più attiva.**
- **Migliorerai la digestione di alcuni alimenti "problematici" come pasta e grassi.**
- **Il tuo addome sarà visibilmente meno teso e scompariranno dolori addominali e aerofagia.**
- **Anche il tuo intestino diventerà più regolare: il gonfiore infatti riduce la sua capacità di muoversi e favorisce in questo modo la stipsi e l'accumulo di scorie.**
- **Vedrai ridursi l'accumulo di liquidi su cosce e addome, ma anche i gonfiore di mani e piedi.**



## Cosa fare a tavola (e non solo)

# Ecco i suggerimenti per facilitare il lavoro dei 3 enzimi dimagranti

A tavola e durante la giornata ci sono alcune piccole cose che puoi fare per permettere agli enzimi di svolgere al meglio il proprio lavoro. Ecco quali:

### • Riduci gli aperitivi

Il consumo di alcol può interferire con il lavoro degli enzimi a livello dello stomaco e riduce le sostanze, come le vitamine, che permettono loro di svolgere al meglio il loro lavoro. Nella settimana in cui segui il nostro programma cerca di evitare gli aperitivi che, bevuti prima di mangiare, proprio quando prendi anche gli enzimi, ne rendono meno efficace l'azione.

### • Evita i surgelati

Anche nel cibo, soprattutto nelle verdure, sono presenti gli enzimi necessari a digerirlo. Mangiare cibi ricchi di enzimi significa sfruttare anche quelli che sono presenti in essi per ottenere ancor più vantaggi. Ma il congelamento ne riduce la potenza. L'ideale dunque è preferire frutta e verdura fresche.

### • Non fare porzioni abbondanti

Riempire il piatto, oltre che controproducente sul fronte delle calorie introdotte, rappresenta anche un superlavoro per gli enzimi che, sebbene abbondanti, risulteranno così meno efficaci perché chiamati a metabolizzare più alimenti.

### • Preferisci il decaffeinato e scegli di buona qualità

Durante la settimana di assunzione degli enzimi evita di bere troppi caffè, dal momento che la caffeina inibisce l'azione degli enzimi. Preferisci dunque il decaffeinato. Scegli però di buona qualità dal momento che i solventi utilizzati per eliminare la caffeina in modo economico sono altrettanto controindicati della caffeina stessa.



### • Non mescolare carne e formaggio

Durante la settimana di assunzione dell'integratore di enzimi poni attenzione anche alla composizione dei piatti. Non mescolare, ad esempio, fonti proteiche di origine diversa, come possono essere carne e formaggio, che richiedono enzimi digestivi differenti e possono rendere la digestione più lenta e complessa.

### • Mastica e attiva la ptialina

Nella saliva c'è un enzima, la ptialina, che serve per dare inizio alla digestione dei carboidrati. Il suo lavoro è complementare a quello dell'amilasi, l'enzima che ti serve per digerire pasta e pane.

### • Non fumare

Se il consiglio è buono in generale, ha ancora maggior valore se si pensa che il benzene, che viene prodotto dalle sigarette, blocca l'attività enzimatica.



# Potenzia il loro effetto con papaia, cavolo e gambo d'ananas

SONO QUESTI ALCUNI DEGLI ALIMENTI CHE NON DEVONO ASSOLUTAMENTE MANCARE SULLA TUA TAVOLA MENTRE SEGUI IL NOSTRO PIANO:  
TI PERMETTONO DI AUMENTARE ANCOR DI PIÙ LA TUA SCORTA ENZIMATICA

**A**nche nei cibi che portiamo in tavola ci sono gli enzimi. I più ricchi sono gli alimenti di origine vegetale. La loro presenza ci consente di digerirli più in fretta. Mangiare frutta e verdura ricche di enzimi contribuisce a dare sprint al metabolismo, ottenendo risultati ancora maggiori durante la tua “settimana enzimatica”. Significa introdurre con la dieta alimenti che portano con sé gli strumenti utili per la loro digestione e in piccola parte anche per la digestione di ciò che mangiamo insieme a essi. In questi sette giorni, ma il consiglio vale ovviamente in generale, cerca di evitare alimenti frutto di lavorazioni industriali e di cotture prolungate. Gli enzimi infatti si distruggono se esposti per molto tempo a temperature superiori ai 45 °C.

### Ci vuole sempre qualcosa di crudo

Ecco perché è utile mangiare ogni giorno almeno un alimento crudo. Un'insalata (te ne suggeriamo una particolarmente ricca di enzimi nel box di questa pagina), dei germogli o della frutta fresca. Ancor meglio se ottenuti con sistemi di coltivazione biologica, che garantiscono un terreno più ricco, e prodotti da filiera corta: anche le conservazioni prolungate riducono la carica enzimatica dei vegetali. ■

## Prepara così la tua “bo” L'insalata di cavoli che

Una o due volte durante la settimana puoi preparare un'insalata che è una vera bomba di enzimi. Consumala a pranzo, oppure a cena: ti consentirà di fare il pieno di enzimi dimagranti, risparmiando sulle calorie e dandoti comunque sazietà. Come base utilizza dell'insalata di cavolo. Aggiungi della barbabietola grattugiata: in essa è contenuta la betaina, un enzima benefico per il fegato e la circolazione. Unisci poi tre o quattro mandorle. Completa con un





## Una volta al giorno

### Il succo d'ananas ti drena

La bromelina è un enzima prezioso per perdere peso. È antinfiammatoria, diuretica e anticellulite. È contenuta nell'ananas. Puoi bere un succo di questo frutto tropicale al giorno, soprattutto se hai in programma una cena con carne o pesce: digerirai meglio le proteine. La bromelina è presente in maggiori concentrazioni nel gambo: la trovi anche in polvere. Ne basta un cucchiaino in un bicchiere di succo naturale.



## Marinata di papaia

### Così la bistecca non ti appesantisce

Altro superfrutto ricco di enzimi è la papaia, che contiene in particolare la papaina. Si tratta di un enzima che gode anch'esso, come la bromelina dell'ananas, di proprietà anticellulite e favorisce la digestione delle proteine. Puoi mangiare il frutto fresco o, per evitare che le troppe proteine della bistecca rallentino la digestione e il metabolismo, fai marinare la carne con della papaia a pezzetti e con il suo succo. Lasciala immersa nel frutto per un paio d'ore in frigorifero e poi cucinala in padella.



## mba di enzimi"

### sostituisce un pasto

cucchiaino abbondante di yogurt, un filo di olio extravergine e aceto di mele: anche con questi condimenti integrerai enzimi preziosi. Un tocco in più può arrivare dall'uso di una prugna umeboshi a pezzettini: è anch'essa ricca di enzimi digestivi. Puoi consumare queste prugne di origine orientale anche dopo un piatto particolarmente abbondante perché aiutano a scomporre carboidrati, grassi e proteine.

Aggiungi anche dei germogli: sono "cibo vivo" che facilita il compito dell'intero apparato digerente



## Attenzione agli "antienzimi": dove li trovi e come li eviti

Se frutta e verdura sono ricche di enzimi, in alcune condizioni possono essere anche fonte di "antienzimi" ovvero sostanze che ne ostacolano l'azione. È il caso, ad esempio, della frutta acerba o dei legumi, quando sono poco cotti. Meglio allora scegliere frutta arrivata al giusto punto di maturazione e far sempre cuocere molto bene piselli, fagioli & Co: risulteranno più leggeri e non gonfieranno l'addome.



# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

### Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì con Raffaele Morelli**



#### **SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,  
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,  
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

*Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo*

#### **LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO**

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,  
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,  
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

**Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano**

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it)



# [ALIMENTAZIONE]

## *Dimagrisci mangiando*



### Dalla ricerca la novità per dimagrire

Ecco come spezzare  
la routine a tavola  
e far ripartire  
il tuo metabolismo

L'abitudine spegne la capacità del corpo di utilizzare le proprie riserve energetiche. E così ingrassi, anche se mangi poco. Allora? Basta cambiare. In che modo te lo dice la scienza **P. 54** ➤

#### LA SCELTA GIUSTA

Le patate: ecco quali preferire **P. 58**

#### L'ALLEATO DEL MESE

Nel caffè verde la molecola contro i grassi **P. 62**

#### PIATTI A CONFRONTO

Cannelloni: il piatto unico diventa light **P. 65**

#### SOTTO LA LENTE

Via libera alle prugne secche **P. 70**

#### MEGLIO BIO

Olio di cocco, il condimento che non ingrassa **P. 72**

#### LE SCHEDE

Dai pepe alla tua dieta **P. 74**

# Così dai la sveglia al tuo potere dimagrante

SI CHIAMA DIGIUNO INTERMITTENTE, MA NON SI SMETTE CERTO DI MANGIARE. SEMPLICEMENTE SI CAMBIANO ABITUDINI E ORARI. ED È PIÙ EFFICACE CHE STARE PERENNEMENTE A DIETA

**I**l corpo, come la mente, si adatta alle abitudini. E anche il metabolismo si “siede” quando, soprattutto a tavola, manteniamo sempre gli stessi comportamenti. Modificare la tua routine è un modo efficace per attivare i processi metabolici e stimolare il dimagrimento. Uno dei metodi più vantaggiosi tra quelli studiati negli ultimi anni è quello del cosiddetto digiuno intermittente, una sorta di disintossicazione temporanea dal cibo che può essere messa in pratica secondo svariate modalità. Non si parla di grandi sacrifici, tutt'altro. Si tratta semplicemente di alternare intervalli di tempo in cui non si mangia (o si mangia meno) ad altri in cui si ritorna alla propria normalità. Il concetto di “digiuno” non deve spaventare: in realtà tutti noi digiuniamo, tra un pasto e l'altro ma soprattutto di notte, per 6 oppure 8

## Un metodo conosciuto e usato anche dagli antichi

La prassi del digiuno era molto comune nel passato: basti pensare alla Quaresima cristiana, al Ramadan musulmano e alle temporanee astinenze da cibo osservate già dai Cretesi ortodossi. Anche i nostri predecessori, dalla preistoria all'antica Roma, seguivano un'assunzione di cibo con modalità certamente più simili al metodo del digiuno intermittente rispetto ai canonici tre pasti giornalieri. Una condizione “naturale” che, come provato, giova al nostro organismo.

ore, e talvolta anche di più. Prolungare di qualche ora l'astinenza dal cibo, secondo gli studi più recenti, garantisce svariati benefici, che vanno da un riequilibrio ormonale (vedi box) alla riduzione dell'infiammazione fino al rafforzamento del sistema immunitario. Ma soprattutto si dà



## Riequilibri gli ormoni della fame

Astenersi per qualche ora dal cibo fa diminuire il segnale della fame, stimolato dalla grelina, perché il corpo impara a normalizzare i livelli di questo ormone. Inoltre il digiuno, anche temporaneo, è responsabile della secrezione di GH (somatotropina), detto anche "ormone della crescita", che favorisce la lipolisi e quindi il dimagrimento. Il GH, insieme al cortisolo, mantiene i livelli energetici costanti lungo il digiuno, facendo in modo che anche con poco glucosio nel sangue si bruci tantissimo grasso.

Sfrutti un  
meccanismo  
fisiologico  
e naturale

## Intacchi le tue scorte di grassi: il corpo spinto ad adattarsi consuma di più

Nuove abitudini alimentari attivano la capacità di adattamento dell'organismo, che sblocca riserve energetiche cui solitamente non accede. Il meccanismo è semplice: ridurre anche per un solo giorno le calorie o stare un po' di più senza mangiare mette in allerta il corpo che vede rompersi le "certezze" abituali. Questo dà una sferzata al metabolismo e lo spinge a correre ai ripari. Ma attenzione! Bisogna evitare che l'allarme da carenza da cibo sia continuo. In questo caso, infatti, il corpo entra in modalità di risparmio totale e il metabolismo si abbassa, con un effetto opposto a quanto desiderato. Per questo ha un senso il digiuno intermittente. L'abbassamento delle calorie non deve diventare la regola, altrimenti anziché un risveglio otteniamo un rallentamento metabolico.

un segnale di discontinuità al metabolismo, che lo avverte proprio come una sveglia. Sempre all'insegna della rottura della routine alimentare vi è un'altra soluzione che prevede la riduzione delle calorie per una giornata o due alla settimana, prediligendo cibi leggeri come la verdura e la frutta.

Questo cambiamento, inserito nel normale stile di vita, migliora la sensibilità sia alla leptina (che svolge un ruolo fondamentale nella regolazione dell'appetito) sia all'insulina (digiunando non viene prodotta) e attiva un "reset" del metabolismo, portando sostanzialmente l'organismo in modalità

Continua a pag. 56



# Mangiare in modo sempre uguale ti appesantisce

Segue da pag. 55

“bruciagrassi”. Ricerche condotte da Valter Longo, direttore del Longevity Institute alla University of Southern California a Los Angeles e del Laboratorio di Longevità e Cancro all'Istituto IFOM di Milano, i cui risultati sono stati pubblicati sull'autorevole rivista *Cell Metabolism*, mostrano che l'adozione di un regime calorico che mima il digiuno apporta numerosi vantaggi all'organismo, fino a rallentare l'invecchiamento e ad aumentarne la longevità. Per quanto riguarda le differenze tra i vari digiuni intermittenti, esse risiedono nelle finestre di tempo in cui non si mangia (te lo spieghiamo nel dettaglio nei due box con le soluzioni 1 e 2). Puoi inserire facilmente nella tua routine quotidiana quello più adatto al tuo stile di vita. Qualunque modalità, è dimostrato da studi scientifici, diminuisce il grasso corporeo e fa rimanere agili e sani, come ben sanno le popolazioni più longeve del pianeta, che fanno pasti regolari e si astengono dal cibo per 12 ore circa. ■

Anche le diete restrittive possono diventare una routine: per questo non funzionano

## Soluzione 1

### Riduci le calorie una volta a settimana

Innanzitutto devi considerare che il digiuno intermittente non è una dieta ma uno stile di vita, e per questo lo puoi adottare per sempre. Uno dei metodi più facili da seguire e nello stesso tempo efficace è quello di programmare uno (o al massimo due) giorni alla settimana in cui ridurre le calorie. Scegli tu se preferisci i giorni lavorativi (il lunedì e il giovedì o il martedì e il venerdì ad esempio), quando la mente è più occupata, oppure il weekend, da affrontare in completo relax. Nella giornata o nelle giornate prescelte, scegli pasti leggeri ma appaganti per il palato: zuppe di verdura, brodi, insalate, yogurt, tutti cibi sazianti. Puoi decidere anche la distribuzione dei pasti che preferisci: puoi saltarne uno, fare tanti piccoli spuntini o anche assumere tutte le calorie in un'unica volta.



### Come fare in pratica

Ma come mettere in pratica i consigli che ti abbiamo dato? Ecco qualche esempio:

#### Prima opzione: tre pasti leggeri



Inizia la giornata con uno yogurt intero (anche di soia) e una manciata di frutta secca, pranza con un passato di verdura e cena con pesce azzurro e verdure lesse.

#### Seconda opzione: più energia al mattino



Fai colazione con una fetta di pane di segale, una fettina di salmone affumicato e una di avocado (grassi buoni), scegli un'insalata a pranzo, condita con un cucchiaino di olio, e un passato di verdure a cena.



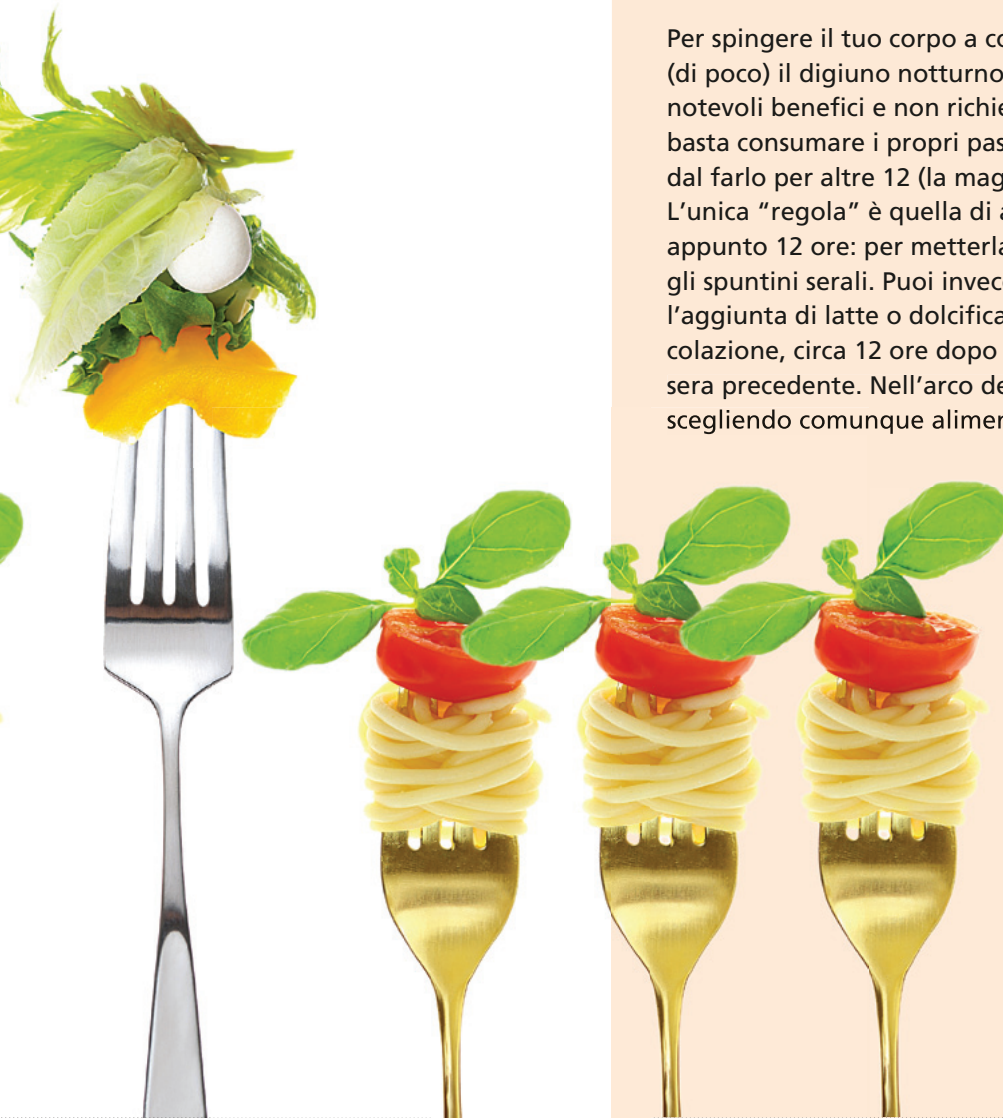
## Soluzione 2

### Allunga il digiuno notturno

Per spingere il tuo corpo a consumare di più puoi allungare (di poco) il digiuno notturno. Si tratta di una pratica che porta notevoli benefici e non richiede nessun impegno particolare: basta consumare i propri pasti nell'arco di 12 ore e astenersi dal farlo per altre 12 (la maggior parte delle quali di notte). L'unica "regola" è quella di assicurarsi che il digiuno duri appunto 12 ore: per metterla in pratica, cena presto ed evita gli spuntini serali. Puoi invece concederti delle tisane, ma senza l'aggiunta di latte o dolcificanti. Mangia poi tranquillamente a colazione, circa 12 ore dopo aver consumato l'ultimo pasto la sera precedente. Nell'arco della giornata, mangia normalmente, scegliendo comunque alimenti sani e a basso indice glicemico.

#### Lo step successivo...

Questo metodo può anche prepararti, mentalmente e fisiologicamente, al digiuno intermittente, dove si mangia ma in una finestra di sole 8 ore, rimanendo senza mangiare per le rimanenti 16 ore della giornata. In questo caso, cena e poi aspetta fino al mezzogiorno del giorno seguente per mangiare, o termina la finestra "mangereccia" con una merenda intorno alle 16 per poi fare colazione il giorno dopo come fai d'abitudine.



### Quando? Una o due volte a settimana

Usa a scelta una delle opzioni che ti proponiamo in queste pagine quando senti che il tuo metabolismo è un po' rallentato oppure quando, nonostante gli sforzi, non riesci a perdere i chili di troppo, o ancora dopo un periodo di eccessi alimentari. Seguire una o due volte a settimana per un mese e vedrai i risultati.



### Ecco tutti i benefici che puoi ottenere

- Spegni l'infiammazione, che porta all'accumulo di peso
- Diminuisce lo stress ossidativo e l'invecchiamento cutaneo
- Attivi i processi metabolici che utilizzano diversi tipi di energia
- Bruci più grassi senza intaccare la massa magra

# Le patate viola o dolci contro liquidi e adipe in eccesso

SONO UN'OTTIMA FONTE DI CARBOIDRATI  
E PUOI CONSUMARLE ANCHE SE SEI A DIETA:  
CON LE VARIETÀ E GLI ABBINAMENTI GIUSTI  
LE PORTI IN TAVOLA SENZA PENSIERI

**I**l purè della nonna, gli gnocchi fumanti portati in tavola la domenica, quella mangiata al cartoccio al volo per strada, avvolta dalla carta di alluminio, in qualche città fredda del Nord Europa: la patata fa parte della nostra tradizione culinaria e il suo sapore accompagna le nostre vite fin dall'infanzia. È spesso temuta e bandita dalle tavole da chi vuole dimagrire. In realtà la patata è un alimento ricco di nutrienti - potassio, magnesio, zinco, fibra, vitamina C - che si differenzia molto a seconda della varietà. Ne esistono centinaia di tipi, alcuni particolarmente





## L'alternativa americana

### La batata snellisce il girovita

Le batate, o patate americane o patate dolci (per via del loro sapore zuccherino) hanno un maggior contenuto di fibre e un indice glicemico più basso delle patate bianche e possono essere usate in cucina nella preparazione di dolci salutari. Sono ricche di fibre, vitamine A e C (e in minore quantità B ed E), proteine, potassio, magnesio, ferro e calcio, flavonoidi e antociani con alto potere antiossidante e anti-aging. Inoltre, a differenza di altre varietà, la batata viene anche consumata cruda, e per una ragione valida: nella buccia infatti si trova il caiaipo, una sostanza che sembra avere effetti benefici sulla riduzione del colesterolo e della glicemia, come dimostra uno studio condotto dall'Istituto di Ingegneria Biomedica, ISIB-CNR, Sezione di Bioingegneria di Padova, su pazienti affetti da diabete di tipo II.



indicati se vuoi dimagrire, come la patata dolce o batata e quelle viola, che contrastano i ristagni (vedi box). Tutte possono però essere consumate, senza paura di prendere peso a causa loro, utilizzandole anzi per controllare l'appetito.

#### Ideali anche se vuoi dimagrire

«Non c'è nessuna prova che le patate, quando preparate in modo salutare, contribuiscano all'aumento di peso. In realtà, stiamo scoprendo che possono far parte di un programma dimagrante»: sono proprio queste le conclusioni di uno studio pubblicato sul Journal of the American College of Nutrition da un gruppo di ricercatori guidato da Britt Burton-Freeman, esperta dell'Università della California di Davis. La ricerca ha seguito 90 uomini e donne in sovrappeso che per 12 settimane hanno adottato tre differenti regimi alimentari: una dieta ipocalorica ad alto indice glicemico, una dieta ipocalorica a basso indice glicemico, una dieta normocalorica ma senza nessuna indicazione in merito alle scelte alimentari. Tutti hanno però dovuto consumare da 5 a

Continua a pag. 60

## La ricerca

### Saziano più del pane

Secondo uno studio che è stato pubblicato dall'European Journal of Clinical Nutrition, e che si era proposto di valutare il potere saziante di 38 cibi, le patate bollite, a parità di calorie, hanno un altissimo "indice di sazietà". Riempiono la pancia e spengono l'appetito circa tre volte di più rispetto al pane bianco e alle patatine fritte.



### VIA LA CELLULITE CON QUELLE SCURE

La patata viola - blu, nera o vitelotte - è una specie antica e rara, proveniente dal Perù che ha importanti proprietà nutrizionali. Come gli altri cibi dello stesso colore, ad esempio i mirtilli, è ricca di antocianine (o antociani), pigmenti utili nella prevenzione del cancro e dell'invecchiamento e utili per prevenire problemi a carico del microcircolo, e quindi tutto quel che riguarda la circolazione, i capillari, le vene. Le patate viola sono quindi un toccasana contro la cellulite. Cuocile al vapore, al forno, o sbizzarrendoti con altre ricette: il loro sapore è simile a quello della castagna, con aromi di nocciola.

# La combinazione perfetta? Con il pollo o con gli spinaci

➤ Segue da pag. 59

7 porzioni alla settimana di patate preparate in modo salutare. Al termine del periodo di 12 settimane, tutte le persone coinvolte avevano perso peso, un dato singolare che dimostra che non c'è nessuna prova che le patate, quando preparate in modo salutare, contribuiscano all'aumento di peso.

## Fonte di carboidrati complessi

Quindi le patate non ingrassano. Ma come inserirle in una dieta dimagrante? Dal punto di vista nutrizionale, la patata è ricca di carboidrati, presenti sotto forma di amidi,



**82 kcal**

Questo il contenuto medio per 100 g di patate

quindi zuccheri complessi che rappresentano una fonte di energia che dura a lungo. Nel piatto deve essere considerata nello stesso modo in cui si valutano riso e pasta, non certo come un contorno. Gli esperti dicono che è possibile consumarla due o tre volte alla settimana, cucinandola in modo semplice, preferibilmente bollita o al forno. La cosa migliore da fare è immaginarla come parte di un piatto unico: va benissimo affiancarla a una fonte di proteine come può essere del pesce o del pollo o ad altre verdure come spinaci o zucchine. Evita invece di abbinarla a pane e pasta (sarebbero un doppiopie), anche se vogliono così alcuni piatti tradizionali. Oltre a rendere il tuo pasto eccessivamente calorico, quest'accoppiata provoca una fermentazione tutt'altro che salutare, dovuta alla digestione della fecola di patate che ha tempi e modalità diversi per essere assimilata rispetto all'amido dei cereali.

## A pasta gialla hanno meno zuccheri

Sul mercato si trovano diversi tipi di patate, da scegliere in base alle loro caratteristiche. Le patate a pasta gialla, ad esempio, ricche di carotene, contengono meno zuccheri e hanno una consistenza piuttosto compatta che le rende indicate per essere bollite, cotte al forno e in umido.

**Le patate novelle,** raccolte quando non sono ancora giunte a piena maturazione, hanno in media una minor quantità di amido: se non le sbucci fai il pieno di fibre snellenti

## Contengono selenio: un vero anti-aging

Le patate, soprattutto quelle coltivate in modo bio, sono una fonte di selenio, oligoelemento che protegge le cellule dall'azione dei radicali liberi che, oltre a provocare un invecchiamento precoce del corpo, rallentano il metabolismo. ■







## La curiosità

### Mangiane una la sera: così migliori l'umore

Le patate migliorerebbero anche l'umore e sarebbero meglio degli ansiolitici per chi è sotto stress. Ne è convinta la dottoressa Kathleen DesMaisons, che ha messo a punto uno stile di vita spiegato dettagliatamente nell'opera frutto delle sue ricerche "Potatoes not Prozac". Qui consiglia, tra altri punti importanti, di consumare una patata intera la sera, prima di andare a dormire. Questo accorgimento stimolerebbe la produzione di serotonina, ormone della serenità e del benessere, ma anche quello che è in grado di ridurre il senso di fame, magari proprio quella che coglie di notte.

## Lasciale raffreddare: l'indice glicemico si riduce

L'indice glicemico delle patate è abbastanza elevato, e il valore aumenta quando il tubero viene cotto, oppure quando viene consumato sotto forma di gnocchi e purè, in quanto diventa più facilmente assimilabile. Il responsabile di questo innalzamento dell'indice glicemico è l'amido, perché quello dei tuberi viene digerito interamente. Dal momento che la cottura è necessaria è importante conoscere alcuni piccoli accorgimenti, grazie ai quali potrai ridurre l'impatto delle patate sulla concentrazione di zuccheri nel sangue e consumarle con tranquillità. Ecco come fare:

**Meglio in insalata che bollite:** l'indice glicemico "schizza" quando le facciamo bollire. Ma se prima di mangiarle si aspetta un po', in modo che si raffreddino, si riduce.

**Mangiale con le proteine o con le verdure:** prepara un piatto unico associando le patate a carne magra come pollo o tacchino, oppure a verdure ricche di fibre come bietole o spinaci.

**Consumale insieme ai grassi** (senza eccedere): così rallenti la velocità con cui l'amido è digerito. L'ideale? Un cucchiaino di olio extravergine.

**Abbinale a sostanze acide:** spremi mezzo limone o versa dell'aceto di mele sulle patate.

**Non insieme alla frutta:** evita di consumare le patate insieme a frutti molto zuccherini, per non attivare processi di fermentazione.

## Senape, erbe e curry per diminuire le calorie

Il modo migliore per dare sapore alle patate è puntare su condimenti poco grassi, come ad esempio la senape: con solo 66 calorie per 100 grammi è davvero perfetta. Erbe aromatiche come il rosmarino o il timo sono un classico della cucina mediterranea. Ma prova anche ad aromatizzarle con yogurt magro e curry: etniche e per nulla caloriche.



# Nel caffè verde la molecola che smaltisce i chili in più

È L'ACIDO CLOROGENICO, CHE RIDUCE L'ASSORBIMENTO DEI LIPIDI ASSUNTI CON L'ALIMENTAZIONE E AIUTA A ELIMINARE QUELLI PRESENTI NEL CORPO. IN PIÙ REGOLA IL COLESTEROLO E CONTRASTA L'AZIONE DEI RADICALI LIBERI

**I**l nostro corpo è naturalmente dotato di un ormone con un compito fondamentale: bruciare i grassi assunti tramite l'alimentazione e quelli accumulati nel corpo. Si chiama adiponectina ed è proprio grazie alla combustione che innesca che possiamo smaltire gli acidi grassi e trasformarli in energia. Il problema? Il "meccanismo" funziona alla perfezione solo quando rispettiamo l'equilibrio del nostro corpo e lo manteniamo in forma sana e smagliante.

Quando i chili di troppo si accumulano e aumenta il numero di trigliceridi e lipoproteine "cattive" in circolo, invece, il livello di adiponectina a nostra disposizione diminuisce di pari passo... e il grasso continua ad accumularsi indisturbato, soprattutto dopo le grandi abbuffate e i pasti squilibrati. Esiste un integratore naturale, però, che blocca i grassi assunti tramite l'alimentazione e aiuta a bruciare quelli accumulati nel corpo proprio perché migliora i livelli di adiponectina: è l'acido clorogenico. ■



## È presente solo nei chicchi non tostati

L'acido clorogenico è un bruciagrassi naturale e si trova in abbondanza nei chicchi di caffè crudi, di colore verde. Ma solo in quelli: bere una tazzina di espresso non porta certo gli stessi benefici dimagranti. Durante la tostatura, infatti, i chicchi assumono la classica tinta marrone e perdono alcuni preziosi nutrienti. Si riducono, oltre ai livelli di acido clorogenico, anche quelli di polifenoli, vitamine e minerali. Tutte sostanze importanti per l'organismo, che invece si trovano in grandi quantità nella versione cruda del chicco, dal forte effetto antiossidante. Oltre a ridurre l'assorbimento dei carboidrati e dei grassi nel tratto digestivo e a favorire il dimagrimento, l'acido clorogenico del caffè verde diminuisce i livelli di trigliceridi nel sangue, regola il colesterolo, contrasta l'azione dei radicali liberi e rallenta l'invecchiamento.





## Si ha una riduzione del volume e del peso delle cellule adipose

L'effetto bruciagrassi dell'acido clorogenico è merito anche delle metilaxantine che contiene. Queste molecole sono in grado di "staccare" gli acidi grassi dalle cellule e di ridurre così il volume e il peso del tessuto adiposo. Allo stesso tempo il metabolismo si velocizza e si favorisce la trasformazione dei carboidrati in energia invece che in grasso. Una moderata attività aerobica rafforza l'effetto dimagrante: basta mezz'ora di camminata a passo spedito ogni giorno, ad esempio, per aiutare l'organismo a liberarsi davvero una volta per tutte degli acidi grassi "sciolti" dalle metilaxantine. Gli effetti positivi non si registrano solo sul peso. L'estratto di caffè crudo aumenta anche l'energia corporea e migliora la concentrazione.

## L'ideale è prenderlo prima dei pasti

In commercio si trovano diversi integratori a base di estratti di caffè verde (capsule o tavolette) o bustine solubili che si usano in infusione proprio come quelle del té. Il dosaggio varia in base alla concentrazione di ogni singolo prodotto, ma in genere si suggerisce l'assunzione di una capsula di caffè verde prima dei due pasti principali per cicli di un mese, salvo diversa indicazione del medico o del farmacista. Ma una domanda sorge spontanea: e la caffeina? Visto che si tratta di caffè, anche se crudo, non c'è il rischio di assumerne troppa? No, non c'è pericolo di esagerare con la sostanza eccitante né di subire effetti indesiderati, come tachicardia o insonnia. La caffeina, "ingrediente" apprezzato nei chicchi tostati, in realtà non si trova nella stessa quantità nel caffè verde. Anzi, quando il chicco è crudo, la dose presente è nettamente inferiore e non paragonabile a quella che si assume quotidianamente. Quella che c'è, inoltre, è legata chimicamente all'acido clorogenico (una caratteristica che si perde con la tostatura): significa che il nostro organismo la assorbe più lentamente. Assicurati, leggendo l'etichetta, che gli integratori contengano acido clorogenico isolato e percentuali di caffeina minime.



La dose di caffeina nei chicchi non tostati è minore. Inoltre si lega chimicamente all'acido clorogenico e viene assorbita più lentamente dall'organismo



Il nuovo  
mensile RIZA

# DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con

## *Alimentazione Naturale*



### In ogni numero:

#### Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

#### A scuola di alimentazione

Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

#### Cultura e nutrizione

Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

■ Marmellate che danno energia senza ingrassare

■ Grano: scegli quello giusto. Così elimini le intolleranze

■ Semi di chia: l'integratore anti age

*Alimentazione Naturale*, la bussola della tua salute a tavola  
ti regala una vita più sana e più lunga

## IN TUTTE LE EDICOLE



# Cannelloni

## Un piatto unico che diventa light

con la consulenza della dottoressa Laura Onorato, farmacista e nutrizionista biologa



NELLA VERSIONE TRADIZIONALE SONO IPERCALORICI E POCO DIGERIBILI. TI PROPONIAMO DELLE ALTERNATIVE CON INGREDIENTI COME IL RADICCHIO, LA RICOTTA E GLI SPINACI

**È** la ricetta della domenica e delle riunioni di famiglia: li conosci nella versione “classica”, con il ragù e la besciamella. Ma con alcune sostituzioni, che tagliano grassi e calorie, li puoi preparare e gustare senza doverti

preoccupare dei chili sulla bilancia. Grazie alle alternative che ti proponiamo in queste pagine, inoltre, li trasformi in un piatto più digeribile e leggero, che non ti appesantisce e che può diventare una scelta per il menu di tutti i giorni e non solo delle feste.

L'ERRORE  
**700**  
kcal



**Cannelloni  
al ragù**

P. 66

IL RIMEDIO  
**610**  
kcal



**Cannelloni al  
radicchio e speck**

P. 67

IL TRIONFO  
**490**  
kcal



**Cannelloni  
ricotta e spinaci**

P. 68

# Cannelloni classici al ragù

Con carne e latticini sono troppo ricchi!



## L'ERRORE

**700 kcal**

Evita la salsiccia e risparmi 50 kcal a porzione. Subito dopo il pasto bevi una tisana digestiva a base di zenzero, liquirizia e finocchio: ti aiuterà a digerire meglio evitando gonfiori e sonnolenza.

Questi cannelloni con manzo, salsiccia, burro e formaggio affaticano la digestione a causa dell'errata combinazione di ingredienti. Le conseguenze? Accumuli di adipe, gonfiori addominali e sonnolenza postprandiale. Particolarmente dannosa, inoltre, l'associazione di carne e

latticini: le proteine che contengono necessitano tempi digestivi diversi che rallentano ulteriormente la digestione causando acidità di stomaco. La regola è non eccedere per non compromettere l'apparato digerente e la funzionalità del fegato, l'organo responsabile di tutti i processi metabolici che avvengono nel nostro organismo.



## INGREDIENTI per 4 persone

- 250 g di cannelloni già pronti
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di parmigiano reggiano

### Per il ragù:

- 150 g di carne di manzo macinata
- 60 g di salsiccia
- Mezza cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 250 g di pomodori pelati
- 1 cucchiaino di vino bianco
- Sale e pepe q.b.

### Per la besciamella:

- 50 g di burro
- 1 litro di latte
- 50 g di farina bianca
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.



## ECCO COME SI PREPARANO

• Per il ragù: trita cipolla, carota e sedano e rosolali nell'olio. Unisci la salsiccia e la carne macinata. Irrora con un cucchiaino di vino bianco, mescola e lascia insaporire. Aggiungi i pomodori pelati, il sale, il pepe e lascia cuocere a fuoco moderato per un'ora, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo prepara la besciamella: fonda in una casseruola il burro, aggiungi la farina e mescola. Versa quindi il latte tiepido e, sempre mescolando a fuoco basso, lascia addensare. Infine insaporisci aggiungendo una grattatina di noce moscata e un pizzico di sale.

• Lessa i cannelloni per 2-3 minuti in acqua salata bollente, a cui avrai aggiunto un cucchiaino di olio per evitare che la pasta si attacchi. scola i cannelloni al dente e distendili su un canovaccio. Con un cucchiaino farciscili con il ragù. Imburra una pirofila, versa un po' di besciamella sul fondo e disponi i cannelloni ripieni, coprili con abbondante besciamella e una spolverata di parmigiano. Copri la teglia con un foglio di alluminio e cuoci a 180 °C per 30 minuti. Scopri la teglia, alza la temperatura a 200 °C e lascia cuocere per altri 10 minuti. Servi i cannelloni caldi.



# Cannelloni al radicchio e speck

Togli un po' di sale  
e salvi la linea



## IL RIMEDIO

**610 kcal**

Servi i cannelloni dopo un'abbondante porzione di verdure condite con solo succo di limone: fornirai all'organismo fibre che riducono l'assorbimento dei grassi ingeriti, ti sentirai più sazia e ridurrai la porzione del piatto più calorico.

Questa preparazione fornisce meno calorie rispetto alla precedente e rappresenta quindi un vantaggio per la linea, ma non è ancora l'ideale. I formaggi e i salumi (lo speck in particolare) sono alimenti da consumare moderatamente, soprattutto da

chi già manifesta ipercolesterolemia e sovrappeso. Inoltre lo speck ha un elevato contenuto di sodio, che favorisce la ritenzione. Per ridurre i danni elimina lo speck e non aggiungere ulteriore sale alla preparazione: oltre a risparmiare ben 60 kcal a porzione, diminuirai il quantitativo di colesterolo e di grassi saturi.



## INGREDIENTI per 4 persone

- 250 g di cannelloni
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 30 g di parmigiano
- 300 g di radicchio
- 250 g di taleggio
- 150 g di panna light
- Mezza cipolla
- 100 g di speck
- Un pizzico di noce moscata
- Sale e pepe q.b.



## ECCO COME SI PREPARANO

• In una padella antiaderente fai soffriggere un cucchiaino di olio con mezza cipolla tagliata finissima. Dopo aver pulito il radicchio, taglialo a strisce e uniscilo al soffritto. Fai rosolare per qualche minuto. Aggiungi sale e pepe e lascia raffreddare. In un'altra padella antiaderente fai rosolare lo speck tagliato a cubetti senza aggiungere niente e quando è pronto uniscilo al radicchio.

• Per il ripieno dei cannelloni: metti in una ciotola la panna e il taleggio e mescola in modo che il formaggio si sciolga completamente. Unisci al composto di radicchio e speck e amalgama.

• Fai lessare per qualche minuto i cannelloni in una pentola con acqua salata e, dopo averli scolati, distendili su un canovaccio e riempi con il composto preparato. Prendi una teglia, cospargi con un filo d'olio per evitare che i cannelloni si attacchino e adagiali ripieni. Versa sopra un filo d'olio e il parmigiano. Fai cuocere a 200 °C per 30/35 minuti: la superficie dev'essere gratinata.



# Cannelloni ricotta e spinaci

## Usa queste verdure ricche di antiossidanti

Una ricetta con pochi grassi e tanti nutrienti, vitamine e sali minerali. Grazie a questi ingredienti sani e genuini porti in tavola un piatto digeribile ed equilibrato che ti sazia e in più ti depura

Ecco un piatto bilanciato, gustoso e dall'apporto calorico contenuto. Gli spinaci costituiscono l'ingrediente principale di questa preparazione: contengono vitamine (soprattutto la B e la C), minerali (potassio, magnesio fosforo e calcio) e clorofilla, nutrienti che sono dotati di spiccate proprietà antiossidanti e contrastano i radicali liberi, favorendo l'ossigenazione dei tessuti. Si consiglia la cottura a vapore per contenere il più possibile la perdita di queste sostanze così preziose per il nostro organismo. La ricotta, oltre ad essere poco calorica (146 Kcal per 100 g) è anche piuttosto digeribile. L'aggiunta della noce moscata favorisce l'eliminazione di scorie dal fegato e dai reni, contribuendo al processo depurativo dell'organismo.

**IL TRIONFO**

**490 kcal**

Per ridurre ulteriormente le calorie, elimina il parmigiano e sostituisci la ricotta con del tofu morbido aromatizzato al basilico (lo trovi nei negozi bio): fullalo insieme agli spinaci e aggiungi della salsa di pomodoro fresco.







## INGREDIENTI per 4 persone

- 450 g di spinaci freschi
- 300 g di ricotta vaccina
- 1 uovo
- 100 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 20 g di olio extravergine d'oliva (per gratinare)
- Pomodorini
- Basilico q.b.
- Noce moscata q.b.
- Sale e pepe q.b.



## ECCO COME SI PREPARANO

- Lessa o, meglio ancora, cuoci al vapore gli spinaci e, dopo averli scolati, tritali e aggiungi la ricotta, l'uovo, la noce moscata, poco sale e pepe.
- Dopo aver lessato i cannelloni, stendili uno a uno su un canovaccio e farcisci con il ripieno che hai precedentemente preparato.
- Adagiali in una pirofila oleata. Versa un filo d'olio extravergine d'oliva sui cannelloni e cospargili di parmigiano. Aggiungi i pomodorini. Cuoci in forno statico preriscaldato a 200 °C per 20-25 minuti. Poi per altri 5 minuti cuoci in modalità grill, per gratinare. Servi, guarnendo con foglioline di basilico fresco.

# L'alternativa con la farina integrale

## La ricetta diventa ancora più sana



L'utilizzo della farina integrale per realizzare l'impasto dei cannelloni, oltre a fornire meno calorie, rappresenta una scelta vincente dal punto di vista qualitativo. Il processo di raffinazione, tipico delle farine bianche, elimina parte delle sostanze benefiche contenute nel chicco: in seguito alla macinazione, i chicchi di grano vengono privati del germe, che contiene minerali, vitamine, acidi grassi e aminoacidi, e della parte più esterna, la crusca, ricca di fibra. Il risultato? Una farina che si conserva più a lungo, ma troppo ricca di zuccheri e priva di elementi nutritivi che determina aumento della glicemia e accumulo di grassi. ■

### Ti bastano due ingredienti

Preparare in casa una pasta integrale da utilizzare per i tuoi cannelloni light è molto semplice. Bastano due ingredienti:

- 200 g farina integrale
- 2 uova

**PROCEDI COSÌ:** versa la farina in una ciotola, tenendone 50 g da parte, aggiungi le uova precedentemente sbattute e lavora l'impasto con le mani fino ad amalgamare gli ingredienti. Trasferisci l'impasto su un ripiano e lavoralo ancora, aggiungendo la farina tenuta da parte fino a ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Avvolgi l'impasto con della pellicola per alimenti e lascia riposare per un'ora in un luogo fresco e asciutto. Riprendi il panetto e stendilo con il mattarello. Ricava dei rettangoli (9x14 cm), nei quali, dopo averli sbollentati, andrai a porre il ripieno. Arrotola formando dei cilindri e poi inforna.

# Via libera alle prugne secche

## Ti fanno dimenticare la fame

SONO RICCHE DI FIBRE E TI SAZIANO A LUNGO. LA CONFERMA ARRIVA DA UNO STUDIO DELL'UNIVERSITÀ DI LIVERPOOL: SE LE INSERISCI NELLA DIETA AL POSTO DI ALTRI SPUNTINI SANI, PERDI PIÙ CHILI

**S**ono buone, salutari e, contrariamente a quanto si possa pensare, amiche della linea. Le prugne secche sono l'unico frutto intero disidratato per cui l'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare) ha approvato l'associazione con un'affermazione di contenuto salutistico. Insomma si può dire, senza ombra di smentita, che "mangiare prugne secche è benefico per la salute dell'apparato digerente". La decisione dell'Efsa è arrivata dopo sei anni di studi volti a dimostrare l'effetto benefico di questi frutti, soprattutto per l'intestino. Cento grammi

### Puoi prepararle a casa

Scegli frutti non molto maturi e lavali con cura. Versali in acqua bollente per pochi minuti. Una volta fredde, metti le prugne in forno semiaperto a 50 °C per qualche ora, finché non si seccano per metà, quindi togli il nocciolo e rimettile in forno. Invasale e falle cuocere in acqua per circa 20 minuti per sterilizzare. Una volta aperto il vaso, conservale in frigo e consumale entro pochi giorni.

di prugne secche, nell'ambito di una dieta e di uno stile di vita salutare ed equilibrato, contribuiscono alla normale funzione intestinale. Il merito è dell'alto contenuto di fibra alimentare - 7,1 g per 100 g di prodotto, ovvero oltre un quarto dell'apporto quotidiano consigliato - le prugne secche possono quindi tranquillamente rientrare nella tua dieta anche se hai qualche chilo da



TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

**[HTTP://SOEK.IN](http://soek.in)**

## > Ti depurano grazie all'effetto alcalino <

Le prugne secche sono estremamente disintossicanti. Contengono potassio, indicato soprattutto se soffri di ritenzione idrica, difenilisatina, che "muove" l'intestino pigro, e agiscono anche sul fegato, depurandolo. In particolare il loro contenuto di minerali, soprattutto di magnesio e, come già detto, di potassio, serve per neutralizzare l'acido prodotto dalla digestione e dal metabolismo di cibi come la carne. Quest'azione alcalinizzante disintossica l'organismo e va a beneficio della salute delle ossa.

smaltire. Il loro consumo è consigliato come una delle cinque porzioni al giorno di frutta e verdura raccomandate dagli esperti: l'alto contenuto di zucchero viene assorbito più lentamente dall'organismo proprio grazie alle fibre, che garantiscono anche un grande effetto saziante. Il senso di pienezza che sente chi mangia prugne secche, secondo uno studio dell'Università di Liverpool, in una dieta può aumentare in modo significativo la perdita di peso. La ricerca, condotta per 12 settimane su un campione di 100 consumatori in sovrappeso o obesi, ha dimostrato che l'assunzione di prugne secche al posto di altri spuntini sani aiuta a perdere più chili. Un altro studio pubblicato sul British Medical Journal evidenzia che consumare prugne secche aiuta a ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, sempre grazie a fibre e minerali, che agirebbero anche sul ruolo del calcio nell'osteoporosi. ■



## Gli abbinamenti

### Con proteine e grassi tieni a bada la glicemia

Le prugne secche possono essere consumate da sole, ma se abbinate ad altri alimenti ricchi di proteine e grassi buoni il loro impatto sulla glicemia è più lieve. Evita invece di mangiarle con frutti e carboidrati ad alto indice glicemico.

**Coi cereali a colazione.** Scegli cereali integrali e aggiungi latte vaccino o latte vegetale, come quello di mandorla, ricco di grassi buoni.

**Sotto forma di purea.** Prepara una purea di prugne secche, ricca di fibre e minerali e praticamente senza grassi, da utilizzare per sostituire burro o olio nei prodotti da forno. La purea di prugne secche può essere fatta facilmente a casa, frullando le prugne con un po' d'acqua. Utilizzare la purea di prugne negli impasti permette di sostituire fino alla metà dei grassi e a un quarto degli zuccheri nei preparati.

**Con la carne.** Abbinale alle carni o aggiungile nelle carni lavorate per sostituire alcuni dei grassi e migliorare il sapore.



**Valori  
nutrizionali  
per 100 g  
di prugne  
secche**

Calorie:	240
Carboidrati:	63,88 g
di cui zuccheri:	38,13 g
Proteine:	2,18 g
Grassi:	0,38 g
Fibre:	7,1 g
Acqua:	30,9 g
Sodio:	2 mg
Calcio:	24 mg
Fosforo:	37 mg
Potassio:	353 mg
Ferro:	1,17 mg
Magnesio:	21 mg





# L'olio di cocco

## Il condimento che non ti ingrassa

RALLENTA L'ASSORBIMENTO DEGLI ZUCCHERI,  
AIUTA L'INTESTINO E NON ALZA IL COLESTEROLO

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba



**B**asta sentire il suo odore per riportarci in un istante con l'immaginazione a luoghi tropicali e spiagge incontaminate. Il cocco (la noce di cocco) è considerato dalle popolazioni tropicali il "frutto della vita", in quanto risorsa di preziose virtù. Dal latte, all'acqua, all'olio, ogni sua componente è fonte di energia e

### Sceglilo non trattato

L'olio di cocco ha un ottimo livello di stabilità. Tende ad irrancidire meno rispetto ad altri oli vegetali. Tuttavia è bene conservarlo al buio e lontano da fonti di calore, sempre tenendo d'occhio la scadenza incisa sull'etichetta e consumandolo nei tempi previsti. Sceglilo extravergine, spremuto a freddo e di provenienza biologica, non decolorato, deodorato o idrogenato.

nutrimento. In particolare l'olio di cocco è molto apprezzato non solo in campo cosmetico (è un buon rimedio per psoriasi, desquamazione della pelle, calvizie ecc.) e medico (contro infezioni dell'orecchio, del cavo orale ecc.), ma anche nell'alimentazione. Nonostante siano in gran parte saturi a catena medio-corta (laurico, caprinico, caprilico, caprico), numerosi studi hanno dimostrato che i grassi dell'olio di cocco non aumentano i livelli di colesterolo LDL, anzi riequilibrano i livelli degli zuccheri e dei grassi nel sangue. Per questo è un alimento utile e valido nella dieta, che addirittura può aiutare ad accelerare i processi di dimagrimento, pur avendo un alto potere calorico. Vediamo perché.

### Grazie all'acido laurico ti libera dalle tossine

L'olio di cocco è costituito soprattutto da grassi saturi, tra cui l'acido laurico, che possiede dei componenti essenziali per la salute: basti pensare che è contenuto anche



## Aggiunto al riso lo rende leggero

Uno studio sulla capacità dell'olio di cocco di trasformare la struttura delle molecole di alcuni alimenti è stato presentato recentemente ad un congresso dell'American Chemical Society e pubblicato sul Washington Post. È emerso che cuocendo il riso con l'aggiunta di olio di cocco (in quantità del 3% rispetto al peso del riso), si verifica una riduzione delle calorie del riso stesso, dal 10% fino al 50-60% (in base alla qualità di riso). Si è dimostrato che l'olio di cocco interagisce con l'amido contenuto nel cereale che, in fase di raffreddamento, lega le sue molecole a quelle di idrogeno, dando vita a un amido più sano e più leggero.



### > Come usarlo in cucina <

Anche in cottura non si altera



L'olio di cocco si usa sia crudo che in cottura. Si presenta solido ma basta scaldarlo per scioglierlo e condire i piatti "a freddo", come ad esempio le insalate. Sebbene profumi di cocco, non lascia residui di sapore, quindi si adatta a qualsiasi tipo di alimento. Essendo un olio molto stabile che non si deteriora alle alte temperature, è consigliato per le cotture a fiamma alta e per quelle in forno. Possiamo utilizzarlo al posto dell'olio extravergine di oliva in quanto ha un punto di fumo (la temperatura a cui comincia a rilasciare sostanze volatili) più basso. Nella preparazione di dolci casalinghi, puoi sostituirlo al burro per ottenere la stessa resa usandone circa un terzo in meno. Grazie al suo potere dolcificante, è ottimo al posto dello zucchero e del miele nelle bevande calde.

nel latte materno. L'acido laurico è antimicrobico e antifungino e aiuta a ripulire l'organismo dalle tossine e dai microrganismi che provocano fermentazioni e gonfiore nel tratto intestinale. Inoltre gli acidi grassi a catena media, come quelli contenuti nell'olio di cocco, oltre a essere facilmente digeribili, vengono convertiti dal fegato immediatamente in energia e non vengono trasformati in accumuli di adipe.

### Aiuta la tiroide un po' pigra

L'olio di cocco ha un effetto termogenico e aumenta il metabolismo, con benefici per chi intraprende un percorso alimentare "light" e per chi ha un funzionamento rallentato della tiroide. Inoltre è molto saziante e aggiunto alle pietanze come condimento, in piccole quantità, può costituire un'alternativa sana e dietetica ad altri grassi o oli vegetali. ■



# Dai pepe alla tua dieta

VUOI OTTENERE RISULTATI ANCORA PIÙ RAPIDI? SFRUTTA L'AZIONE BRUCIAGRASSI DI QUESTA SPEZIA. TUTTO MERITO DELLA PIPERINA, UN PRINCIPIO ATTIVO CHE STIMOLA LA TERMOGENESI

## Pepe lungo

### Riequilibra formaggi e dessert

Conosciuto anche come pepe delle Indie, pepe balinese, pepe del bengala o pippali, il *Piper longum* è originario dell'Himalaya. Questo pepe ha un alto contenuto di piperina (6%), il principio attivo con proprietà termogeniche che consente di bruciare più calorie.

**Come si usa** - Si abbina bene con carni, formaggi freschi e dessert: macedonia, crumble, gelatine e marmellate. In India e in Indonesia lo si utilizza nella composizione di curry e di marinate.



## Pepe di cubebe

### Sulla carne per un effetto diuretico

Cresce spontaneo ed è coltivato nelle isole di Giava, Sumatra e nell'arcipelago malese, oltre che nelle Antille e in alcune parti dell'Africa. Ha proprietà diuretiche, balsamiche e antisettiche delle vie urinarie. Inoltre combatte meteorismo e fermentazioni intestinali.

**Come si usa** - Il suo sapore amarognolo e un po' piccante lo rende adatto ad insaporire carni e salse.



## Pepe rosa

### Con i legumi evita il gonfiore

Viene prodotto con le bacche di *Schinus terebinthifolius*, ha un sapore particolarmente delicato e un aroma dolce e speziato con note di limone e fragola.

**Come si usa** - Viene spesso abbinato al pesce, specialmente carpacci di salmone, tonno e pesce spada, a cui conferisce un sapore frizzante. Aggiungilo anche alle zuppe di legumi, perché evita che producano gonfiore.



## Pepe di Selim

### Aumenta l'energia e l'aroma del caffè

È conosciuto con svariati nomi (Kili, Pepe del Senegal, Moor pepper, Negro Pepper) e la pianta da cui deriva è originaria dell'Africa tropicale. I frutti contengono una percentuale elevata di oli essenziali e tracce di vanillina, cineolo, terpinolo e terpinene.

**Come si usa** - Il suo sapore leggermente affumicato e con note di noce moscata lo rende adatto nella preparazione di zuppe e carni. Nei Paesi dove viene prodotto viene anche usato sotto forma di tisana, perché dona vigore e forza. Lascialo in infusione nell'acqua bollente oppure aggiungilo al caffè per aromatizzarlo.



## Pepe nero

### Sfrutta la sua azione dimagrante aggiungendolo alla tisana serale

Il pepe nero è il più diffuso nella nostra cucina. È anch'esso ricco di piperina, che oltre ad essere un potente bruciagrassi e bruciocalorie conferisce al pepe il sapore piccante e ha proprietà digestive. La piperina stimola la produzione di calore "bruciando" i tessuti adiposi. Come confermato da uno studio revisionale della South China University of Technology, questo principio attivo sarebbe tra quelli considerati efficaci per contrastare il sovrappeso, agendo anche sul controllo dell'appetito e riducendo la sintesi endogena dei lipidi. Grazie alla piperina, il pepe è la spezia da aggiungere a cibi e pietanze se vuoi smaltire i chili di troppo. Nell'antica medicina ayurvedica, il pepe nero mischiato a zenzero e curcuma veniva utilizzato sia come digestivo sia come rimedio contro obesità e rallentamento del metabolismo. Viene annoverato tra i rimedi

d'eccellenza contro la stanchezza psicofisica e le sindromi da malassorbimento. Una macinata di pepe sopra una zuppa, un secondo, una verdura, migliora la digestione e rinforza il sistema gastrico, brucia le tossine in eccesso e aiuta l'organismo a controllare con più facilità lo stimolo della fame. Puoi metterne una spolverata anche sul pane spalmato col miele.

**Come si usa** - Per sfruttare al massimo l'azione dimagrante della piperina, aggiungine una presa alla tisana della sera e lascia in infusione per qualche minuto.

#### Prova il Sarawak

Il pepe nero contiene più piperina rispetto al pepe verde, bianco e rosso, sempre ricavati dagli stessi frutti.

Ma ancora di più ne è ricca la specie Sarawak: proveniente dall'Isola del Borneo (Malesia), è raccolta da aprile a settembre ed è molto aromatica







**GRANDE NOVITÀ!**

**TERME DI BOGNANCO**

*Il Benessere delle Terme a casa Tua*

# Le Erbe della Salute con il magnesio funzionano di più!



Le Terme di Bognanco presentano la **NUOVA LINEA DI PRODOTTI FITOTERAPICI**  
a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua LINDOS della Fonte San Lorenzo



**www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109**

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net)  
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453



*Dimagrire facile*

# L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Il nostro programma è la soluzione  
ai tuoi problemi di peso

*Cara amica,*

ecco l'appuntamento con un nuovo programma per perdere i chili in più senza tralasciare il piacere per il palato. Come sempre, nell'Agenda bruciagrassi di questo mese troverai le ricette per il pranzo e per la cena, con le alternative per chi mangia fuori casa e quelle veg, in modo da avere delle soluzioni già pronte e facili da seguire. Ancora per queste settimane ci saranno piatti a base di polenta e verdure tipicamente invernali, alternati a ricette più leggere come l'orzotto con il salmone o con capperi e olive per chi ha scelto di non mangiare carne. Segui il programma per due settimane e vedrai scomparire il gonfiore lasciato dai mesi più freddi. Così ti preparerai pian piano alla primavera.

## *Diario alimentare*

Compila quotidianamente  
il tuo diario alimentare:  
segna cosa mangi, quanto  
pesi e come ti senti.

Segui il  
programma  
giorno per giorno  
ed elimini il  
gonfiore



E per qualsiasi domanda o adattamento personalizzato, vieni a trovarci su [www.riza.it](http://www.riza.it) nel forum dell'Agenda bruciagrassi!



**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

**Colazione**

- Tè verde
- 3 fette biscottate integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani)
- 3 cucchiaini di confettura di mirtillo
- 1 pera
- 5 mandorle e 1 cucchiaino di semi di girasole

**Spuntino**

- 1 mela e 3 noci oppure 1 yogurt magro (di soia per vegani e intolleranti)

**Pranzo**

- 1 porzione di fusilli con sugo di verdure d'inverno
- 150 g di spinaci lessati, tritati e conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 150 g di ricotta magra (oppure per i vegani o gli intolleranti 150 g di hummus di ceci: lessa i ceci e frullali con succo di limone, 2 cucchiaini di olio e una presa di cumino)

**Merenda**

- 1 tazzina di cioccolata (da fare versando su 3 cucchiaini di cioccolato fondente tritato 100 ml di acqua bollente e 1 presa di cannella; mescola bene facendo sciogliere il cioccolato)

**Cena**

- 1 porzione di polenta e spezzatino di tacchino\*
- 3 carciofi lessati e conditi con un filo d'olio e limone

**La ricetta per il pranzo****Fusilli con sugo di verdure d'inverno**

**Per 1 persona:** fai appassire ½ scalogno tritato in un tegame con ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Unisci 100 g di cavolo verza a listarelle sottili e lasciale appassire bene. Nel frattempo metti a lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata; versa la pasta lessata al dente nel tegame con la verza e aggiungi 5 mandorle tritate e 2 cucchiaini di buccia di limone bio grattugiata. Fai saltare per 2 minuti e servi in tavola.

**La ricetta per la cena****Polenta e spezzatino di tacchino**

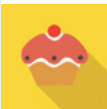
**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di trito di cipolla, sedano e carota in un tegame con ½ cucchiaino di olio e 1 cucchiaino di curry. Unisci 150 g di tocchetti di fesa di tacchino. Fai rosolare, regola di sale e di pepe e versa 120 ml di passata di pomodoro, portando a cottura. Prepara la polenta con 60 g di farina integrale di mais istantanea, seguendo le indicazioni sulla confezione, e servi col tacchino.

**Cosa mangio fuori casa**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** una zuppa di cereali e legumi e un contorno di verdure.

**AL BAR:** un piatto con fesa di tacchino e verdure e un piccolo panino.

**IN UFFICIO:** un panino integrale con un hamburger di soia e verdure. Oppure i fusilli con sugo di verdure da preparare la sera precedente e la ricotta.

**Il segreto bruciagrassi**

- A fine pasto, mastica una fettina di zenzero fresco, oppure mettile 2-3 in una tazza di acqua ben calda e bevi l'infuso dopo 5 minuti.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Spezzatino di soia anziché di tacchino**

Puoi sostituire la carne con 60 g di spezzatino di soia disidratata da mettere in acqua in ebollizione per 10 minuti, poi strizzare e usare come indicato per la carne.

**Diario alimentare**

Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

# [ Martedì ]

2° giorno



## Appena sveglia

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato



## Colazione

- Tè verde
- 4 biscotti integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani)
- 1 mela
- 5 mandorle e 1 cucchiaino di semi di girasole



## Spuntino

- 1 pera e 3 noci oppure 1 yogurt magro (di soia per vegani e intolleranti)



## Pranzo

- 1 porzione di orzotto con salmone\*
- 1 cespo di radicchio alla piastra da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 presa di pepe
- 150 g di sogliola cotta in padella con un filo d'olio e zenzero a filetti (150 g di tempeh per vegani e vegetariani)



## Merenda

- 1 arancia e 3 noci oppure la cioccolata a pag. 78 (merenda del lunedì)



## Cena

- 1 porzione di torta di ricotta e carciofi (con la variante vegana nella ricetta a lato)
- 60 g di rucola condita con un filo d'olio e una presa di sale e pepe



## La ricetta per il pranzo

### Orzotto con salmone

**Per 1 persona:** fai appassire ½ scalogno tritato in una casseruola con ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; unisci 60 g di orzo perlato e lascialo tostare per 1-2 minuti, quindi porta a cottura unendo poca acqua bollente per volta e regolando di sale e di pepe. Un minuto prima di togliere l'orzotto dal fuoco, aggiungi 30 g di filetti di salmone affumicato e un trito di prezzemolo. Mescola delicatamente e servi.

## La ricetta per la cena

### Torta di ricotta e carciofi

**Per 4 persone:** fai lessare 400 g di spicchi di carciofi surgelati per il tempo indicato sulla confezione. Quindi frullali con 500 g di ricotta (o tofu tipo "seta") e pepe a piacere. Stendi un rotolo di pasta sfoglia integrale pronta senza grassi idrogenati in una teglia con carta forno, farciscila con il mix preparato, richiudi i bordi sul ripieno e fai cuocere in forno a 180 °C per 30 minuti.

## Cosa mangio fuori casa

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pasta e fagioli (chiedi una porzione piccola) e verdure.

**AL BAR:** panino imbottito con affettato di tacchino e verdure grigliate.

**IN UFFICIO:** 3 gallette di mais con 70 g di mozzarella e radicchio grigliato. Oppure l'orzotto al salmone da preparare la sera precedente.



## Il peccato di gola

- Nei primi giorni di programma puoi sentire un forte desiderio di dolci se eri abituata a mangiarne. Aiutati con 1 gianduotto fondente 1-2 volte al dì.

## L'ALTERNATIVA VEG

### \* Orzotto con capperi e olive invece del salmone

Prepara l'orzotto come indicato e al momento di unire il salmone, aggiungi 1 cucchiaino di olive e capperi tritati. Procedi poi come indicato.

## Diario alimentare



Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi



**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

**Colazione**

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 1 uovo sodo (o 60 g di affettato vegetale per i vegani) con 1 gambo di sedano
- 1 spremuta d'arancia; 5 mandorle

**Spuntino**

- 1 kiwi e 3 noci oppure 1 yogurt magro (di soia per vegani e intolleranti)

**Pranzo**

- 1 porzione di ditali integrali con crema di cannellini
- Insalata di verdure cotte (1 carota, 100 g di broccolo e 1 finocchio lessato da condire con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe)

**Merenda**

- 1 mela e 3 noci oppure la cioccolata a pag. 78 (merenda del lunedì)

**Cena**

- 1 porzione di scaloppine e champignon\*
- 200 g di biette lessate, strizzate, tritate e passate in padella con cipolla tritata e un filo d'olio
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**La ricetta per il pranzo****Ditali integrali con crema di cannellini**

**Per 1 persona:** frulla 150 g di cannellini lessati (anche in vasetto, ben scolati); fai appassire 2 cucchiaini di trito di cipolla, sedano e carota in un tegame con ½ cucchiaino di olio e versa la crema di cannellini. Fai cuocere per 5 minuti, unendo 2 cucchiaini di acqua calda di cottura della pasta (60 g a crudo) che avrai messo a cuocere. Scola la pasta al dente e uniscila alla crema di cannellini. Regola di pepe, mescola bene e servi.

**La ricetta per la cena****Scaloppine e champignon**

**Per 1 persona:** fai appassire 1 cucchiaino di cipolla tritata in un tegame con ½ cucchiaino di olio; unisci 160 g di fettine di vitello passate nella farina e lasciale rosolare. Sfuma con 3 cucchiaini di vino bianco e porta a cottura. Nel frattempo, taglia a dadini 200 g di champignon mondati e mettili in una terrina. Spruzzali con succo di limone e condiscili con ½ cucchiaino di olio, sale e pepe. Servili con le scaloppine.

**Cosa mangio fuori casa**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pesce al forno o alla griglia con patate al forno e insalata.

**AL BAR:** toast con formaggio (senza prosciutto) e verdure alla griglia.

**IN UFFICIO:** 3 gallette di mais con 150 g di hummus di ceci (lo trovi al supermercato e nei negozi bio).

**Il consiglio in più**

- Se soffri di fame nervosa, tieni a portata di mano un sacchettino con scorzette di arancia e cedro bio e mangiane qualcuna all'occorrenza.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Fettine di lupino al posto delle scaloppine**

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola 180 g di fettine di lupino (le trovi nei negozi bio) da cucinare come le scaloppine di vitello.

**Diario alimentare**

Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

# [ Giovedì ]

4<sup>o</sup> giorno



## Appena sveglia

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato



## Colazione

- Tè verde
- 3 fette biscottate integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani)
- 3 cucchiaini di confettura di mirtili
- 1 pera
- 5 mandorle e 1 cucchiaino di semi di girasole



## Spuntino

- 1 mela e 3 noci oppure 1 yogurt magro (di soia per vegani e intolleranti)



## Pranzo

- 1 porzione di risotto con gamberi\*
- 200 g di cime di rapa brevemente lessate e saltate con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe



## Merenda

- 2 mandarini e 5 mandorle



## Cena

- 1 porzione di bianchi di Spagna con verdure
- 200 g di indivia belga tagliata a strisciole e cotta in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito
- 1 pera cotta con pepe e cardamomo



## La ricetta per il pranzo

### Risotto con gamberi

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di trito di cipolla, sedano e carota in una casseruola con ½ cucchiaino di olio; unisci 60 g di riso semintegrale per risotti e mescola per 1-2 minuti. Versa quindi un mestolino di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. In un tegame, fai scaldare un filo d'olio e metti a rosolare 4 gamberi ben puliti. Quando il risotto è cotto, servilo con i gamberi e spolverizza con una presa di peperoncino e una di zenzero.

## La ricetta per la cena

### Bianchi di Spagna con verdure

**Per 1 persona:** metti in ammollo 80-90 g di fagioli bianchi di Spagna per 8 ore in acqua a temperatura ambiente, quindi scolali, lavi e mettili a lessare. Quando sono cotti, sistemali in una terrina e aggiungi qualche filetto di cipolla (se piace), 1 gambo di sedano affettato a velo, 1 carota grattugiata. Condisci con un filo d'olio e di aceto di mele, sale e pepe e servi.

## Cosa mangio fuori casa

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** ½ porzione di gnocchetti al pomodoro con abbondante grana e insalata.

**AL BAR:** verdure grigliate, 1 tommino fresco e un piccolo panino.

**IN UFFICIO:** 3 gallette di mais con 60 g di crudo e rucola.



## Il segreto bruciagrassi

- Oggi, aggiungi qualche rondella di peperoncino ai tuoi piatti. Puoi anche coltivare i peperoncini in un vasetto sul davanzale.

## L'ALTERNATIVA VEG

### \* Risotto alle mandorle anziché con i gamberi

Prepara il risotto come indicato nella ricetta e anziché i gamberi, unisci un trito di 20 g di mandorle, meglio se con la pellicina marrone.

## Diario alimentare



Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi



**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

**Colazione**

- 120 ml di latte magro (di soia senza zucchero aggiunto per vegani e intolleranti)
- 3 cucchiaini di muesli senza zucchero né grassi aggiunti
- 1 kiwi
- 5 mandorle e 1 cucchiaino di semi di girasole

**Spuntino**

- 1 pera e 3 noci

**Pranzo**

- 1 porzione di zuppa toscana al cavolo nero
- 200 g di carote al vapore condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Merenda**

- 1 mela e 3 noci oppure la cioccolata a pag. 78 (merenda del lunedì)

**Cena**

- 1 porzione di fusi di pollo arrosto\*
- Insalata di rucola, radicchio e sedano da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e una presa di pepe appena macinato
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**La ricetta per il pranzo****Zuppa toscana al cavolo nero**

**Per 1 persona:** fai appassire 1 cucchiaino di cipolla tritata in una casseruola con ½ cucchiaino di olio. Unisci 200 g di striscioline di cavolo nero e fai appassire anche queste. Aggiungi 200 g di patate a dadini, copri a filo con acqua calda e porta a cottura. Quando mancano 5 minuti, aggiungi anche 150 g di ceci lessati e regola di sale e pepe. Condisci con altro pepe e servi in tavola.

**La ricetta per la cena****Fusi di pollo arrosto**

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di trito di cipolla, sedano e carota in un tegame con ½ cucchiaino di olio e 1 cucchiaino di curry. Unisci 2 fusi di pollo e lasciali rosolare bene, poi sfuma con 3 cucchiaini di vino bianco secco. Portali a cottura regolando di sale e di pepe e spolverizzando con una presa di timo e una di maggiorana. Servili caldi in tavola.

**Cosa mangio fuori casa**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** 1 porzione di roast beef con verdure grigliate e un piccolo panino. Al bar: piadina integrale con rucola e bresaola.

**AL BAR:** panino con brie e verdure grigliate.

**IN UFFICIO:** 3 gallette di mais con seitan alla piastra (nei negozi bio) e insalata verde.

**Il trucco light**

- Se per lo spuntino pomeridiano opti per la cioccolata, puoi prepararla con 120 ml di latte di soia o di riso.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Arrosto di seitan invece dei fusi di pollo**

Lo trovi già pronto nei negozi bio e ne bastano 150-170 g, oppure acquisti un pezzetto di seitan e cuocilo in un filo d'olio con rosmarino, aglio e cipolla fino a che sarà ben colorito.

**Diario alimentare**

Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

# [ Sabato ]

6° giorno



## Appena sveglia

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato



## Colazione

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota (una crostatina vegana in alternativa)
- 1 clementina e 5 mandorle



## Spuntino

- 1 kiwi e 3 noci



## Pranzo

- 1 porzione di tortino di miglio e lenticchie
- 200 g di cavolfiore cotto al vapore condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe nero



## Merenda

- 1 pera e 3 noci o la cioccolata a pag. 78 (merenda del lunedì)



## Cena

- 1 porzione di polpettine di patate e ricotta\*
- 200 g di finocchi al vapore conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe
- 1 pera cotta con pepe e cardamomo



## La ricetta per il pranzo

### Tortino di miglio e lenticchie

**Per 1 persona:** metti a lessare 60 g di miglio in acqua (il doppio del suo volume, per esempio, 1 tazza di miglio per 2 tazze di acqua). Fai appassire ½ scalogno tritato in un tegame con ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Unisci 150 g di lenticchie lessate, mescola bene, regola di sale e pepe e fai insaporire per 7-8 minuti. Amalgama lenticchie e miglio con prezzemolo e peperoncino tritati, metti in una teglia con carta forno e cuoci a 180 °C per 25 minuti. Servi caldo o tiepido.

## La ricetta per la cena

### Polpettine di patate e ricotta

**Per 1 persona:** amalgama 150 g di ricotta magra con 200 g di patate schiacciate, prezzemolo tritato, una presa di noce moscata, un pizzico di sale e un cucchiaino di semi di girasole tritati. Forma delle palline e mettile a rosolare in un tegame con 1 cucchiaino di olio caldo. Servile calde in tavola.

## Cosa mangio fuori casa

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** una porzione di arrosto con patate al forno.

**AL BAR:** panino con spada o salmone affumicato e un piatto di verdure alla griglia.

**IN UFFICIO:** cotoletta da cuocere in forno anziché friggere, con verdure e un piccolo panino.



## Il segreto bruciagrassi

- Prima di iniziare i pasti, mangia mezzo cucchiaino di miele con spolverizzata sopra una presa di pepe.

## L'ALTERNATIVA VEG

### \* Polpettine di patate e tofu anziché con la ricotta

Schiaccia bene con la forchetta 120 g di tofu tipo "seta" e amalgamalo con le patate, prezzemolo, noce moscata, sale e semi di girasole e procedi come indicato nella ricetta.

## Diario alimentare



Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi



**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

**Colazione**

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota (una crostatina vegana in alternativa)
- 1 clementina e 5 mandorle

**Spuntino**

- 1 mela e 3 noci

**Pranzo**

- 1 porzione di spaghetti integrali al pomodoro e tonno (con variante veg nella ricetta)
- 200 g di finocchi mondati al vapore conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un filo di aceto di mele

**Merenda**

- 1 kiwi e 3 noci oppure la cioccolata a pag. 78 (merenda del lunedì)

**Cena**

- 1 porzione di merluzzo alle olive\*
- 200 g di cime di rapa lessate, scolate e passate in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio e 1 peperoncino piccolo
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**La ricetta per il pranzo****Spaghetti al pomodoro e tonno**

**Per 1 persona:** metti sul fuoco un tegame e unisci ½ cucchiaio di olio e ½ cucchiaino di curry. Mescola e aggiungi 100 ml di passata di pomodoro e 100 g di tonno al naturale ben scolato e sbriciolato con una forchetta. Fai cuocere per 7-8 minuti. Nel frattempo metti a lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolala al dente e uniscila al sugo di pomodoro e tonno. Fai saltare, regola di pepe e servi in tavola.

**La ricetta per la cena****Merluzzo alle olive**

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di trito di cipolla, sedano e carota in un tegame con ½ cucchiaio d'olio; unisci 200 g di cuori di merluzzo e lasciali cuocere per 3-4 minuti per parte, quindi spolverizza con prezzemolo e buccia di limone tritati, unisci 5-6 olive verdi e servi regolando di sale e pepe.

**Cosa mangio fuori casa**

**AL RISTORANTE:** pesce alla griglia con un contorno di verdure e un piccolo panino. Puoi anche gustare una vellutata e una tartare di pesce o carne, senza pane (la vellutata in genere contiene patate).

**Il peccato di gola**

- A cena, puoi servire come dessert un cucchiaio di ricotta lavorato con un cucchiaino di stevia, buccia d'arancia bio grattugiata a cui unire un pezzettino di zenzero candito.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Tempeh alle olive invece del merluzzo**

Acquista del tempeh alla piastra (lo trovi nei negozi di cibi naturali) e usane 120 g a tocchetti, da cucinare con la medesima ricetta che abbiamo indicato per il merluzzo.

**Diario alimentare**

Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

# La mia lista della spesa\*

Per una settimana a cinque pasti al giorno per una persona

## Proteine animali e vegetali

- 1 uovo ☐
- 150 g di fesa di tacchino ☐
- 160 g di fettine di vitello ☐
- 2 fusi di pollo ☐
- 150 g di sogliola ☐
- 4 gamberi ☐
- 30 g di filetti di salmone affumicato ☐
- 100 g di tonno al naturale ☐
- 100 g di cuori di merluzzo ☐
- 150 g di ceci lessati ☐
- 150 g di cannellini in vasetto ☐
- 90 g di fagioli bianchi di Spagna ☐
- 150 g di lenticchie lessate ☐

## Latte e derivati

- 120 ml di latte magro ☐
- 800 g di ricotta ☐

## Frutta e verdura

- 3 limoni ☐
- circa 20 frutti (mele, kiwi, pere, mandarini, clementine) ☐
- 4 arance ☐
- 5 cipolle, 3 scalogni ☐
- Sedano, zenzero ☐
- 600 g di carote ☐
- 60 g di rucola ☐
- 600 g di finocchi ☐
- 100 g di broccoli ☐
- 2 cespi di radicchio ☐
- 200 g di indivia belga ☐
- 200 g di cavolfiore ☐
- 150 g di spinaci ☐
- 100 g di cavolo verza ☐
- 200 g di biette ☐
- 200 g di cavolo nero ☐
- 400 g di patate ☐
- 400 g di cime di rapa ☐
- 200 g di champignon ☐
- 3 carciofi ☐
- 400 g di spicchi di carciofi ☐

## Cereali e derivati

- 1 confezione di fusilli ☐
- 1 confezione di ditali integrali ☐
- 1 confezione di spaghetti integrali ☐
- 1 confezione di riso semintegrale ☐
- 1 confezione di miglio ☐
- 1 confezione di orzo perlato ☐
- Farina integrale di mais istantanea ☐
- Pasta sfoglia integrale senza grassi idrogenati ☐
- 1 confezione di pane integrale senza lievito ☐

## Dolci, bevande e frutta secca

- 2 cappuccini ☐
- 2 brioche integrali vuote ☐
- Confettura di mirtillo ☐
- Muesli senza zucchero né grassi aggiunti ☐
- Cioccolato fondente ☐
- Mix di mandorle e noci senza sale ☐
- 1 confezione di biscotti integrali ☐
- 1 confezione di fette biscottate integrali ☐
- 1 confezione di semi di girasole ☐
- Tè verde ☐



## La tisana sgonfiante da bere durante la settimana

Durante la settimana, al momento dello spuntino o della merenda, puoi abbinare ai cibi indicati anche una tisana sgonfiante.

Ecco la ricetta che ti proponiamo:

- **20 g di semi di anice:** carminativo;
- **20 g di foglie di maggiorana:** diuretica e antistress;
- **20 g di menta piperita:** digestiva e aromatica.

*Come fare:* metti un cucchiaino del mix in 250 ml di acqua calda. Metti sul fuoco, porta a bollore e lascia andare per circa 10 minuti.

Fai quindi riposare per altri 10 minuti, filtra e bevi, dolcificando con un pizzico di stevia.



\*Gli ingredienti indicati nell'Alternativa veg non sono inclusi nella lista della spesa





# Scuola di Nat

**Anno Accademico 2015-2016**



## **DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO**

### **Dott. Raffaele Morelli**

*Presidente dell'Istituto Riza  
e della Scuola di Naturopatia*

### **Dott. Vittorio Caprioglio**

*Direttore dell'Istituto Riza  
e della Scuola di Naturopatia*

*Il Comitato Scientifico della Scuola di  
Naturopatia dell'Istituto Riza è compo-  
sto da Cattedratici Universitari italiani  
e stranieri di grandissimo prestigio:*

Prof. Umberto Solimene (Presidente),  
Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello  
Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof.  
Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti,  
Prof. Ivano Spano.

## **LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA**

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

## **Il naturopata opera in questi ambiti:**

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

**Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten-  
za in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap**

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

# naturopatia



Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica



Col patrocinio della Società Italiana Scienze del Benessere

## Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

### Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

### Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.



La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

### IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale.

Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

### PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA**

**Tel. 02/5820793  
02/58207920  
Fax 02/58207979**

**[scuola-naturopatia.riza.it](http://scuola-naturopatia.riza.it)**

**[scuolanaturopatia.milano@riza.it](mailto:scuolanaturopatia.milano@riza.it)**

### QUANDO

**VERONA  
30 gennaio 2016**

**MILANO  
6 febbraio 2016**

**ROMA  
14 febbraio 2016**

**BOLOGNA  
20 febbraio 2016**

**TORINO  
27 febbraio 2016**

### COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

**za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.**



# I CORSI DI RIZA

## Tecnica craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

### CITTÀ

### IN 5 WEEK-END

**Torino**  
tel. 02/58207921

• 23-24 gennaio, 13-14 febbraio, 12-13 marzo,  
9-10 aprile, 28-29 maggio 2016

## Rimedi floreali

Condotto da F. Rossi

### CITTÀ

### IN 3 WEEK-END

**Roma**  
tel. 02/58207921

• 30-31 gennaio, 27-28 febbraio, 16-17 aprile 2016

## Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

### CITTÀ

### IN 5 WEEK-END

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 30-31 gennaio, 20-21 febbraio, 19-20 marzo,  
16-17 aprile, 21-22 maggio 2016

## Lettura del corpo in psicosomatica

Condotto da P. Fornari, B. Bertato

### CITTÀ

### IN 3 WEEK-END

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 19-20 marzo, 16-17 aprile, 21-22 maggio 2016

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

## CORSI BREVI

### Ayurveda

Seminario introduttivo

#### CITTÀ

#### DATE

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 2-3 aprile 2016

€ 242 (Iva inclusa)

### Autostima

Come ritrovarla

#### CITTÀ

#### DATE

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 7-8 maggio 2016

**Bologna**  
tel. 02/58207921

• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

### Dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

#### CITTÀ

#### DATE

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 2-3 aprile 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

# [ BENESSERE ]

*Vivi il tuo corpo*

## Brucia grassi Gym



### Azione mirata sui punti critici!

Intensa e con obiettivi ben precisi:  
la ginnastica di questo mese definisce,  
scolpisce e tonifica là dove serve

P. 90



#### DIMAGRIRE CON LO SPORT

Il fitness funzionale: ti alleni con i  
movimenti di tutti i giorni P. 93

#### IL RIMEDIO COSMETICO

Rimodella le ginocchia: bastano  
tre semplici mosse P. 94





# Brucia grassi

## Gym

## Consumi calorie e ti rimodelli

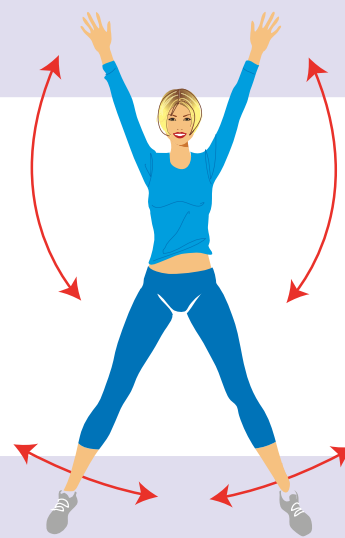
SE HAI ACCUMULATO ADIPE  
SOPRATTUTTO SU PANCIA,  
FIANCHI, COSCE E GLUTEI  
ECCO GLI ESERCIZI DA  
FARE PER PORRE RIMEDIO.  
COMODAMENTE A CASA TUA

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

**U**no degli obiettivi che puoi ottenere con semplici esercizi da fare a casa è scolpire alcune zone del corpo. Si tratta di punti che più facilmente diventano “rotondi”, perché lì il grasso di scorta si accumula e perché non sempre vengono sollecitati con le normali attività quotidiane. Agisci quindi sull’interno e l’esterno delle cosce, sui muscoli addominali e sui glutei. Ripeti la serie che ti illustriamo non appena hai tempo, ma, per avere risultati apprezzabili, dovrete praticare gli esercizi almeno un paio di volte alla settimana.

# 1 Attiva il corpo

In stazione eretta con i piedi uniti, salta sul posto allargando e riunendo contemporaneamente braccia e gambe. Ripeti 20 volte per 3 serie come riscaldamento.

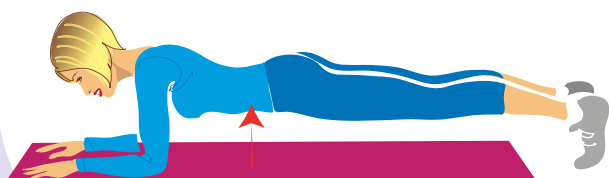
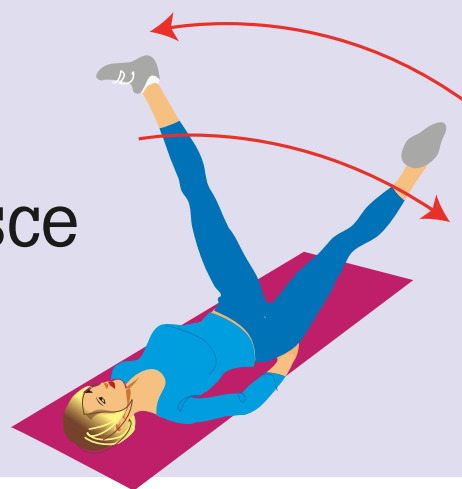


## 2 Rinforza i quadricipiti

Mettiti in piedi davanti a un gradino (se ce l'hai puoi usare uno step altrimenti vanno benissimo le scale) con i piedi uniti. Salta su e giù dal gradino atterrando sugli avampiedi, se vuoi mantieni le mani sui fianchi in modo da avere più stabilità. Ripeti 20 volte per 3 serie.

## 3 Esterno e interno cosce

Sdraiata a terra, supina, con le mani sotto i glutei, alza le gambe distese verso il soffitto. Aprile e chiudile incrociandole ed eseguendo il movimento di sforbiciata velocemente, sempre senza pause. Ripeti 30 volte per 3 serie successive.

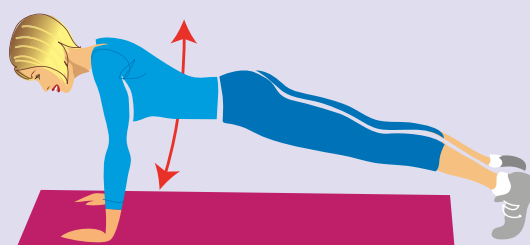


## 4 Pancia piatta

Sdraiati a terra a pancia in giù con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle; appoggiati sui gomiti e sulle punte dei piedi. Resta in questa posizione per 30 secondi o più se riesci. Cerca di allungare ogni volta il tempo di 10 secondi per rinforzare gli addominali.

## 5 Tricipiti e pettorali

Sdraiati a terra a pancia in giù, con le mani appoggiate a terra all'altezza del petto e i piedi uniti. Sollevalti distendendo le braccia, lasciandole leggermente flesse, sospesa sulle punte dei piedi. Riscendi fino a metà e poi risalisci velocemente. Ripeti 8 volte per 5 serie.

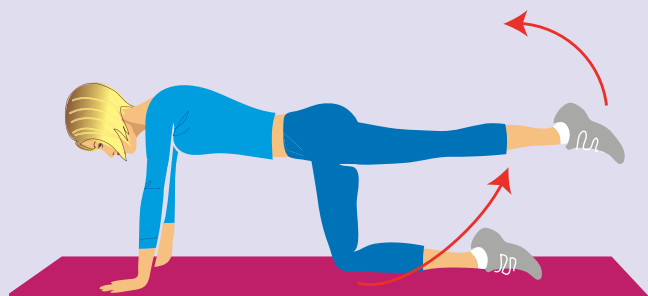
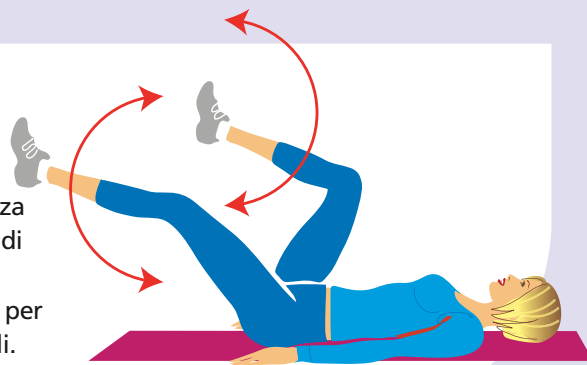




## 6 Per la circolazione

Sdraiati a terra supina, con le mani sotto i glutei. Alza le ginocchia e simula il movimento di una pedalata di bicicletta, prima in avanti e poi indietro.

Ripeti un minuto in un senso e un minuto nell'altro per migliorare la circolazione e tonificare gli addominali.

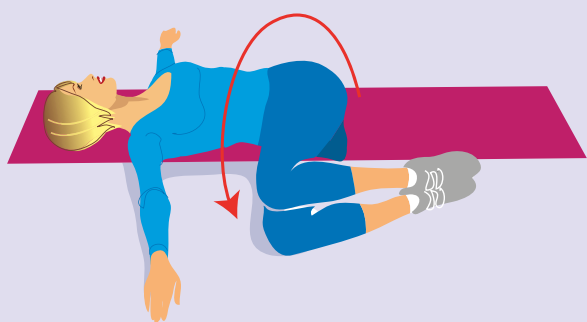
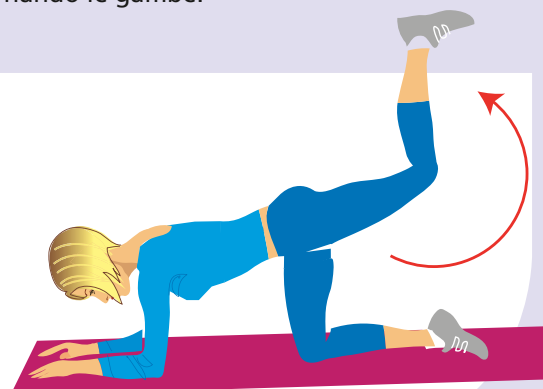


## 7 Tonifica le gambe

A carponi, in appoggio sulle mani, distendi la gamba destra parallela al suolo. Piega la gamba in modo da formare con il ginocchio un angolo di 90 gradi rispetto alla coscia poi torna alla posizione iniziale. Ripeti 20 volte per 2 serie, alternando le gambe.

## 8 Glutei più definiti

A carponi, in appoggio sulle mani o sui gomiti, solleva la gamba destra mantenendo il ginocchio flesso a 90 gradi e spingilo il più possibile verso l'alto. Fai attenzione però a non inarcare la schiena. Tieni il piede in alto a martello. Fai 15 ripetizioni per gamba per 4 serie successive.



## 9 Snellisci il girovita

Sdraiati sulla schiena, le braccia distese e aperte lateralmente all'altezza delle spalle. Porta le ginocchia verso il petto, quindi ruota il bacino fino ad appoggiare le ginocchia a terra prima da un lato poi dall'altro. Ripeti 10 volte per lato, per 3 serie.

## 10 Per tutti i muscoli

È dimostrato che camminare è un toccasana per la salute e un'attività bruciagrassi eccezionale. Cammina per 4 minuti velocemente, facendo passi corti e veloci e sentendo bene il piede che "rolla" sul terreno. Segui con le braccia il movimento del corpo facendole oscillare ampiamente.



# Il fitness funzionale

## La rivoluzione è allenarsi con i movimenti di tutti i giorni

**A**l bando la routine! Per ritrovare la linea, dimentica pesi e coreografie impossibili da seguire e impara a liberare il corpo dagli schemi. È il principio del fitness funzionale, un allenamento finalizzato a risvegliare la capacità di muoversi nello spazio sfruttando i gesti atletici che eseguiamo abitualmente nella vita quotidiana o che imitano le movenze degli animali. Si tratta di un training che coinvolge tutti i muscoli e le articolazioni del corpo e che ti libera dai condizionamenti mentali. Gli esercizi non sono più quelli schematici che eri abituata a eseguire in palestra, ma diventano i saltelli in accosciata della rana, la camminata a quattro zampe dell'orso, l'avanzamento con il busto che sfiora il terreno, in sospensione su mani e piedi, delle iguane. Oppure quelli che ti fanno usare il corpo in modo simile alla gestualità quotidiana e migliorano la condizione fisica generale per permet-

tertì di affrontare al meglio le situazioni che si presentano nella vita reale: spostare un mobile, portare le borse della spesa, correre per raggiungere il tram. Così, quasi senza accorgertene, alleni spalle e bicipiti, gambe e addominali, che si rinforzano utilizzando il peso del tuo corpo e carichi naturali. ■



### **Più tono ai muscoli**

Ti diverti, riscopri la voglia di muoverti e ritrovi le tue forme quasi senza accorgertene.

### **Salta e gioca come da bambina: così ritrovi la forma tanto desiderata**

Ti ricordi quando eri piccola e giocavi per ore senza mai stancarti? Correvi, saltavi, ti sdraiavi e ti rialzavi senza sosta e non sapevi nemmeno lontanamente cosa fosse la noia. Il concetto è lo stesso: la finalità del fitness funzionale è anche quella di farti riscoprire il piacere di muoverti. Le classi - esistono diverse discipline, la più famosa è il CrossFit - solitamente sono composte da gruppi di poche persone che si allenano sotto la guida di un istruttore per raggiungere (tutti insieme) degli obiettivi diversi ad ogni lezione. Gli ambienti dove ci si allena ricordano più un campo giochi

che una palestra di fitness: ampi e spartani, sono pieni di piccoli attrezzi come corde, pneumatici, spalliere e pertiche a cui appendersi e tirarsi su. Ma non è necessario recarsi in una palestra per allenarsi. Una volta imparati i movimenti di base, puoi svolgere gli esercizi dove vuoi. Puoi anche scatenare la tua fantasia e creatività: riscopri la tua forza e la tua fierezza muovendoti come la tigre, salta leggera sentendoti una gazzella. Divertiti, gioca, riscopri il tuo corpo: ritroverai la forma perduta.







# Rimodella le ginocchia: slanci tutta la silhouette

STANNO LÌ, IN PRIMO PIANO, MA SPESSO LE TRASCURIAMO. PECCATO: PERCHÉ RENDERLE PIÙ TONICHE E LISCE È IL SEGRETO PER FAR APPARIRE LE GAMBE PIÙ MAGRE

**A**nche le gambe più belle hanno un punto debole: il ginocchio. La maggior parte dei trattamenti estetici mira soprattutto a ridurre il volume di cosce e glutei, a drenare i cuscinetti di cellulite e a sgonfiare le caviglie. Ma se a fare da contraltare a una gamba (quasi) perfetta c'è un ginocchio gonfio e "cascante", allora è l'intera figura a perdere slancio. È un problema che non ha a che fare con la taglia: anche chi porta una 38 può avere ginocchia flaccide e rugose. Il motivo è presto spiegato: in questa zona del corpo i tessuti tendono a cedere con maggiore facilità. E la pelle con l'avanzare dell'età diventa più ruvida, quindi necessita di un'idratazione intensa per mantenersi giovane. Infine, se sono stati a lungo trascurati, non è raro che i tessuti intorno alla rotula siano segnati da accumuli di adipe e cellulite. Ma eliminare gli inestetismi di questa parte del corpo non è scontato come potrebbe sembrare: servono trattamenti mirati e costanti. E buone abitudini.

## Cuscinetti? Colpa anche della postura

Quando sul ginocchio compaiono i cuscinetti di adipe la colpa non è soltanto della cattiva circolazione o dell'alimentazione poco equilibrata. Alcune posture possono aggravare la situazione: stare in piedi a lungo, ad esempio, ma soprattutto rimanere seduti troppo tempo con le gambe accavallate. In entrambi i casi il ginocchio è "appesantito" da una posizione che favorisce la stasi linfatica. Oltre a ripetere per tutto il mese i trattamenti fai da te che ti proponiamo in queste pagine, ricorda che l'esercizio fisico (vedi box sotto) è fondamentale per tonificare e snellire questa parte delicata. C.B. ■

## Cammina e fai gli squat

Anche l'esercizio fisico aiuta a tonificare il ginocchio. Cammina o vai in bicicletta per venti minuti al giorno e, invece di prendere l'ascensore, quando puoi fai le scale. Sono particolarmente efficaci esercizi come squat (cioè i piegamenti sulle gambe, con schiena dritta) e gli affondi.

# Bastano tre mosse

# 1

## LEVIGA

Almeno due volte a settimana prepara uno scrub levigante: ti serve a rimuovere lo strato superficiale di cellule cutanee morte che rendono la pelle opaca e a depurare in profondità. Amalgama due fondi di caffè, un cucchiaino di sale marino grosso e uno fino, il succo di mezzo limone bio. Applica il composto sul ginocchio e sulla zona circostante con piccoli movimenti circolari. Risciacqua dopo cinque minuti.



# 2

## RASSODA

A giorni alterni fai un massaggio riattivante e anti-cuscinetti. Aggiungi a tre cucchiaini di olio di mandorle dolci due gocce di olio essenziale di geranio (tonico e astringente). Massaggia a lungo il ginocchio e le zone circostanti. Procedi dal basso verso l'alto per riattivare la circolazione ed esegui movimenti con le dita, come se dovessi "impastare" e pizzicare piccole porzioni di pelle, per smuovere gli accumuli di tossine.



# 3

## IDRATA

La pelle del ginocchio è più "ruvida" e ha quindi bisogno di una costante e profonda idratazione. Prepara una crema a base di olio di mandorle e cera d'api, due ingredienti super emollienti. Fai scaldare a bagnomaria un cucchiaino di cera d'api, uno di burro di karité e due di olio di mandorle dolci. Quando si è sciolto, versa il composto in un altro contenitore e continua a lavorarlo per mantenerlo morbido; intanto aggiungi acqua tiepida a filo. Se vuoi unisci 4 gocce di olio essenziale di vaniglia. La crema si addenserà lentamente: a quel punto è pronta. Si può conservare in un vasetto di vetro in frigo per oltre un mese. Applicala sulla pelle ancora umida dopo il bagno o la doccia e massaggia a lungo per favorire l'idratazione.





## I LIBRI DI **DIMAGRIRE** IN EDICOLA

# Se attivi il metabolismo e ti depuri, ritorni magra senza fare sacrifici

FAR RIPARTIRE IL TUO "MOTORE BRUCIAGRASSI" E LIBERARSI DALLE TOSSINE CHE CAUSANO RISTAGNI SONO LE STRATEGIE PIÙ EFFICACI CONTRO I CHILI DI TROPPO



**L**iberarsi dalle tossine causate da stress, dieta sregolata ma anche dai fisiologici processi metabolici dell'organismo, riattivando fegato, reni e intestino, è il passo necessario prima di intraprendere qualsiasi percorso dimagrante. La "dieta detox", che viene presentata in questo manuale permette di depurare il corpo in profondità; una

volta "pulito" l'organismo sarà più facile perdere peso e ritrovare energia fisica e lucidità mentale.

**La dieta detox**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)



**I**l nostro corpo è dotato di sofisticati meccanismi di regolazione, che consentono di avere l'energia necessaria quando serve. Artefice di tutto ciò è il metabolismo, un efficiente "motore" che però, quando è rallentato, è anche il principale responsabile dei chili di troppo. Importante è quindi conoscere i meccanismi che "accendo-

no" il metabolismo: troverete tutti i segreti della nostra "centralina energetica" in questo utilissimo manuale.

**100 consigli per far volare il metabolismo**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

## IN LIBRERIA

### Ricette dolci per quando vuoi soddisfare il palato

Ridurre lo zucchero aggiunto è ormai un imperativo dietetico; in questo ricettario è possibile trovare 60 ricette di torte, pancakes, muffins ecc. dolcificati col solo zucchero della frutta, per mettere al riparo peso forma e salute, e non rinunciare alla gola.

**Senza zucchero**  
di Sue Quinn  
Guido Tommasi Editore,  
160 pp., 14,90 €



### La cucina ecologica che giova anche alla linea

La cucina senza sprechi descritta in questo libro è quella che non prevede scarti e che ricicla in modo gustoso gli avanzi, così da non dover per forza finire ciò che abbiamo nel piatto pur di non buttarlo; con benefici per la linea e per l'ambiente.

**Cucinare senza sprechi**  
di Andrea Segrè  
Ponte alle Grazie,  
151 pp., 14 €



## IL TUO SHOPPING

a cura di Federica Vuono

# I consigli per stare sempre in forma

### Le fette integrali ricche di fibre e proteine

La linea di prodotti **Io Sono Integrale** di Monviso si serve di farina integrale macinata a pietra, naturale e non lavorata. Ricche di fibre e proteine e a basso contenuto di grassi saturi, le fette integrali **Io Sono** costituiscono una rivisitazione delle classiche fette integrali, sono salutari e adatte ai palati più esigenti.



**Monviso** - Andezeno (TO) - [www.panmonviso.it](http://www.panmonviso.it)

### Una linea di cosmetici efficace per la cellulite

La **Linea Iodase Biocosmetica** sfrutta l'efficacia dell'acido linoleico coniugato, contenuto negli oli vegetali di cartamo e girasole, per contrastare la cellulite. I prodotti della linea favoriscono infatti lo "svuotamento" delle cellule adipose, l'aumento del dispendio energetico muscolare e la riduzione della formazione di nuovi adipociti.



**Iodase** - [www.iodase.com](http://www.iodase.com) - [www.rays.it](http://www.rays.it)

### Gli estratti per migliorare circolazione e drenaggio

**Planta Slim** è un integratore alimentare a base di estratti di 12 erbe, la cui azione combinata aiuta contro la ritenzione idrica, l'accumulo di tossine, gli inestetismi della cellulite e la cattiva circolazione. La presenza di **Sinetrol® X-Pur** potenzia il prodotto con effetto termogenico.



**GDP** - Tel. 010/8698673 - [www.winternatura.it](http://www.winternatura.it)

### Magnesio ed erbe per mantenersi in linea

Dalle Terme di Bognanco la **Linea di prodotti fitoterapici** a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua magnesiacca Lindos. Il mix è disponibile in 3 versioni, per diverse esigenze: "In linea", che favorisce l'equilibrio del peso, "Depurativo", per un'azione detox, e "Drenante", utile contro la cellulite.



**Terme di Bognanco** - Tel. 0324/234109  
[www.bognanco.net](http://www.bognanco.net) - [info@bognanco.it](mailto:info@bognanco.it)

### Il mix che aiuta a ritrovare il peso forma

**Dimagoji Drena Forte** è un integratore alimentare della linea Dimagoji per il controllo del peso, arricchita con il Goji; contiene succhi di frutta ed estratti vegetali titolati (pilosella, verga d'oro, orthosiphon, goji e altri) dall'azione drenante, anti-cellulite e utile alla funzionalità del microcircolo.



**Sangalli** - Treviglio (BG) - [www.sangalli.it](http://www.sangalli.it)  
[info@sangalli.it](mailto:info@sangalli.it)

### Lo snack leggero e sano adatto in ogni momento

**Glicothin** contiene cromo ed estratti utili per riattivare il metabolismo dei macronutrienti, in particolare zuccheri e carboidrati, controllando anche l'indice glicemico. Glicothin può essere utile nei casi in cui è necessario dare una "spinta" al metabolismo, per favorire la perdita di peso.



**A.B.C. Trading** - Lissone (MB) - 039/2454591  
[www.abctrading.it](http://www.abctrading.it)



# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

**Incontri di gruppo**  
**Tutti i giovedì con**  
**Raffaele Morelli**  
**SCOPRIAMO LE NOSTRE**  
**RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi  
esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza  
di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando  
di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere  
il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa:  
è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare  
la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti  
gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue.  
Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici  
dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per  
ritrovare il benessere interiore.

**Il giovedì alle ore 17.00**  
**presso il Centro Riza di Medicina Naturale**  
**gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli**

Dato l'elevato numero di richieste  
si consiglia di prenotare con largo anticipo  
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale  
Via L. Anelli, 4 20122 Milano  
**Sito web: <http://centro.riza.it>**  
**email: [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it)**

**RIZA**

**Dimagrire**  
IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

**Direttore responsabile**  
Raffaele Morelli

**Direttore Generale**  
Liliana Tieger

**Grafica e impaginazione**  
Simona Zecca

**Progetto grafico**  
Roberta Marcante

**Comitato scientifico**  
**Direttore:** Emilio Minelli

Maria Elisa Campanini, Vittorio Caprioglio,  
Fiorella Cocolo, Raffaele Fiore, Gabriele Guerini Rocco,  
Daniela Marafante, Elio Muti, Marilena Zanardi

**Hanno collaborato**  
(per testi) Chiara Beretta, Eliana Mea, Emilio Minelli,  
Elio Muti, Laura Onorato, Emiliano Peluso,  
Claudia Raimondi, Giordana Ruatasio, Valentina Schenone,  
Francesca Testi, Maria Grazia Tumminello, Federica Vuono  
(per le immagini) Angelo Siviglia, Fotolia, 123rf  
**Copertina di:** Angelo Siviglia

**Pubblicità**  
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger

**Segreteria**  
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

**Responsabile Amministrativo**  
Danila Pezzali

**Segreteria di Direzione**  
Daniela Tosarello

**Responsabile ufficio tecnico**  
Sara Dognini

**Ufficio Abbonamenti**  
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:  
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162  
e-mail redazione: [dimagrire@riza.it](mailto:dimagrire@riza.it)  
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli n° 1 - 20122 Milano  
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162  
Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.  
20063 Cernusco S/N (MI)  
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.D.I.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,  
Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)  
Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro  
Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.  
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A.,  
via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.  
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre 2001. ISSN 1594 - 719X.  
Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata

 CONFINDUSTRIA

Dimagrire cita i nomi commerciali di prodotti cosmetici,  
fitoterapici o alimentari per completezza di informazione e per  
libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono  
a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono  
sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

EDIZIONI RIZA  
[www.riza.it](http://www.riza.it)  
[info@riza.it](mailto:info@riza.it)

Corsi Istituto Riza: [riza@riza.it](mailto:riza@riza.it)  
Abbonamenti: [abbonamenti@riza.it](mailto:abbonamenti@riza.it)  
Pubblicità: [advertising@riza.it](mailto:advertising@riza.it)

**GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI**  
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la  
possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo  
a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite  
nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli  
abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)

Questo numero è stato chiuso il 29/12/2015

Seguici su



acqua  
**Lindos**

*Dalle Terme di Bognanco,  
l'acqua naturalmente ricca di magnesio  
imbottigliata direttamente  
alla fonte San Lorenzo*



# Il magnesio della vita

È il minerale utile  
per contrastare la fame  
nervosa e rimodellare  
i punti giusti. **Così  
puoi avere un corpo  
sempre in forma**

Magnesio  
356 mg/l

Bicarbonato  
1744 mg/l

Silice  
60 mg/l

*I tuoi sorsi di benessere!*

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net) - [info@bognanco.it](mailto:info@bognanco.it) - tel. +39 0324 234109  
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net)  
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453



# PANCIA GONFIA?

# PROVÍDA®

ENZIMI VEGETALI

www.startupadv.com

**NOVITÀ**  
FORMATO DA  
**60**  
**CAPSULE**



CON **7**  
ENZIMI  
VEGETALI  
NATURALI

ADATTO A  
VEGETARIANI  
E VEGANI

NON  
CONTIENE  
LATTO  
DERIVATI

## CON RADICE DI CARLINA ACAULIS CHE TI AIUTA A SGONFIARE L'ADDOME

La pancia gonfia è un problema che dipende soprattutto da come e da ciò che mangiamo. Molti cibi spesso, causa il loro metodo di coltivazione, conservazione e cottura sono carenti di quegli enzimi digestivi indispensabili per una corretta digestione.

**PROVÍDA** è l'integratore alimentare che per primo utilizza una esclusiva miscela a base di sette selezionati enzimi vegetali, probiotici, prebiotici e radice di Carlina Acaulis. Due capsule assunte prima dei pasti giornalieri contribuiscono a sostenere l'equilibrio della flora batterica intestinale e predispongono l'apparato gastro-intestinale ad assorbire bene ogni tipo di alimento che ingeriremo durante la giornata, cioè proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini.

Con **PROVÍDA** digerisci ed assimili meglio il cibo che ti piace e riduci la fastidiosa sensazione del gonfiore addominale.

**PROVÍDA: agisce fin dal mattino.**

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia  
Tel 0331.799193 - [www.optimanaturals.net](http://www.optimanaturals.net)

**Optima**  
Naturals



A FOOD SUPPLEMENT COMPANY  
Oltre 300 prodotti per la salute