



circonferenza della vita, si trovano in pane, pasta, patate, riso, cous cous, frutta, bibite, dolci.

Piccoli trucchi:

- ◆ Con un piatto di spaghetti evita il pane e associa una bella porzione di verdure crude.
- ◆ Ad un buon bicchiere di vino associa una grigliata di pesce piuttosto che un risotto.
- ◆ Se vuoi mangiare un dolce evita la frutta!
- ◆ La carne bianca è più adatta per la donna in menopausa, la salvia e il curry arricchiscono il piatto di fitoestrogeni, sostanze antitumorali, disintossicanti, anti-età.
- ◆ L'insalata è diuretica, specie se con cipolla, perché agevola il lavoro del rene.

◆ Aggiungi la rucola ricchissima di calcio, ma anche di ferro, iodio e sostanze aromatiche che attivano i processi metabolici e digestivi.

◆ L'olio extravergine apporta vitamina E, è ipocolesterolemizzante e rallenta l'assorbimento degli zuccheri.

Piccoli grandi disturbi

◆ Per chi soffre di insonnia, a cena è meglio evitare carne e pesce, ricco di iodio, a favore di piatto di pasta o di riso, invece, conciliano il sonno perché contengono triptofano che fa aumentare la serotonina da cui deriva la melatonina, l'ormone del sonno e del buonumore.

◆ Le verdure migliori sono quelle ricche di potassio e magnesio, come le zucchine, indispensabili per ridurre la tensione muscolare e nervosa e migliorare la qualità del

sonno, oppure il cavolfiore ricco di calcio e bromuro, sostanza sedativa. Tra le insalate, preferire lattuga e valeriana o songino che contengono sostanze simili all'oppio, con azione ipnotica.

◆ Può aiutare sgranocchiare pinoli o mandorle perché ricchi di triptofano, magnesio, calcio e litio che si trova nella buccia delle mandorle da consumare, per questo, non pelata ma anche non tostata per evitare che i salutarissimi grassi polinsaturi che contiene si alterino con la temperatura.

◆ A cena niente formaggi stagionati perché contengono sostanze che rendono ipersensibili, meglio, invece, quelli freschi o il latte per il contenuto di triptofano.

◆ Evitare caffè e il cioccolato, nelle ore serali, che contiene una sostanza simile alla caffeina, capace di disturbare il riposo notturno.

◆ Un utile rimedio è quello di arricchire

ogni pasto con 4-5 foglie di salvia ricca di fitoestrogeni, calcio e sostanze antiossidanti.

◆ Per una corretta alimentazione in menopausa è importante evitare tutti gli alimenti che irritano il sistema nervoso: melanzane e peperoni, carni rosse, insaccati, formaggi molto stagionati, funghi, un eccesso di alimenti zuccherini che causano prima un rialzo degli zuccheri nel sangue e poi una caduta, con sensazione di fame e peggioramento dell'ansia.

◆ I capelli risentono dei cambiamenti ormonali e dello stile di vita. Per limitare la caduta dei capelli e rinforzarli, gli alimenti da inserire ad ogni pasto sono quelli più ricchi di rame, ferro, magnesio, silicio, selenio, vitamine B come cereali integrali, legumi, semi oleosi, cacao, uva, broccoli, cipolle, pesce e uova.

◆ A colazione, fa bene all'umore e ristruttura i capelli una fetta di pane tostato e 30 gr di cioccolato fondente extra che contiene il potassio, il ferro, il magnesio e il rame, minerali che rinforzano il capello e sostanze antiossidanti. Tra gli ingredienti di un buon cioccolato: pasta di cacao, cacao, burro di cacao, zucchero e niente latte che limita l'assorbimento delle catechine, sostanze anti-invecchiamento, dei minerali e del ferro.

