

E' ORA DI... COLORARE l'autunno

Riappropriamoci di qualche regola per affrontare bene la stagione autunnale e di qualche tipico prodotto alimentare Italiano che fa la differenza:

- 1) mangia vario... diversificare è meglio
- 2) le proteine ... meglio a pranzo
- 3) sempre a pranzo... la vitalità delle verdure crude
- 4) regola assai antica... masticare bene
- 5) pensa prima... alla tua pelle
- 6) impara a respirare bene ed eliminare meglio
- 7) che ne pensi... meglio fritti che bolliti
- 8) meno lieviti... meno liquidi
- 9) slow food... piuttosto che fast food
- 10) la fame... fa ingrassare
- 11) il sale della vita... meglio naturale
- 12) tutto è il contrario... del tutto, nella tradizione c'è la spiegazione

Peperoncino

Partendo dal concetto che l'organismo ammalia quando le sue funzioni rallentano dobbiamo prenderci cura di chi a noi fa riferimento con alimenti e associazioni che possano riportare il dinamismo e vitalità agli organi ammalati, il peperoncino disinfecta,

augmenta la vascolarizzazione periferica, è un antifermentativo intestinale.

Il peperoncino da questo punto di vista svolge un ruolo indispensabile e le sue numerose proprietà, una su tutte la capacità di scambio tra l'interno e l'esterno della cellula. Il peperoncino ha una notevole percentuale di vit C e utilizzato crudo non perde i suoi componenti termolabili.

Limone

Ricco di vitamina C e limonene, antibatterico per eccellenza. Emulsionato all'olio extravergine diviene astringente, antibatterico, cicatrizzante.



pette fritte* in Olio Extravergine d'Oliva

Una pranzo adatto ad un soggetto con Stipsi e meteorismo colico potrebbe essere del salmone affumicato, 3-4 crocchette di melanzane e 2 pesche; una cena a base di pasta e zucchine, 3-4 crocchette di melanzane ed una mela cotta.

Origano

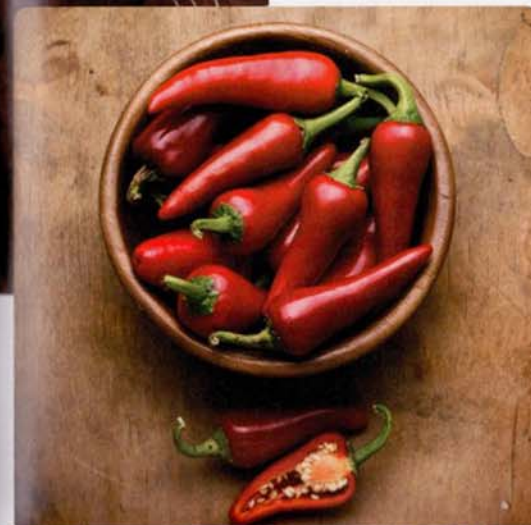
L'origano potente antisettico, inibisce la proliferazione batterica, drenante renale e

stimolo per la mucosa gastrica. Utile nell'asma e nelle forme catarrali, riduce gli spasmi del collo dell'utero per agevolare un flusso mestruale, migliora l'attività neuronale perché decongestiona il tessuto nervoso.

Prima di un impegno intellettuale un pasto appropriato potrebbe essere composto da pesce in padella con aglio olio e origano, un pomodoro condito con olio e origano e una melagrana.

Cipolla

Insieme all'aglio, è uno degli ortaggi più utilizzati per le sue proprietà nutritive e terapeutiche con spiccata azione antibiotica e antinfiammatoria, ricca di vitamine e sali minerali e oli essenziali. Consumata cruda è un potente ipoglicemizzante. La semplice cipolla lessata è un ottimo presidio nei casi di aumento della pressione arteriosa per la sua azione drenante e diuretica. Nella sindrome da raffreddamento ottime risulteranno le cipolle al gratin proposte insieme ad un piatto di riso e lenticchie con peperoncino e una spremuta di arance.



La fetta di limone con lo zucchero è in presidio Naturale per contrastare le cefalee. Nelle difficoltà digestive le proprietà della scorza del limone bollita assunta dopo i pasti, il cosiddetto canarino, facilita la digestione. Assumere succo di limone per effetto dell'azione irritante della vit C e dell'acido citrico, stimola la produzione di bicarbonati e facilita la secrezione della bile, sollecitando il transito intestinale.

Melanzana

La melanzana appartenente alla famiglia delle Solanacee frutto tipicamente estivo ricco di ferro utile nello stimolo metabolico, esplica la sua massima funzione nella modalità pol-

