

# Viversani

*e belli*

## NASO *nuovo*

LE TECNICHE NON  
CHIRURGICHE  
PER CORREGGERE  
I PICCOLI DIFETTI

### SUGLI SCI

I consigli del  
nostro esperto  
per non rischiare  
cadute e infortuni

### Mal di testa

Lo sai qual è  
la causa?

Scopri-la con la  
nostra "mappa"

### Soldi all'estero?

IN QUALI CASI (POCHI) PUÒ  
ESSERE VANTAGGIOSO  
E CHE COSA È BENE SAPERE

### CONTROORDINE

# la verdura

*fa mal*

secondo il cardiologo Steven Grundy non  
esagerare, specie con alcuni tipi. Come sce

### BRONCHITE

Se pensi di guarirla  
con gli antibiotici  
sbagli! Le cure ok

### Cherofobia

CHE COS'È LA PAURA  
DELLA FELICITÀ,  
IN FORTE AUMENTO  
SOPRATTUTTO  
TRA I GIOVANI



**S**i è da poco concluso il periodo più calorico di tutto l'anno ed è arrivato il momento di fare i conti con l'ago della bilancia e con qualche chilo in più. Inutile temporeggiare: meglio correre subito ai ripari con una dieta che punta sul profumo avvolgente di spezie che evocano l'atmosfera delle feste, messa a punto per rimettere in ordine l'organismo "scombussolato" da un eccesso di cibo e da un accumulo di adipe e tossine. La prima cosa da fare? **Spezzare la dipendenza dagli zuccheri**, per cancellare velocemente ogni segno di gonfiore e riconquistare una silhouette visibilmente più tonica e asciutta. Ecco come fare, con l'aiuto della nutrizionista Enrica Mari. >

# LA DIETA delle **SPEZIE**

Subito in forma dopo le feste? Si può, con un programma molto efficace e "profumato"



→ FRESCHES OPPURE ESSICcate

LE SPEZIE MANTENGONO INTATTE LE PROPRIETÀ



## Stop agli zuccheri

Per attivare il dimagrimento senza eccessive restrizioni, occorre spezzare la dipendenza dagli zuccheri.

È l'obiettivo di un piano alimentare 2+5: **2 giorni proteici** (il 1° e il 2°) per disintossicarsi dagli zuccheri e **5 giorni equilibrati** per velocizzare il metabolismo, sempre con ingredienti freschi e ricette arricchite con spezie come anice stellato, chiodi di garofano e cannella, ideali per vivacizzare ogni piatto.

\* Particolarmente adatta alla stagione più fredda, questa dieta da una parte favorisce la **sensazione di sazietà** mentre dall'altra dà il via a un processo di **termogenesi** che stimola il metabolismo pigro di chi è in sovrappeso, spingendo l'organismo a consumare più calorie. Il risultato è un piano nutrizionale appagante e facile da seguire.

\* Il gusto leggermente piccante di ogni pietanza **favorisce la digestione** e aiuta l'organismo a contrastare l'eccesso di liquidi e tossine. In più, il fisico, libero da scorie e tossine, diventa subito più tonico e asciutto, l'organismo si ricarica di **nuova energia** e anche l'umore migliora.

## LO STUDIO: SI "BRUCIA" DI PIÙ

Secondo gli scienziati della Smell & taste treatment research foundation di Chicago (Usa), il sapore deciso di piatti speziati **appaga l'appetito** e induce a mangiare di meno.

\* Al contrario, quando la percezione del sapore è minima, la sensazione di sazietà arriverebbe solo dopo avere ingerito una maggiore quantità di cibo.

\* Ma le buone notizie non finiscono qui: secondo lo studio sugli "Effetti degli alimenti piccanti sul metabolismo basale" pubblicato sulla rivista scientifica "Human nutrition" il sapore piccante di piatti speziati darebbe il via a un processo di termogenesi che induce il corpo a bruciare più calorie. Ma attenzione: l'azione snellente delle spezie è valida solo a patto che si segua una **dieta ben bilanciata**.

Zucchero e/o  
dolcificanti  
(concessa la stevia);  
dolci, pasta e  
farinacei; legumi;  
cereali; prodotti  
industriali con  
zuccheri aggiunti.



## Quali preferire



Ormai fanno parte della nostra cucina: **facili da trovare in qualsiasi supermercato, le spezie sostituiscono egregiamente il sale e danno gusto e colore ai piatti che portiamo in tavola.**

### Pepe nero

**per stimolare il metabolismo**

La piperina, il principio attivo che conferisce al pepe il sapore piccante, ha **proprietà digestive e termogeniche** (consente cioè di bruciare più calorie). Per sfruttare questa proprietà, è sufficiente utilizzare una presa di pepe nero macinato, ideale a pranzo e a cena poiché lega bene con tutti gli ingredienti della cucina mediterranea, dalla carne ai legumi e dai cereali al pesce fino ai formaggi e ai vegetali, come finocchi e cavolfiori.

### Peperoncino bruciagrassi

Ricco di vitamine C, B<sub>2</sub>, PP, tocoferoli, provitamina A, giova alla circolazione del sangue, aiuta la digestione, aumenta la sensazione di sazietà e **stimola il metabolismo**. Il tutto grazie alle proprietà termogeniche della capsicina, una sostanza responsabile del caratteristico sapore piccante che aumenterebbe il consumo di calorie fino al 15 per cento.

### Cannella

**per regolare glicemia e appetito**

Questa spezia dal profumo inconfondibile ha molteplici utilizzi, dalla cucina alla naturopatia. Ideale per stimolare la digestione, la cannella ha **proprietà antibatteriche e ipoglicemicizzanti**.

### Chiodi di garofano antisettici

Sono usati per profumare piatti dolci e salati, hanno un elevato potere antiossidante e proprietà antisettiche, vermifughe, **antinevralgiche e carminative**. Si possono usare anche per infusi, ideali dopo i pasti in caso di indigestione, colite o fermentazione.



➔ PER AROMATIZZARE IL CAFFÈ AGGIUNGERE I



## Cumino

### contro batteri e gonfiore

È ricco di ferro, vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, C e K) e sali minerali: stimola la digestione, giova al metabolismo e contrasta il gonfiore. Inoltre, masticare semi di cumino migliora l'alito cattivo.

## Curcuma

### antiossidante

È da sempre impiegata con successo sia dalla medicina ayurvedica sia da quella cinese. Una spezia con spiccate proprietà antiossidanti mentre il suo principio attivo, la curcumina, avrebbe un'azione **protettiva** e **antitumorale**.

## Noce moscata

### per digerire

È una spezia molto delicata e diffusa anche grazie alle sue proprietà digestive, antibatteriche e antinfiammatorie. Ottima per **contrastare meteorismo e fermentazione intestinale** è anche un blando calmante del sistema nervoso.

## Cardamomo

### per pancia piatta e alito profumato

Si presenta sotto forma di semi racchiusi all'interno di una capsula legnosa. Stimola il metabolismo e contrasta gonfiore, cattiva digestione e flatulenza. Ottimo per **arricchire macedonia e yogurt**, masticato al naturale profuma l'alito lasciando in bocca un aroma piacevole e persistente.

## Curry

### alleato anti-adipe

Chiamato anche garam masala, è una **miscela di spezie** (come curcuma, zenzero, coriandolo, cumino, pepe nero) molto usata nella cucina indiana. Facile da reperire e versatile in cucina, il curry stimola digestione e metabolismo e tiene a bada l'appetito.

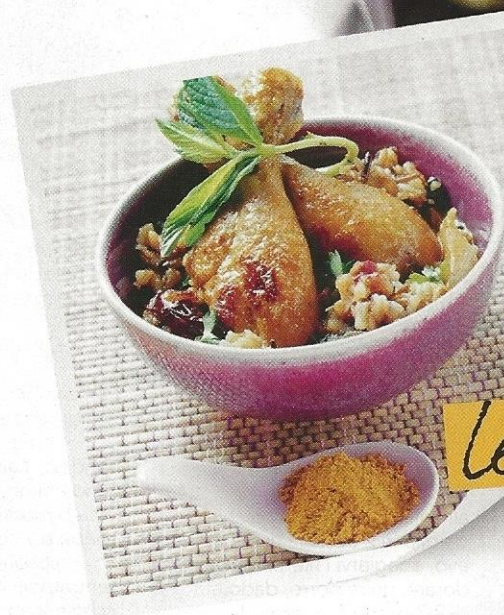
## Zenzero

### contro tossine e cellulite

Stimolante e antiossidante, **depura fegato e sistema linfatico** contrastando ritenzione idrica, gonfiore e infiammazione, alla base di accumuli di adipe e cellulite. Ottimo anche per un infuso digestivo e depurativo.



**Verdure** (come insalate a foglia, bietole, catalogna, broccoli, rape, finocchi); **frutta** (mela, pera, ananas); **carni bianche magre** (pollo, tacchino coniglio); **prodotti ittici** (salmone, polpo, orata, branzino); **yogurt greco**; **ricotta**.



le ricette

## IL CAFFÈ AROMATIZZATO

**Con cannella e fiori d'arancio** Per una miscela dolce e aromatica, mettere nel filtro della moka caffè e cannella. Aggiungere un cucchiaino da tè di acqua di fiori d'arancio nella tazzina.

**Con l'anice stellato** Per un caffè dall'aroma deciso e dal potere riscaldante e digestivo, aggiungere nel filtro della moka un pizzico di anice stellato oppure di chiodi di garofano in polvere.

## IL TÈ SPEZIATO

**Ingredienti:** 12 baccelli verdi di cardamomo; 1/2 cucchiaino di pepe nero; 1 cucchiaino di semi di finocchio; 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo; 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano; 1 stecca di cannella; 1 tazza di tè verde.

**Preparazione:** preriscaldare il forno al massimo della potenza. Con un coltello dividere i baccelli di cardamomo a metà; tostare tutte le spezie per circa 5 minuti e, una volta fredde, schiacciarle in un mortaio e mescolarle al tè. Conservare la miscela in un barattolo a chiusura ermetica o usarla per riempire piccole bustine di tè.

### Pollo alle spezie

**Ingredienti:** 150 g di petto di pollo; 30 ml di succo di limone; 1/4 di cucchiaino di cumino; 1 cucchiaino di prezzemolo tritato; 1/2 cucchiaino di curcuma; 2 cucchiaini di olio evo.

**Preparazione:** tagliare il petto di pollo a strisce larghe circa 2 cm e lasciarlo marinare in limone e spezie; riscaldare l'olio in una padella antiaderente e aggiungere la carne. Fare cuocere a fuoco medio-alto per 10 minuti, o finché non risulta ben rosolato. Servire caldo.

### Cavolfiore speziato

**Ingredienti:** 1 cavolfiore; 2 cucchiaini di burro chiarificato (ghee); 1/2 cucchiaino di curcuma; semi di senape, cumino e anice macinati; pepe; 1 sedano rapa pelato e tagliato a fettine; 1/2 zucchini tagliata a dadini; una manciata di porro e bietola tagliati sottili; 1 mela grattugiata; sale.

**Preparazione:** fare rosolare il cavolfiore nel ghee; in un'altra padella tostare le spezie e poi aggiungere le verdure, lasciarle stufare e dopo 5 minuti unire il cavolfiore precotto e la mela. Completare la cottura e salare.

SPEZIE NEL FILTRO DELLA MOKA SENZA RIEMPIRLO TROPPO E MISCELARE



-2 kg



# in giorni



La dieta proposta favorisce una perdita di peso di circa 2 chili in 7 giorni. Il piano nutrizionale, ipocalorico, equilibrato e altamente digeribile, limita i cibi più zuccherini: prevede due giorni (1° e 2°) più proteici e 5 bilanciati. Sì, poi, a branzino, straccetti di pollo, tacchino o manzo, polpo, uova, ricotta, funghi e verdure a foglia, con una preferenza per quelle amare e senza oltrepassare la sensazione di sazietà.

## 1° giorno

**Colazione:** tè o caffè; 150 g di yogurt greco 0% grassi con cannella, cacao amaro e 1 cucchiaino di granella di nocciole o di petali di mandorla.

**Spuntino:** tè speziato; 3 mandorle.

**Pranzo: pollo alle spezie;** 2 finocchi arrostiti in padella con sale e spezie (pepe nero o chiodi di garofano o anice stellato); caffè.

**Spuntino:** tè speziato; 2 noci.  
**Cena:** polpo lessato condito con capperi, 3-4 olive nere, prezzemolo tritato 2-3 pomodori secchi; insalata mista con 50 g di rucola e 4-5 ravanelli.

## 2° giorno

**Colazione:** tè o caffè (anche speziati); 120 g di ricotta con cacao e cannella.

**Spuntino:** tè speziato; 3 mandorle.

**Pranzo:** straccetti di manzo in padella con aglio, peperoncino e chiodi di garofano; funghi trifolati con aglio, pepe e prezzemolo tritato; caffè.

**Spuntino:** tè speziato; 2 noci.

**Cena:** filetti di branzino all'anice (rosolare 1 spicchio d'aglio in 2 cucchiaini di olio evo, adagiarvi i filetti, lasciarli dorare, unire porro, dadolata di 2-3 pomodori, semi di anice, anice stellato e sale); mix di insalate amare.

## 3° giorno

**Colazione:** tè o caffè; 1 uovo alla coque; 40 g di pane di segale.

**Spuntino:** tè speziato; 1 pera cotta con chiodi di garofano e scorzette di agrumi.

**Pranzo:** coniglio al forno o in padella con 2-3 olive nere, una presa di pinoli, spezie e aromi; **cavolfiore speziato;** caffè aromatizzato.

**Spuntino:** tè verde (anche speziato); mela cotta aromatizzata con cannella, anice stellato e fiori d'arancio.

**Cena:** crema di lenticchie rosse con cumino, zenzero e curcuma; finocchi arrosto speziati con anice o chiodi di garofano o pepe nero; sale e olio.

cumino



noce moscata



## 4° giorno

**Colazione:** caffè o tè; toast con prosciutto e formaggio; spremuta di 1 pompelmo rosa.

**Spuntino:** tè speziato; 3 mandorle.

**Pranzo:** 150 g di salmone in crosta di spezie (in un mortaio amalgamare semi di coriandolo, cumino macinato, origano e timo secchi, paprica dolce o piccante, aglio, sale, pepe e 1 cucchiaino di olio; cospargere i filetti da entrambi i lati con il mix di spezie, coprire, marinare in frigo per un paio d'ore e cuocere in padella); finocchio e arancia in insalata con sale, olio e pepe nero.

**Spuntino:** 1/4 di ananas a fettine con vaniglia e limone.

**Cena:** tagliata di tacchino con aglio e rosmarino; rape o broccoli stufati con aglio, olio, sale e peperoncino.

## 5° giorno

**Colazione:** una colazione a scelta tra quelle proposte.

**Spuntino:** tè speziato; 3 mandorle.

**Pranzo:** omelette con 2 uova; insalata mista con verdure amare; caffè.

**Spuntino:** mela cotta aromatizzata con cannella e succo e scorza di arancia biologica; tè speziato o decotto di zenzero.

**Cena: pollo alle spezie;** insalata mista.

## 6° giorno

**Colazione:** tè o caffè (anche speziati); 30 g di pane di segale con 40 g di ricotta.

**Spuntino:** tè speziato; 1 arancia tagliata a fette e aromatizzata con cannella.

**Pranzo:** 150 g di arrosto di pollo (o tacchino/coniglio) in pentola con alloro, aglio, chiodi di garofano, pepe e anice stellato; funghi trifolati; caffè aromatizzato.

**Spuntino:** tè speziato; 20 g di frutta secca.

**Cena:** crema di lenticchie rosse con cumino, zenzero e curcuma; bietole, catalogna o cicoria stufate.

## 7° giorno

**Colazione:** tè o caffè; 150 g di yogurt greco 0% grassi con cannella, cacao e 1 cucchiaino di petali di mandorla.

**Spuntino:** tè speziato o decotto di zenzero; 3 mandorle.

**Pranzo:** 150 g di straccetti di pollo con curcuma, pepe nero e 1 cucchiaino di burro ghee; cipolline borrettane in padella con sale, pepe, alloro e chiodi di garofano; 50 g di insalata a foglie; caffè a piacere.

**Spuntino:** tè speziato o decotto di zenzero.

**Cena:** pesce al cartoccio con aglio, anice stellato e aromi a piacere; insalata con 1 finocchio, 1 cipollotto, 1 arancia a fettine, pepe nero, sale e olio evo.

→ PER CONDIRE I PIATTI USARE 2 CUCCHIAI

DA TAVOLA DI OLIO EVO, POCO SALE E LE SPEZIE

Servizio di Roberta Leggiero.  
Con la consulenza della dottoressa Enrica Mari, gastroenterologa,  
nutrizionista esperta in medicine naturali a Milano.