



IL BUONO DELL'AMARO, PER RITORNARE IN FORMA

PILLOLE DI BELLESSERE A CURA DELLA DOTT.SSA SIMONA NICHETTI.

Nei cambi di stagione avvertiamo più che mai il bisogno di ritornare al nostro peso forma.

Vediamo quindi cosa fare quando ci ritroviamo con una silhouette appesantita, alito cattivo, stipsi e pelle spenta. In primis non dobbiamo allarmarci, perché gli alimenti amari vengono in nostro soccorso.

Dobbiamo semplicemente imparare a conoscerli meglio, perché in realtà non esistono cibi, in assoluto, ingrassanti o dimagranti, piuttosto esistono modalità di impiego, cottura ed associazione degli stessi nella composizione dei pasti, che possono stimolare o inibire il metabolismo.

Sarà per cui opportuno adottare una alimentazione **DETOX** che attivi il fegato in modo diretto, con verdura/frutta e spezie amare ed in modo indiretto, tramite lo stimolo tiroideo assumendo cibi ricchi di iodio e peperoncino, ricco di capsicina, vero e proprio acceleratore del metabolismo;

“dulcis in fundo” 2 bicchieri al risveglio di acqua tiepida, addizionati con succo di limone fresco darà all'organismo l'acido citrico ed i liquidi indispensabili per il corretto funzionamento del fegato e di conseguenza dell'intestino, con grande giovamento di alito e pelle!

Il cibo amaro, che deve il suo sapore in ragione del contenuto di sostanze amaricanti, è oggetto di studi sempre più approfonditi.

L'amaro per lo più è dovuto ai **POLIFENOLI**, dei quali sono note le proprietà benefiche e l'azione **ANTIOSSIDANTE**, **ANTIATEROGENA** e **ANTINFIAMMATORIA**.

A molti cibi amari vengono riconosciute queste proprietà:

- **DIGESTIVE/DEPURATIVE** a livello epatico
- **ANTINFIAMMATORIE** a livello gastrico
- **DIURETICHE**.

Vediamo alcune di loro in dettaglio:

CARCIOFO

le principali indicazioni terapeutiche risalgono a Galeno, è ricco di ferro, inulina e cinarina un alcaloide epatoprotettore e ipocolesterolemizzante, consumato crudo a fettine sottili ha anche un effetto diuretico, può quindi ridurre la ritenzione idrica; se consumati fritti riducono il gonfiore addominale e favoriscono la digestione migliorando l'alito.

INVIDIA BELGA

ha un tropismo renale ed aiuta a smaltire l'imbibizione tissutale.

RADICCHIO

se cucinato al forno, non subirà una disidratazione totale conservando l'acqua di vegetazione, migliorando tutti i processi di filtrazione dei liquidi e di eliminazione delle scorie idrosolubili.

PUNTARELLE

utili in tutte le condizioni di imbibizione tissutale e di diabete

Fra la frutta amara ricordiamo:

ARANCIA AMARA, BERGAMOTTO, CHINOTTO, POMPELMO

attenzione non bisogna eliminare i filamenti ed i rivestimenti bianchi del frutto, benché amari, sono ricchi di fibre idrosolubili.

La scorza se non trattata può essere sfruttata in cucina.

Ed infine non trascuriamo anche le spezie come:

CHIODI DI GAROFANO, MAGGIORANA, GINEPRO, ORIGANO, ROSMARINO, TIMO

il loro utilizzo rende più digeribili i piatti e rappresenta un valido e più salutare sostituto del sale conferendo sapore e salute ai cibi!

Articolo pubblicato dalla Dott.ssa Simona Nichetti

Vai all'articolo originale: [wonderyou](http://wonderyou.com)