NATURAL style

N. 192 mensile - giugno 2019 - 2 euro

Brie Larson

LA DIVERSITÀ È IL VALORE CHE CI RENDE PIÙ FORTI

BEAUTY

LA PELLE AL SOLE: DORATA, SANA, SENZA IMPERFEZIONI

CIBO

SPRECHI ZERO IN 7 GIORNI IMPARI A NON BUTTARE

VIAGGI RELAX

DA BALI ALLA THAILANDIA, DALL'INDIA ALL'AUSTRALIA, LE SPA NELLA GIUNGLA

WELLNESS

LEGGERA! LIBERATI DAI PESI DELL'ANIMA

NUOTA!

FORMA E CORAGGIO: RITROVALI IN ACQUA

RIDI DI PIÙ!

E PERDONATI: PRATICA L'AUTO COMPASSIONE

COGLI L'ATTIMO

SCOPRI IL SENSO VERO DEL CARPE DIEM

IPNOSI

VIA DOLORI E DIPENDENZE IN POCHE SEDUTE

La dieta dell'estate mediterranea e detox

Il menu dissociato che snellisce, idrata e dà energia

euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chf 6,60 in Svizzera, chf 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

ISSN 1723 2724

CAIRO EDITORE

A CURA DI
GIORGIO CALABRESE
Docente universitario di dietetica e nutrizione umana, Presidente del Cnsa (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare). Insieme alla moglie Caterina ci spiega ogni mese le regole di una cucina che mette la salute al primo posto. Il suo sito è www.gcalabrese.it
CATERINA CALABRESE
Tecnologa alimentare

LA DOMANDA

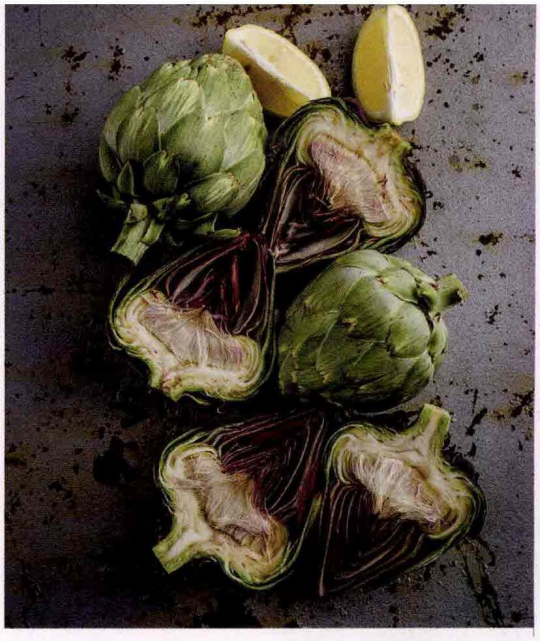
Liquirizia: va bene per tutti?

Nota per la sua capacità di innalzare la pressione arteriosa, è ottima per chi ha la pressione bassa. È ricca di flavonoidi antiossidanti, magnesio, potassio e vitamine. Il succo estratto dalle sue radici, invece, contiene glicirrizina, principio attivo che favorisce la ritenzione del sodio.

CUCINA SANA

Cibi e regole salva sonno

Gli alimenti da privilegiare, e quelli da evitare, per dormire meglio e iniziare la giornata con più energie



Insonnia e disturbi del sonno si prevengono anche a tavola. Chi dorme meno di sette-otto ore a notte, o in modo frammentato o irregolare, è infatti più esposto ad alterazioni del metabolismo e della digestione, oltre a carenze di vitamina C, selenio e altri nutrienti. Ecco come evitarli. **La prima regola è mettere in tavola** alimenti che favoriscano il riposo notturno, come semi di zucca, frutta secca, pesce, carciofi, datteri, riso integrale, spinaci e verdure a foglia. La lattuga, per esempio, è ottima, perché favorisce il sonno profondo e, se abbinata a radicchio e cipolle, riduce anche l'ansia e rilassa i muscoli. Grandi alleati sono anche il magnesio, minerale che rilassa e calma, presente nella frutta secca, in alcuni ortaggi, nel cacao e nei cereali integrali, e il potassio, che aiuta a ridurre l'ansia. Fonti naturali sono avocado, kiwi, banane, albicocche, frutta secca, patate, legumi, salmone e merluzzo. Si eliminano con la cottura, dunque è meglio preferire cotture veloci o alimenti crudi.
No, invece, ai cibi ad alto indice glicemico, di digestione difficile o ricchi di glutammato monosodico, sostanza che, come il sale, crea ritenzione idrica e insonnia. E all'alcol: il fegato è sottoposto a un maggior carico di lavoro per metabolizzarlo, e ciò provoca risvegli notturni. È dimostrato, invece, che l'orario della cena non ha relazione con il sonno, anche se cenare sempre alla stessa ora aiuta l'organismo a sincronizzarsi con il ritmo circadiano di sonno e veglia.

BUONE ABITUDINI

La rucola

Digestiva e depurativa, è alleata di fegato e intestino

La rucola è un'erba aromatica che appartiene alla famiglia delle *Brassicacee*, la stessa di cavolfiori e broccoli. Ha proprietà digestive, e le varietà selvatiche sono più piccanti. Favorisce la produzione di succhi gastrici, migliorando la digestione e stimolando l'appetito. L'azione protettiva del betacarotene di cui è ricca aiuta a prevenire la gastrite e gli stati ulcerosi. La rucola ha effetti drenanti, diuretici e leggermente lassativi, ed evita la formazione di gas nell'intestino. Anche la presenza di fibre esercita una blanda azione lassativa, e aiuta in caso di stitichezza. L'erucina e i polifenoli presenti nella rucola favoriscono anche la crescita di alcuni lactobacilli importanti per la flora intestinale, come l'*Acidophilus*. Infine, contiene isotiocianati, sostanze utili al fegato: infatti, stimolano la produzione di enzimi che aiutano quest'organo a eliminare le tossine.

I PRODOTTI DEL MESE

A CURA DI **CHIARA DALL'ANESE**

Lo skyr è il tipico yogurt islandese colato. Ricco di proteine e povero di grassi, è più denso e cremoso. La ricetta è addolcita con frutta e un tocco di sciroppo d'agave o zucchero di canna.
• **Yogurt skyr al lampone, Siggi's (1,39 euro).**

Per uno spuntino goloso, riscopri la ricotta bio. Arricchita con confetture biologiche di fragole, albicocche e mirtilli dell'azienda Lazzaris, fornisce 185 calorie in 100 grammi.
• **Ricotta biologica fragolosa, Latteria Perenzin (2 euro).**

Con il preparato per cheesecake, ottieni in poche mosse un goloso dessert. Aggiungi panna, burro e formaggio spalmabile, poni in frigo e completi con i frutti di bosco del kit. Ideale anche per realizzare monoporzioni.
• **Preparato per cheesecake, Molino Rossetto (4,53 euro).**

Sono già pronti da gustare i filetti di sgombro grigliati piccanti. In più, sono contraddistinti dal marchio Friend of the sea, garanzia di una pesca che rispetta specie protette ed ecosistemi marini.
• **Filetti di sgombro piccanti, Rizzoli (2,99 euro).**

Nocciola, fiordilatte e pistacchio sono i gusti del gelato a base di materie prime di alta qualità. A latte e panna dell'Alto Adige si aggiungono pistacchi verdi di Bronte Dop o nocciola tonda gentile del Piemonte Igp.
• **Gelato al pistacchio, GelatoMadre® (4,49 euro).**

StockFood / La Camera Chiara