

Diretta da  
RAFFAELE MORELLI

RIZA

# Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Settembre 2016 Nr. 173 - Periodico Mensile  
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

## MANGI POCO EPPURE INGRASSI?

# VIA IL GLUTINE SEI SUBITO MAGRA

*Così riattivi l'intestino, ti sgonfi  
e sciogli proprio il grasso addominale*

**In 5 giorni vedrai  
che pancia piatta!**

### L'INTEGRATORE DI SETTEMBRE

È il maitake: blocca l'assorbimento  
degli zuccheri e ti ricarica di energia

### **NOVITÀ!**



Chiedi in edicola anche i libri  
"La dieta salva fegato"  
e "Elimina le fermentazioni. La pancia  
torna subito piatta"

### **MAGRI CON LA PSICHE**

**Impara ad amare  
i tuoi difetti  
e la fame se ne va**  
a pag. 26





INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

# Pari impegno, + Risultato



Saremo presenti a

**sana**

salone internazionale del biologico e del naturale  
Bologna\_9/12 Settembre 2016  
Stand B71 Pad. 36



**Aiuta il tuo metabolismo con Maitake  
e ottimizza il tuo lavoro fisico  
con i funghi medicinali**

Nelle migliori farmacie ed erboristerie

## Maitake 180

Integratore sinergico a base di Maitake (*Grifola frondosa*) da coltivazione e produzione biologica europea (80% di fungo intero e 20% di estratto standardizzato).

Il Maitake ha un importante effetto ipoglicemizzante, essendo in grado di inibire l'enzima alfaglicosidasi, abbassando i livelli di glucosio nel sangue, l'emoglobina glicosilata (HbA1c) e i livelli di colesterolo totale.

Riduce inoltre la resistenza insulinica nell'organismo, tramite la riattivazione del recettore insulinico (IR) e l'Insuline Receptor Substrate (IRS-1) e agisce inibendo la sintesi dei trigliceridi (principali componenti degli adipociti) e riducendoli nel circolo ematico, così favorendo la perdita di peso, migliorando il metabolismo energetico e diminuendo il deposito di sostanze di riserva nelle zone di accumulo del tessuto adiposo.

**Per un'azione più completa,  
in associazione con gli integratori sinergici**

### Cordy-Sin 180

A base di *Cordyceps sinensis*: favorisce l'esercizio fisico, aumentando l'energia cellulare del 55% e favorendo l'eliminazione dell'acido lattico a livello muscolare. Protrae inoltre nel tempo gli effetti dell'allentamento sul nostro corpo.

### Ganoderma 180

A base di *Ganoderma lucidum*: previene la formazione di adipochine proinflammatorie e, regolando il cortisol, abbassa lo stress emotivo aiutando a tenere sotto controllo il desiderio di cibo.

### Blazei-Murrill 180

A base di *Agaricus blazei Murrill*: attiva il metabolismo e riduce l'attività della lipasi pancreatici.



**FREELAND**  
NUTRACEUTICA - IMMUNONUTRIZIONE

Trovate la nostra gamma completa di prodotti micoterapici sul sito  
[www.freelandtime.com](http://www.freelandtime.com)



# Settembre 2016 numero 173



## LE RUBRICHE

- 4 La tua guida**  
Le 5 cose da fare per ottenere la tua forma perfetta
- 6 L'editoriale di Raffaele Morelli**  
È la vita tranquilla che fa ingrassare  
C'è bisogno di avventura
- 8 Raffaele Morelli risponde ai lettori**  
Liberati dal passato e dal futuro  
e dimagrisci per sempre
- 10 Le news dalla scienza**
- 96 Consigli di lettura**
- 97 Il tuo shopping**

## SIAMO AL TUO FIANCO

- 16 Medicina e dimagrimento**  
Peso ballerino - Pancia molle
- 18 Intestino e sovrappeso**  
Errori al bar
- 20 Dimagrimento e cure naturali**  
Stress, abbuffate e digiuni
- 22 I consigli nutrizionali**  
Fame dopo lo sport

## PSICHE

- 26 Il tema del mese**  
Ama i tuoi difetti e non ingrassi più
- 32 Il test**  
Sei vittima di un ideale?
- 36 Il corpo parla di te**  
Quel bisogno continuo di piccoli assaggi



- 40 LO SPECIALE DI SETTEMBRE**  
**40 Via il glutine**  
Subito magra senza fatica

- 52 SOTTO LA LENTE**  
**52 Cronobiologia. Mangia la cosa giusta al momento giusto**



## ALIMENTAZIONE

- 58 La parola alla scienza**  
Con i probiotici nel piatto dimagrisci prima
- 62 La scelta giusta**  
Salse. Scopri quelle che sono davvero leggere
- 66 Il tuo alleato di settembre**  
Maitake, il tuo integratore per il rientro
- 69 I piatti a confronto**  
Muffin buoni anche con la linea
- 74 Meglio bio**  
Con 3 anacardi stare a dieta non ti stressa
- 76 Le schede di Dimagrire**  
C'è un succo che fa proprio quello che vuoi



- 79 AGENDA BRUCIAGRASSI**  
**79 La dieta Green & Detox**

## BENESSERE

- 90 Il tuo fitness**  
Toned arms gym
- 93 Dimagrire con lo sport**  
Hiking ovvero l'allenamento "fuori strada"
- 94 Il rimedio cosmetico**  
Quel brivido freddo che ti rassoda

# LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

# Le 5 cose da fare per ottenere la tua forma perfetta

STARE BENE CON TE STESSA E NEL TUO CORPO: QUESTO L'OBIETTIVO  
PER SETTEMBRE, UN MESE CHE PORTA CON SÉ L'IDEA DI UN NUOVO INIZIO.  
NESSUN MODELLO, MA UN ALTRO MODO DI PENSARE (E DI MANGIARE)

## 1

### *Psiche*

#### Inizia da te: ama i tuoi difetti e non ingrassi più

Quelli che chiami difetti sono il modo che la tua anima ha di indicarti una strada che è solo tua. Sei impulsiva? Disordinata? Debole? Smetti di criticarti e trasforma questi "limiti" nei tuoi punti di forza. Solo così inizierai a dimagrire.

A pag. 26



## 2

### *Sotto la lente*

#### Quando mangiare cosa: ti aiuta la cronobiologia

La cronobiologia studia i ritmi del corpo e le variazioni ormonali nell'arco delle 24 ore. Perché è importante cosa mangi ma anche quando lo mangi. Scopri allora qual è il momento giusto per mettere in tavola grassi e carboidrati senza temere che si trasformino in grasso, quando fare attività fisica per bruciare di più e quando evitare di mangiare alcunché.

A pag. 52





# 5

## *Lo speciale di questo mese*

Mangi poco eppure ingrassi? Ti basta un piatto di pasta per sentirti gonfia? La spiegazione è una sola: troppo glutine. Questo composto proteico presente nel grano e in altri cereali, se consumato in eccesso, infiamma le pareti intestinali, ti gonfia e frena il metabolismo. Ma ti bastano 5 giorni per liberarti dal "gonfiore da glutine" e conquistare una pancia piatta. Segui il nostro programma, che sfrutta anche l'azione combinata di acerola, mirtillo e semi di psillio: i risultati dureranno a lungo.

A pag. 40

## Via il glutine Sei subito magra



# 3

## *Alimentazione*

### **Addio fermentazioni con i cibi probiotici**

Sono alimenti che rigenerano la flora intestinale. E grazie ai batteri buoni di cui ti riforniscono, ti aiutano a perdere peso, combattendo fermentazioni e digestione lenta. Ecco perché mettere in tavola cibi probiotici, come kefir, crauti o tè kombucha.

A pag. 58



# 4

## *L'alleato*

### **L'estratto di maitake per un rientro light**

Finite le ferie si torna alla normalità. Il rischio? Che con la routine ricompaiano le vecchie (cattive) abitudini. Stress, cali di energia e bisogno di cibi consolatori. L'alleato di settembre è il maitake, un fungo che controlla l'assimilazione degli zuccheri e ti dà lo sprint che serve per affrontare gli impegni quotidiani. Così ti assicuri un rientro light, leggero in tutti i sensi.

A pag. 66



di Raffaele Morelli

# È la vita tranquilla che fa ingrassare C'è bisogno di avventura



FRANCESCA PER LA PRIMA VOLTA DOPO 23 ANNI, FA UN VIAGGIO SENZA IL MARITO. E SOLA, TRA LE DUNE DI SABBIA, RITROVA SE STESSA E PERDE 30 CHILI. PERCHÉ PER ARRIVARE LÀ DOVE ABITA L'ENERGIA DIMAGRANTE BISOGNA VIVERE ANCHE UN PO' DI SOLITUDINE

**P**er dimagrire bisogna staccare la mente. Da che cosa? Prima di tutto dalla vicinanza con le persone con cui condividiamo la nostra vita. Se siamo troppo attaccati al marito, ai figli, al lavoro, alle abitudini, se non ci stacchiamo da loro ogni tanto, se non troviamo un nostro spazio, non possiamo perdere peso.

Più di una ricerca ha segnalato l'incapacità di chi ingrassa a vivere almeno un po' di solitudine, di vuoto, di distacco dagli altri. Stare un po' lontano dai familiari fa dimagrire... Sentite Francesca. «*Buongiorno dottor Morelli. Sto leggendo con molto interesse le sue "indicazioni" e sono convinta che la strada per dimagrire è quella che lei indica! Nel 2011 mia madre mi ha regalato un viaggio insieme a lei ed altri amici per i miei 40 anni. Per la prima volta dopo 23 anni ho fatto un viaggio senza mio marito. Mi sono ritrovata sulle dune del deserto da sola in*

*mezzo a una tempesta di sabbia e si è risvegliato in me qualcosa, il gusto della vita... credo. Ad aprile 2011 pesavo 130 chili e nonostante questo durante quel viaggio mi sono sentita bene... Sono tornata a Roma con il desiderio di ripartire in tutti i sensi e soprattutto di tornare tra le dune... Bene da aprile a giugno, senza nessuna dieta, e senza privazioni, solo con la nuova sensazione di "ascoltarmi", ho perso 30 chili! È stato sorprendente anche per me».*

Cosa vuol dire ascoltarsi? Ciascuno deve ritrovare le sue dune, deve perdersi, deve prendere un po' le distanze dai familiari che ci stanno troppo addosso... Se nella vita va tutto bene, se tutto è normale, se non ci sono sorprese, se tutto è sotto controllo e prevedibile, se la mattina sappiamo già come sarà la nostra serata, allora metteremo chili su chili. «*Sono sola, sì io sono sola e tocca a me*»: dicendo queste parole si prova, è vero, la sensazione di non poter contare su nessuno, ci si perde nel

labirinto oscuro, ma inizia un cammino vero, autentico. Finché la mente cerca di accontentare tutti, di andare d'accordo con tutti, si viene a creare dentro di noi la sensazione di appartenere soltanto al mondo degli altri, le giornate diventano sempre uguali e si finisce per credere che le cose non cambieranno mai. È la "nostra testa" che ci conduce al dimagrimento: più apparteniamo al mondo degli altri e più finiamo per dipendere da loro e per rifugiarci nel cibo.

È decisivo avere avventure, uno spazio isolato dove fare cose misteriose, segrete, senza dire nulla a nessuno. Incontrare persone nuove, frequentare nuovi posti, staccarsi dai soliti amici, dal partner, insomma sentirsi soli. Inizialmente ci sembra di perderci, poi avviene la svolta.

Io non sono la moglie, la mamma, la cuoca, la lavoratrice: io sono quella che ogni giorno cerca se stessa. Non si ha idea di quante cose si scoprono, ragionando in questo modo. Bisogna vivere e superare la riluttanza iniziale... sentirsi come

Francesca tra le dune e poi... il resto viene da sé.

Ci sono momenti in cui la paura, il pericolo, la solitudine ci ricordano che siamo vivi e che ci sono tante cose inconsuete, non previste che possiamo fare. Bastano pochi minuti al giorno in cui scappare dalla famiglia, dal mondo conosciuto e... aspettare. Cambiare percorsi per tornare a casa, andare in posti che non si sono mai visti prima, in un altro quartiere, telefonare e rispondere a inserzioni. Una mia paziente è dimagrita 30 chili semplicemente intrattenendo sul web un'amicizia con uno sconosciuto, cui aveva raccontato di essere magrissima. La paura di essere vista diversa da come si era descritta ha fatto il risultato. «Non credevo di poter mai fare una cosa del genere» mi ha detto. Si è avventurata in un territorio inconsueto.

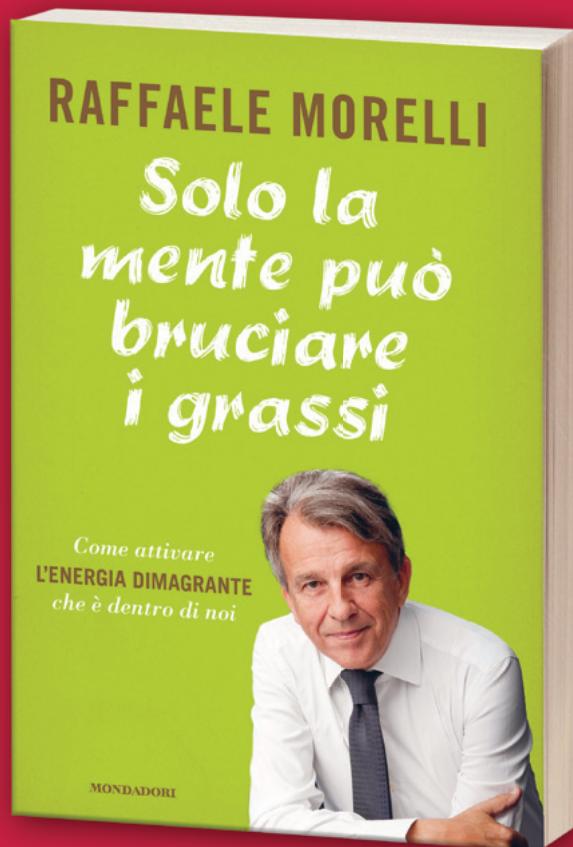
Ognuno ha le sue dune, ognuno deve perdersi... deve allontanarsi dal consueto. Qui abita l'energia dimagrante. ■

Raffaele Morelli

## IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

“*Nel profondo del nostro cervello  
è presente spontaneamente  
l'energia dimagrante.  
Per attivarla, per farla sbocciare,  
basta seguire alcune  
semplici anti-regole.  
E poi dimagrire verrà da sé*”

IN LIBRERIA



# Liberati dal passato e e dimagrisci per se

LA MENTE DI CHI ACCUMULA PESO OSCILLA SPESSO TRA IERI E DOMANI.  
MA È SOLO EVITANDO DI RICORDARE CHI SEI STATA E NON PENSANDO A CHI  
SARAI CHE PUOI ATTIVARE QUELL'ENERGIA CHE TI FARÀ CAMBIARE TUTTO



*H*o individuato il mio problema: non riesco a vivere nel presente. Vivo nel passato, evocando brutti ricordi, e nel futuro, pensando sempre che il domani mi riserverà momenti migliori. Credo che sia questa altalena di sensazioni a rendere difficile il mio rapporto con il cibo: ho paura di ingrassare e per questo sono sempre a dieta, e poi ci sono momenti in cui non mi controllo e cedo, mangiando ben oltre quello che dovrei. E così mi sento in colpa e sto male. Come esco da questo circolo vizioso?

Fabiana

**C**ara Fabiana, le ultime ricerche sul cervello hanno messo in luce l'importanza dell'ippocampo, una zona cerebrale capace di spazzare via proprio i ricordi inutili. Quello che tendiamo a ignorare, però, è che anche i ricordi piacevoli sono pericolosi perché ci costringono a vivere fuori tempo e soprattutto nell'illusione che il passato sia stato il momento migliore della nostra vita. Studiando la mente di chi ingrassa ci si accorge che spesso essa è orientata a ricordare, sia le brutte esperienze

**“ Tu non sei quella  
che ingrassa  
e che deve stare a dieta.  
Tu sei un'altra ”**

sia quelle gradevoli. Altre ricerche hanno messo in evidenza che nella psiche della persona sovrappeso è presente anche una continua proiezione al futuro: «Domani mi metto a dieta!», «Fra quattro settimane avrò perso i miei chili in più e sarò magra», «La mia vita sarà più bella quando avrò raggiunto il mio peso forma». Insomma ingrassiamo quando siamo schiacciati tra passato e futuro, tra ricordi e progetti, tra senso di colpa per aver mangiato troppo e la promessa di rimettere le cose a posto il giorno dopo. Roberto Assagioli, un grande psicanalista, sosteneva

# dal futuro mpre

**Solo eliminando idee e pregiudizi potrai far emergere una nuova te stessa. Così la voglia di cibo sparirà da sola**



che bisogna uscire dai confini del nostro Io e quindi ripetere a se stessi queste parole: «Io non sono quella che aumenta di peso. Io non sono quella che deve mettersi a dieta. Io non sono la donna che conosco». Vedi, cara Fabiana, chi ingrassa si dimentica che è abitato da una “energia dimagrante”, da un personaggio sconosciuto che è stanco della lotta che gli facciamo fare tutti i giorni. La Fabiana che conosci non può riuscire a dimagrire, ma se ti svegli al mattino e ti dici «Io sono diversa. Io sono un’altra. Io non sono quella che conosco»... allora cambia tutto! Una mia paziente ha perso 20 chili semplicemente modificando il suo look: ca-

pelli corti e abbigliamento da maschiaccio, l’esatto opposto dell’immagine da geisha che piaceva tanto a suo marito. Quel “monello” voleva scendere in campo e trovare spazio nella sua vita. Ingrassiamo, quindi, perché siamo sempre più chiusi dal passato e dal futuro, mentre c’è un personaggio che vuole emergere, che non trova spazio, si sente soffocato e si ribella spingendoci a mangiare. Ecco allora come si può uscire da questo circolo vizioso: socchiudere gli occhi e immaginare nuovi stili, nuove pettinature, nuovi interessi, nuovi modi di fare l’amore, nuovi percorsi esistenziali. Allora, è la vita stessa che ci fa dimagrire. ■

# I dolcificanti aumentano il bisogno di mangiare

NON COSÌ AMICI DELLA LINEA, I PRODOTTI DI SINTESI USATI AL POSTO DELLO ZUCCHERO SONO SOTTO ACCUSA: SPINGONO AD AUMENTARE LE CALORIE INGERITE ANCHE DEL 30%



**I** dolcificanti di sintesi, come l'aspartame, sarebbero responsabili di un aumento dell'appetito, e indurrebbero a un maggior consumo di calorie. È la scoperta di alcuni studiosi dell'Università di Sidney, che hanno osservato gli effetti a lungo termine del consumo abituale dei dolcificanti, che vengono in genere impiegati proprio per ridurre l'apporto calorico. In diversi esperimenti successivi i ricercatori hanno dimostrato che assumere regolarmente tali prodotti determina a lungo andare un incremento dell'introito calo-

rico del 30%, cui sembrerebbe associarsi anche una predilezione per i cibi dolci. Ma perché? Gli autori dello studio, che è stato pubblicato sulla rivista Cell Metabolism, spiegano che attraverso analisi sistematiche si è osservato che nel cervello la sensazione di dolce è legata a quella del contenuto calorico di un alimento. Una cosa che si capisce bene con lo zucchero, dolce e calorico appunto. Di fronte ai dolcificanti, dolci ma per nulla calorici, il cervello non si fa ingannare e invia un nuovo segnale di fame. È come se cercasse di ottenere tutte quelle calorie che il gusto dolce aveva promesso. E così si mangia di più. Inoltre tale meccanismo orienterebbe le scelte alimentari verso quei cibi che, da sempre, il cervello ha associato a un veloce e abbondante rifornimento di calorie, i dolci appunto. Quindi non solo si mangia di più, ma si mangiano più dolci. E se il desiderio era dimagrire, i ricercatori hanno concluso che i dolcificanti non aiutano. Questi studi rinforzano l'idea che i cibi "sugar free" non siano inerti, ma abbiano rilevanti conseguenze sul modo in cui ci alimentiamo.

## MICROALGHE

### Giù la glicemia con la spirulina

La spirulina è un'alga unicellulare, che si trova in commercio sotto forma di integratore e che è considerata tra gli elementi più ricchi di nutrienti in natura: contiene infatti tutti gli aminoacidi essenziali, oltre ad acidi grassi, vitamine e minerali. Gli studi in corso sulle proprietà benefiche della spirulina sono numerosi: tra essi, una ricerca cinese, pubblicata su Chemico-biological interactions, ha descritto la capacità dell'alga di favorire il controllo dei livelli di zuccheri nel sangue, aiutando a prevenire i picchi di glicemia e insulina nel sangue, che favoriscono l'accumulo di peso.



## ALIMENTAZIONE

### SE L'ETICHETTA TI DICE COME DIMAGRIRE

Oggi sulle etichette dei prodotti che acquistiamo troviamo il valore calorico degli alimenti e il loro contenuto di nutrienti. L'innovativa proposta della Royal Society for Public Health inglese è invece quella di affiancare al contenuto calorico di un alimento la quantità di attività fisica necessaria a smaltire quelle stesse calorie. Ad esempio accanto alle calorie di un cioccolatino potrebbe comparire la scritta "10 minuti di corsa": ovvero quello che bisognerebbe fare per smaltire quel numero di calorie. Secondo gli autori della proposta, che hanno effettuato anche diversi sondaggi per testare il favore che un'etichetta di questo tenore potrebbe incontrare tra la popolazione, l'indicazione dell'equivalenza tra calorie ingerite e quantità di movimento necessario a smaltirle risulterebbe gradita ai consumatori, che avrebbero così a disposizione utili informazioni in più, e contribuirebbe anche a favorire la diffusione di comportamenti virtuosi, in particolare sensibilizzando rispetto all'importanza di praticare regolarmente attività fisica.



## NOTIZIE IN BREVE

### Perdere peso aumenta anche la fertilità nelle donne



Perdere peso potrebbe in alcuni casi favorire anche il concepimento: lo sostengono ricercatori dell'University Medical Centre di Groningen, in Olanda, che hanno condotto uno studio che ha interessato quasi 600 donne in sovrappeso e con problemi di fertilità. Circa la metà delle partecipanti allo studio ha seguito un programma di

dimagrimento che ha portato alla perdita di circa 4,5 chili in 6 mesi; tutte le donne sono state anche sottoposte a trattamenti per la fertilità. Al termine della sperimentazione le donne che avevano perso peso sono rimaste incinte in un caso su 4, mentre tra le altre il concepimento è avvenuto solo in un caso su 10.

### La brutta abitudine di dire ti voglio bene riempiendo il piatto

L'abitudine di chi si occupa dei pasti in famiglia di servire portate eccessivamente abbondanti, come segnale di sollecitudine nei confronti dei propri cari, è molto diffusa in diverse culture. A fare queste osservazioni sono stati i ricercatori del Food and Brand Lab della Cornell University, in collaborazione con alcuni studiosi brasiliani. Tale consuetudine è spesso all'origine, sostengono i ricercatori, di stili di vita scorretti. Non solo si finisce infatti, per sprecare il cibo, ma soprattutto si favorisce l'instaurarsi del sovrappeso. Se le intenzioni di partenza sono buone, concludono gli studiosi occorre però che esse siano indirizzate nel modo giusto, così da non essere controproducenti.



# *Per un anno in perfetta linea abbonati a Dimagrire!*

**12 numeri di Dimagrire + 2 libri in omaggio**



## Sgonfia la pancia

Una guida pratica per eliminare all'origine i gonfiore con gli alimenti adatti e gli integratori naturali, ritrovando in breve tempo la linea e un addome piatto.

## Le miracolose vitamine A - E

Le vitamine A ed E, spesso alleate fra loro, si possono definire le vitamine "anti-età" perché difendono l'organismo dai radicali liberi, aumentano le difese corporee e prevengono numerose malattie degenerative.

a soli  
**33 €**  
(anziché 42 €)

**ECCO I LIBRI  
IN REGALO  
PER TE**



# E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene



Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può



Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi



La rivista per diventare nutrizionista di te stesso



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



Il mensile che ti cura senza farmaci



Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco



La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico



## E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

### Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.



## I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

- 1 CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
- 2 PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
- 3 SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
- 4 NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

## ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero:** **02/5845961**
- Invia un sms:** **331/9656722**
- Manda una e-mail:** **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet:** **www.riza.it**

### Per il pagamento!

- Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano**
- Assegno inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano**
- Carta di credito direttamente dal sito [www.riza.it](http://www.riza.it) oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162**
- Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).**



acqua  
**lindos**

*Dalle Terme di Bognanco,  
l'acqua naturalmente ricca di magnesio  
imbottigliata direttamente  
alla fonte San Lorenzo*

# Il magnesio della vita

È il minerale utile  
per contrastare la fame  
nervosa e rimodellare  
i punti giusti. **Così**  
**puoi avere un corpo**  
**sempre in forma**

Magnesio  
356 mg/l

Bicarbonato  
1744 mg/l

Silice  
60 mg/l

*I tuoi sorsi di benessere!*

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net) - [info@bognanco.it](mailto:info@bognanco.it) - tel. +39 0324 234109  
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net)  
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

# VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

GLI ESPERTI DEL **CENTRO RIZA DI MEDICINA NATURALE**  
RISPONDONO ALLE TUE DOMANDE SU DIETA, LINEA E SALUTE

Invia le tue  
domande a  
**dimagrire@riza.it**  
indicando il tuo quesito  
e il nome dello specialista  
da cui desideri una  
risposta



## Questo mese parliamo di...

- Il mio peso scende e risale da un giorno all'altro. Perché? P. **16**
- Ora sono magra ma la pancia è molle. Vorrei un consiglio P. **17**
- A pranzo sempre insalatona e... non allaccio più i jeans! P. **18**
- Abbuffate e poi digiuno: come ritrovo un equilibrio? P. **20**
- Dopo lo sport mangio di tutto. La palestra mi farà ingrassare P. **22**

## RISULTATI ALTALENANTI

# Il mio peso scende e risale da un giorno all'altro. Perché?



**Risponde  
il dottor**

**Gabriele  
Guerini Rocco**

medico, esperto  
di medicina naturale.

Scrivi a:  
dimagrire@riza.it

“

**Gentile dottore,**

*ho 47 anni e sono in sovrappeso di circa 8 kg, concentrati soprattutto su cosce e glutei, segnati anche dalla cellulite.*

*Ho cercato di seguire una dieta, ma senza successo. Però iniziando a pesarmi tutti i giorni per monitorare i presunti progressi ho notato che il mio peso oscilla inspiegabilmente, anche di un chilo, nel giro di un solo giorno! Prima mi galvanizzo, ma poi il chilo perso torna inesorabile. Inoltre spesso mi sento gonfia e appesantita. Cosa ne pensa? Perché accade?*

*Antonietta*

**F**luttuazioni di peso giornaliere come le tue, associate ai gonfiori e alla cellulite, indicano la presenza di ritenzione idrica. Alcuni farmaci possono contribuire all'insorgere di questi fenomeni, ad esempio la pillola anticoncezionale. Una volta esclusa questa causa, l'approccio al problema si articola su quattro punti. Per prima cosa, persisti nella dieta, evitando l'eccesso di sale e carboidrati. In secondo luogo, pratica esercizio fisico aerobico costantemente. Terzo: prova delle sedute di linfodrenaggio. Ne bastano 2-3 a settimana per un mese. Infine, quarto punto, favorisci il drenaggio con alcuni aiuti naturali (vedi box).

### Devi eliminare i liquidi

#### La solidago aiuta il drenaggio

Per combattere la ritenzione idrica e le fluttuazioni di peso che determina, il drenaggio è fondamentale. Tra le piante che possono aiutare il corpo a liberarsi dai liquidi in eccesso in modo delicato e naturale vi è Solidago virgaurea, pianta tradizionalmente usata a questo scopo. Bevi 20-30 gocce di tintura madre diluite in mezzo litro d'acqua due volte al giorno per un mese. Se preferisci, al posto di questo rimedio puoi scegliere altre piante dall'effetto analogo, come la linfa di betulla (gemmoderivato) o la pilosella (tintura madre). Dosaggio e modalità di assunzione non cambiano.



## INTERVENTO MIRATO

# Ora sono magra ma la pancia è molle. Vorrei un consiglio



**Risponde  
il professor**

**Emilio Minelli**

esperto in Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Fitoterapia e Medicina Integrata Centrata sulla Persona.

Puoi contattarlo scrivendo a:  
[dimagrire@riza.it](mailto:dimagrire@riza.it)

**Buongiorno,**

*a causa di alcuni problemi familiari, per un certo periodo della mia vita, sono aumentata notevolmente di peso. Con buona volontà e una dieta sana, finalmente sono riuscita a perdere buona parte dei chili che avevo accumulato, ma nonostante tutti i miei sforzi la parte bassa della pancia è rimasta molto "molle", direi cascante... Non mi definirei grassa, se non fosse per quest'addome così "rilassato". Gli addominali e la ginnastica non sono sufficienti. Cosa posso fare? Grazie.*

Sonia



**L'aiuto verde**

**L'ippocastano ti tonifica**

Oltre a un costante esercizio fisico finalizzato a ridare tono alla parete addominale, che non va abbandonato, per riconquistare la pancia piatta è possibile contare su integratori dall'azione ristrutturante sui tessuti. L'estratto secco di Aesculus hippocastanum (ippocastano) fa al caso tuo, perché ha azione tonificante e stimola la produzione di collagene. Prendi l'estratto secco in capsule da 300 mg, tre volte al giorno, lontano dai pasti.

**L**a pancia, nel programma di una riduzione di peso, è una parte molto delicata, un vero punto critico, per più di un motivo. Innanzitutto è il luogo in cui spesso si concentra l'accumulo di grasso. Questo avviene perché, soprattutto nel sovrappeso legato allo stress, si verifica una iperproduzione di cortisolo, un ormone che determina una sorta di costante condizione di iperglicemia, ovvero un eccesso di zuccheri nel sangue. Quest'ultima, a sua volta, provoca uno stato di iperinsulinismo, cioè un'esagerata produzione di insulina, chiamata a riequilibrare il quadro glicemico. È proprio l'insulina, sfortunatamente, l'ormone responsabile dell'accumulo di adipone concentrato soprattutto sull'addome. Se il tuo programma di riduzione del peso ha avuto successo, significa che l'eccesso di insulina è ormai sotto controllo. Tuttavia è comprensibile che la pancia sia rimasta cascante: la pressione esercitata dall'accumulo di grasso, ha probabilmente determinato un rilassamento delle fibre elastiche e connettivali dei tessuti, che devono essere riportate al giusto livello di tono anche con un aiuto "dall'interno".

## ERRORI AL BAR

# A pranzo sempre insalatona e... non allaccio più i jeans!



**Risponde  
la dottoressa**

**Pamela Scarlata**

medico chirurgo esperto  
in Medicina Funzionale  
dell'intestino e Nutrizione.  
Puoi contattarla scrivendo a:  
dimagrire@riza.it

**G**entile Valentina, come hai imparato, le verdure non sono tutte dimagranti! Fanno bene, naturalmente, perché contengono vitamine e minerali importanti, ma alcune possono determinare fermentazioni da parte della flora intestinale e quindi gonfiare, mentre altre ancora contengono sali minerali come il sodio e quindi aumentano la ritenzione idrica. Per quanto riguarda le insalate, puoi continuare a mangiarle, ma preferisci le verdure a foglia verde che contengono meno zuccheri fermentabili, ad esempio scarola, bietola, spinaci e lattuga romana. Quest'ultima in particolare è ideale proprio cruda, perché quando viene cotta diminuisce la peristalsi intestinale. Infine sì anche alla cicoria, che è diuretica e stimola tiroide, fegato e metabolismo.

“

**Buongiorno,**

*mi sentivo appesantita. Per rimediare e perdere qualche chilo, mi sono messa a dieta. Quindi ho iniziato a mangiare tante verdure. In pausa pranzo, al bar, per evitare panini e pizze, mangio sempre un'insalatona. Pensavo fosse la strategia giusta, invece ho peggiorato il problema: adesso fatico ad allacciare i jeans! Cosa ho sbagliato? Perché le verdure mi fanno questo effetto? E soprattutto, cosa devo fare per tornare nei miei pantaloni? Grazie. Valentina*



**Le "insidie" nel piatto**

**Contro il meteorismo  
occhio a carote e zucchine**

Ad avere un effetto simile ad alcune insalate, in soggetti sensibili, sono altre verdure che si consumano spesso quando si è a dieta. Sono, ad esempio, broccoli, carciofi bolliti e zucchine. Altri ortaggi che possono rallentare la perdita di peso sono quelli che contengono oligosaccaridi, sostanze che vengono fermentate dai batteri intestinali, come cavolfiori, porri, finocchi, asparagi. Attenzione anche a patate e carote.

# THYNNER

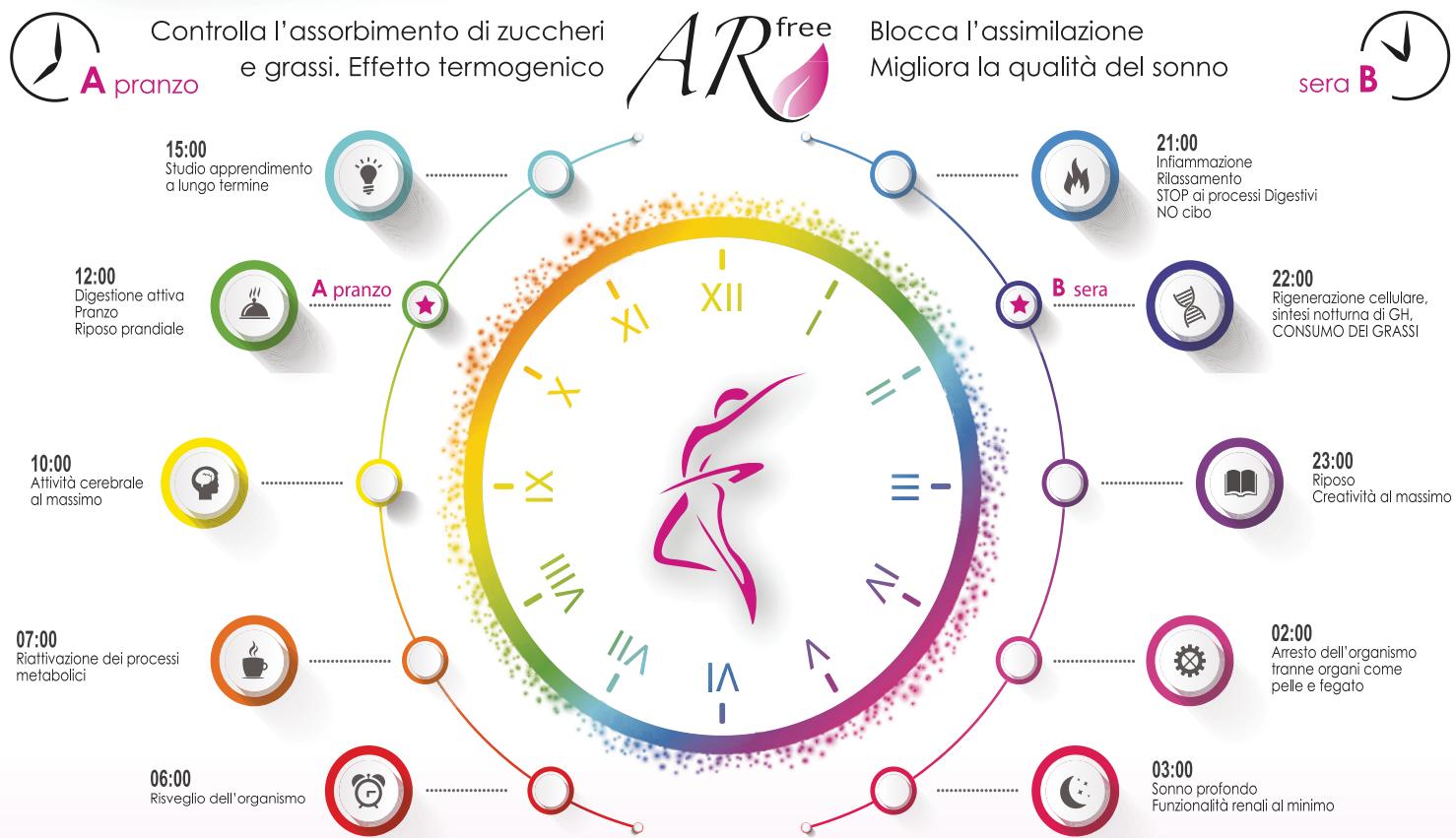
## più magre con la cronobiologia

due compresse tipo **A** prima di pranzo e due compresse tipo **B** prima di coricarsi



- **EFFETTO TERMOGENICO**  
Chetone di Lampone, Arancio Amaro
- **METABOLISMO DEI CARBOIDRATI**  
Mango, Cannella
- **METABOLISMO LIPIDICO**  
Gymnema, Garcinia Cambogia, L-Carnitina
- **CONTROLLO DEGLI ZUCCHERI**  
Cromo picolinato, Acido alfa lipoico
- **CONTROLLO DEL SENSO DI FAME**  
Garcina Cambogia
- **STRESS E RIPOSO NOTTURNO**  
Tiglio

In Parafarmacia, Erboristeria, Farmacia  
[www.arfree.it](http://www.arfree.it)



Minsan: 970990622 - Integratore alimentare 50 tav tipo A + 50 tav tipo B  
AR FREE INTEGRATORI Dr. Righetti Via A. Crespellani, 24 Modena (MO) - tel. 059 271406

seguici su facebook:  
AR Free Integratori

**Avvertenze.** Per la presenza dell'Arancio amaro si consiglia l'uso del prodotto in gravidanza, durante l'allattamento e ad di sotto dei 12 anni. Consultare il medico prima dell'uso se le condizioni cardiovascolari non sono nella norma. Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

## TROPPO STRESS

# Abbuffate e poi digiuno: come ritrovo un equilibrio?



**Risponde  
la dottoressa**

**Cristina Molina**

medico omeopata.

Puoi contattarla presso:  
Centro Riza di Dimagrimento  
Olistico Milano - tel. 02-5820793  
dimagrire@riza.it

“

**Gentile dottoressa,**

*da qualche mese fatico a tenere sotto controllo il peso. Alterno momenti in cui ho talmente tanta fame che apro il frigo e divoro qualunque cosa, ad altri in cui invece sono inappetente e quasi mi dimentico di mangiare. Le mie giornate sono costantemente piene di impegni, lavorativi e non solo, ma li affronto sempre con grinta e positività. Eppure in questi ultimi tempi mi capita di sentirmi affaticata mentalmente (a volte ho anche forti mal di testa), ho difficoltà a digerire correttamente, a volte mi sento appesantita e la sera fatico ad addormentarmi. Come ritrovare un appetito regolare?*

Sarah

**L**'appetito incostante e capriccioso, spesso associato a disturbi digestivi, può avere cause diverse. Esiste quindi più di un rimedio omeopatico adatto a risolvere il problema, ma tutto dipende dal soggetto e dalla situazione. In base a ciò che mi scrivi, ti consiglio Nux vomica. È un rimedio vegetale appartenente alla famiglia delle Loganiacee: regolarizza l'appetito ed è

adatto soprattutto a persone dinamiche, con spiccato senso del dovere. È utile quando si accusano anche cefalee e disturbi del sonno, in particolare risvegli precoci e insomnia, a causa di flussi di idee, come se la "coda" della giornata che volge al termine continuasse a disturbarti, senza farti addormentare. Prendi il rimedio alla 9 CH, da cinque a dieci granuli una volta alla settimana.

## L'aiuto in più

### Ignatia, regola anche l'umore

Tra i rimedi utili per il tuo caso c'è anche Ignatia amara. Questa pianta, che fa sempre parte della famiglia delle Loganiacee, è conosciuta anche come fava di Sant'Ignazio: aiuta a ritrovare l'appetito regolare, ma è indicata soprattutto se alla "fame intermittente" e al mal di testa si aggiungono anche gli sbalzi d'umore, dovuti alla situazione stressante. Il rimedio si prende sempre nella diluizione alla 9 CH, da cinque a dieci granuli, una sola volta alla settimana.



# GreenPlus

**L'alga marina biologica  
che favorisce  
il metabolismo energetico**

- **Equilibrio del peso corporeo**
- **Sostegno alla normale funzione tiroidea**
- **Supporto ai processi depurativi dell'organismo**
- **Ideale per le diete ipocaloriche**



**Green Plus** è a base di **Ascophyllum nodosum Seagreens®** un'**alga marina bruna** certificata **biologica** che cresce in prossimità delle coste dell'oceano Atlantico e dell'Europa del nord.

Rappresenta un'ottima **sorgente naturale di iodio** e **nutrienti bilanciati** che contribuisce a sostenere il metabolismo energetico, le funzioni tiroidee e la concentrazione, aiutando l'organismo a manterrersi in forma in modo sano. L'elevato valore nutrizionale di questa alga (contiene vitamine del gruppo B, vitamine A, C, D, E, K,

minerali, omega 3, aminoacidi essenziali e no) la rendono utile come **supporto in regimi dietetici** volti alla perdita e all'**equilibrio del peso corporeo**.

**Green Plus** è priva di inquinanti, metalli tossici, microbi patogeni, irradiazioni e OGM. Si tratta di **pure alghe vive, non trattate**, tagliate in acque cristalline, raccolte e tritate sul posto, per preservarne la freschezza. La polvere ottenuta viene racchiusa in capsule vegetali.

**Green Plus** è in vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

**Natural Point srl** - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247  
[info@naturalpoint.it](mailto:info@naturalpoint.it) - [www.naturalpoint.it](http://www.naturalpoint.it)



## FAME D'ATLETA

# Dopo lo sport mangio di tutto La palestra mi farà ingrassare



**Risponde  
la dottoressa**

**Laura Onorato**

farmacista e nutrizionista biologa.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento  
Olistico Milano - tel. 02-5820793  
dimagrire@riza.it

Per evitare la fame smisurata dopo l'allenamento, per prima cosa tu e il tuo fidanzato dovreste pensare a uno spuntino "preparatorio". L'ideale sono 20 g di frutta secca (noci o mandorle senza sale). Aggiungete un frutto fresco se prevedete di fare uno sforzo aerobico, tipo la corsa: gli zuccheri semplici sono una dose di energia pronta all'uso. Giocate d'anticipo anche in vista del ritorno a casa: prepara delle verdure crude già tagliate e pronte da sgranocchiare. Sono un aperitivo più salutare e dietetico.

### Bisogna reintegrare i minerali

Anche quello che bevete può aiutarvi a recuperare le forze e ad attenuare la fame. A questo scopo puoi preparare un'acqua remineralizzante. Metti in un litro d'acqua un'arancia e un limone bio, tagliati a fettine e con la buccia; pochi centimetri di radice di zenzero fresca e una carota a pezzi. Conserva in frigorifero per una notte prima di bere.

**Gentile nutrizionista,**

dovrei perdere 4-5 kg e mi sono iscritta in palestra con il mio fidanzato.

Quando torniamo a casa, sarà lo sforzo o magari il fatto che ci

alleniamo prima di cena, abbiamo tutti e due una fame smisurata... e così a tavola ci abbuffiamo: un bel piatto di pasta o una pizza e, in attesa che sia pronto, un piccolo aperitivo per tamponare la fame: crostini col formaggio, grissini, salse... quello che c'è in frigo. Insomma, mangiamo male, oltre che più del solito! Così l'attività fisica mi farà ingrassare! Quale sarebbe il pasto ideale dopo un allenamento o uno sforzo fisico? Dobbiamo pensare a due pasti diversi, visto che lui è uomo e non è interessato a perdere peso come me, o valgono le stesse "regole alimentari"? Grazie. Rosy



### La cena perfetta

### Proteine magre per nutrire i tuoi muscoli affaticati

La cena del dopo palestra non deve essere diversa qualitativamente tra uomo e donna, ma solo per quantità. Entrambi dopo lo sport hanno bisogno di "nutrire" i muscoli affaticati e di saziarsi senza appesantirsi. L'ideale è preparare un piatto unico che abbini proteine magre e carboidrati, evitando pane e grissini. Un esempio: pesce al cartoccio come dentice, orata o branzino (la tua porzione può essere di 150 g) con radicchio ai ferri e 50 g di riso basmati o Venere.

# nutriva®

## FUNGHI

**Nutriva Maitake** è un integratore alimentare utile per il sostegno delle naturali difese dell'organismo, contiene polisaccaridi che, grazie alla loro struttura, sono particolarmente efficaci per migliorare il benessere psico-fisico. Il Maitake è molto ricco in minerali, vitamine, fibre, amminoacidi e può aiutare nella gestione della sindrome metabolica e nel controllo del peso, abbinato a un sano stile di vita.

## Maitake: supporta le naturali difese dell'organismo.



Protezione dei principi attivi  
confezionati nell'originale vetro  
**MIRON®** energia del benessere



Garanzia di produzione secondo i più rigorosi parametri definiti nel regolamento FDA.



I ceppi di funghi utilizzati sono **tutti geneticamente verificati** attraverso il sequenziamento del DNA e sono al 100% USDA Certified Organic.



Coltivazione in ambiente sterile per garantire l'assenza di contaminazioni da radiazioni, metalli pesanti, pesticidi o erbicidi.

**FULL SPECTRUM™**

La metodica Full Spectrum™ garantisce la presenza di tutto il materiale fungino biologicamente attivo compresi gli importanti componenti extracellulari.

**Nutriva.** Quality Innovation.

In Farmacia ed Erboristeria

[www.cabassi-giuriati.it](http://www.cabassi-giuriati.it)

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.



**CABASSI & GIURIATI**  
Pharmaceutical and Natural Products

# Grande novità!

## In edicola dal 10 settembre

The image shows the front cover of the magazine "RIZA Dimagrire extra". At the top left is a barcode with the number 9 772499 813003. To the right of the barcode is the magazine title "RIZA" and the issue information "Bimestrale Settembre/Ottobre 2016 Numero 2 - € 4,90 Italia". A green circular badge on the right side says "Nuovo". The main title "Dimagrire extra" is written in a large, stylized font. Below it, the subtitle "LE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER DIMAGRIRE" is displayed in large yellow letters. To the left of the subtitle, there is a list of three tips: "ASSIMILI MEGLIO E MANGI MENO", "SCIOLGI IL GRASSO ACCUMULATO", and "ELIMINI GONFIORI E CATTIVA DIGESTIONE". To the right of the subtitle, a woman is smiling and pointing towards the camera. She is holding a white plate with three food items: a bowl of spaghetti with tomato sauce, a bowl of salad, and a piece of meat. Next to the plate are two circles: a green one labeled "Sì" and a red one labeled "No". At the bottom left, a green box contains the text "Le associazioni da evitare e quelle da preferire per sentirti più leggera". The bottom of the cover features a variety of fresh fruits and vegetables.

6 0 0 0 2 >

POSTE ITALIANE S.P.A. SPED.  
IN ABB. POST. - D.L. 25/3/2010  
(CONV. IN L.22/02/2004 n° 16)  
ART. 1, COMMA 1, LETTERA

RIZA

Bimestrale Settembre/Ottobre 2016  
Numero 2 - € 4,90 Italia

Nuovo

# Dimagrire extra

## LE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER DIMAGRIRE

IL SEGRETO PER PERDERE PESO È ABBINARE BENE I CIBI

- ASSIMILI MEGLIO E MANGI MENO
- SCIOLGI IL GRASSO ACCUMULATO
- ELIMINI GONFIORI E CATTIVA DIGESTIONE

Sì

No

Le associazioni da evitare e quelle da preferire per sentirti più leggera

Per dimagrire non serve mangiare di meno, ma combinare i cibi in modo corretto. Così perdi peso senza fatica

TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

[HTTP://SOEK.IN](http://SOEK.IN)

# [ PSICHE ]

## *Pensa magro*

# Così impari a essere unica



Smetti di criticarti e di essere la peggior nemica di te stessa. Quelli che chiami difetti sono la prova che sei diversa da tutti gli altri P. **26**

IL TEST

Sei vittima  
di un ideale?  
a pag. **32**

IL CORPO PARLA DI TE

Quel bisogno continuo  
di piccoli assaggi  
a pag. **36**

# Ama i tuoi difetti e

INCONTRA I TUOI LIMITI NON PER SUPERARLI, MA PER FARLI DIVENTARE I TUOI PUNTI DI FORZA: È IL SEGRETO DEL BENESSERE INTERIORE. E DEL DIMAGRIMENTO

“

*Cibo, amori, amicizie: faccio sempre una gran confusione*

*Non so mantenere un impegno nemmeno per due giorni*

*A volte mi monta una rabbia... Ma non si deve!*

*Dico la prima cosa che mi viene in mente... e sbaglio*

”

**S**ai quando non ti vuoi bene? Quando ti vergogni di una parte di te, di un lato del tuo carattere, di un tuo modo di fare. Vorresti correggerlo, eliminarlo. Ci provi, lotti, ma lui torna sempre, ostinato. È più forte di te. E allora pensi: ho qualcosa di sbagliato. Questo meccanismo psicologico è uno dei più ingrassanti che esistano. La bassa autostima, la frustrazione, la rassegnazione fanno crollare il livello dei neurotrasmettitori del benessere, endorfine prima di tutto. E quando le endorfine calano, per molte persone, inconsciamente, il modo più semplice per farle risalire a un livello accettabile è il cibo: la sostanza che tra tutte regala una sensazione di piacere

più simile a quella che abbiamo quando siamo felici, quando siamo innamorati o quando la vita ci sorride. Come se ne esce? Certo non aumentando la lotta interiore, è evidente: ottieni l'effetto contrario. Occorre vedere le cose da un altro punto di vista che dice: ciò che il mondo interno ti invia non è “sbagliato”. La tua anima non ti sta sabotando. Quelli che chiami “difetti” sono invece semplici reazioni a un atteggiamento troppo rigido con cui stai spegnendo la tua vita. Tentativi di farti fiorire di nuovo. All'anima non importa tanto se tu sei magra o grassa: importa che tu ti senta viva, che segua la tua strada. Quando la perdi, ti manda questi stati d'animo per correggerti.

# non ingrassi più

A large, stylized illustration of two women with red hair hugging. They are wearing green dresses. The background behind them is a large yellow heart with a blue gradient inside. A green speech bubble is positioned in the bottom left corner.

Pensare di avere  
qualcosa che non va  
è uno dei meccanismi  
psicologici che più  
facilmente portano  
ad accumulare peso

# La debolezza Fa fallire solamente i cattivi propositi

SMETTI DI DIRE: NON CE LA FACCIO, NON SONO DURA ABBASTANZA. TI SERVE UNA MORBIDEZZA DIVERSA, CHE PARTA DAI TUOI VERI DESIDERI E TI PORTI A SODDISFARE SOLAMENTE QUELLI

L a scarsa tenuta dei buoni propositi è il cruccio di tutte quelle che iniziano una dieta. Una ci prova a seguire un regime controllato, come ci prova a non bere quell'aperitivo di troppo, o ci prova a fare tante altre cose che sarebbe buona norma fare. Poi però si cede. E addio. «*La resistenza e la durezza con se stesse sono le uniche virtù che servono per farcela. E io non ho né l'una né l'altra. Sono un disastro*», ammette Anna. Ora però vediamo la cosa da un punto di vista opposto. Se quel tipo di durezza non fa per te, ma tu fai di tutto per importela perché il mondo dice che “si fa così”, allora riuscire a non piegarsi mai diventa un perfetto esempio di resistenza e forza di volontà. Quindi sei sicura di essere



## Premiati!

Quello che vuoi è sentirti felice e gratificata. Ma ricordati che questi sentimenti non è solo il cibo a farteli provare

così debole? Forse invece le trasgressioni sono la trincea in cui la tua unicità, la tua originalità si sono asserragliate e non intendono cedere di un millimetro alle sirene del mondo, ai modelli sociali, alle aspettative collettive, alla voce del gregge. E alla rassegnazione, all'idea di ineluttabilità per cui la vita è grigia e non può cambiare, se non adeguandosi. Certo, è una ribellione strana quella che prende la forma della voglia incontrollabile di cibo. Ma se inizi a pensare che lì "ci sei tu", se inizi a dare qualche gratificazione a questo tuo nucleo irriducibile, se inizi a nutrirlo di interessi, idee originali, passioni solo tue, piaci... Forse il cibo smetterà di essere il solo campo di battaglia.

## La soluzione

### Cedere, al piacere vero

**Mettiti dalla tua parte** Quella che tu chiami debolezza è forza, se ti metti dalla sua parte. Cosa vuole da te? Che tu ceda al piacere, nient'altro che questo. Perché senza piacere, felicità, gioia di vivere, non si può fare niente. Ricercare il piacere è un'esigenza positiva, solo che se ti porta esclusivamente verso il cibo, è indirizzata male. Dalle quindi occasioni per incanalarsi bene. Cosa ti piace fare? Cosa non fai da troppo tempo? Cosa ti fa sentire creativa, appagata, davvero realizzata? In cosa ti piace spendere le tue energie? Non deve necessariamente essere qualcosa di importante o nel quale eccellere. Il mondo dice che sono cose poco importanti, o sciocche? Non ascoltarlo, ascolta te!

## La rabbia

### È fuoco vitale, se la reprimi la paghi

Rosa è una ragazza abbondante in tutti i sensi; volto tondo e sorridente, vestiti larghissimi, te la immagini sempre con le braccia aperte ad accogliere tutti. È il collante della compagnia, l'appianatrice di contrasti. Con lei nei paraggi è difficile che si consumi un conflitto. Certo, a guardar con attenzione, il suo sorriso appare un po' tirato, gli occhi talvolta hanno un guizzo veloce (subito placato) che potrebbe far pensare a insofferenza e persino nel suo correre qua e là per tenere assieme tutti, il passo è pesante. Ma davvero non si arrabbia mai? A sentire lei "non si deve, non è giusto". Una convinzione che le impone grandi rinunce: alla rabbia prima di tutto, che in segreto la viene a trovare ogni giorno. E più la scaccia, più questa quota di fuoco repressa la porta a espandersi, come a tenere dentro di sé tutti gli altri, che lo vogliono o no. Che a ben vedere è solo aggressività mascherata. E il corpo si è adeguato a questo schema, allargandosi. Ma quanto potrà durare?

## La soluzione

### Osserva l'ira con dolcezza

**Fai vivere gli opposti** La mentalità unilaterale è un veleno. Chi vuole essere una cosa sola, inevitabilmente sta nutrendo il proprio lato opposto, che però tornerà sotto forma di disagio o di malattia. Così, voler essere solo buoni non fa che spingere l'aggressività più giù, nel corpo. Dove può combinare molti più guai, ad esempio tornando a galla sotto forma di ulcera gastrica, o di altre patologie. Nessuno è solo buono. È "anche" buono. Occorre imparare a osservare i propri stati di rabbia senza commentarli, senza giudicarli. E senza pensare di doverli tradurre per forza in azione. È questo che temiamo: «Se mi arrabbio poi chissà cosa combino!». No, se ti arrabbi osserva la tua rabbia, sentila in un punto del corpo, espandila: vedrai che si trasformerà in un fuoco, una sensazione di calore che lentamente sfumerà. Lasciandoti un po' trasformata, un po' più completa. Meno bisognosa di compensare col cibo.

# L'impulsività

## Sei la regina delle gaffe? Ma così ritrovi te stessa

NON TI FA BENE ADEGUARTI A TUTTI I COSTI A CODICI TROPPO RIGIDI PER TE:  
GRAZIE AL TUO ISTINTO PUOI INIZIARE A INDIVIDUARE UNA TUA DIREZIONE

È il lato del carattere più vicino all'istinto, qualcosa che tutti intendiamo come positivo. Ma quando l'impulsività si manifesta come tendenza continua alle gaffe, come abitudine a dire sempre la cosa sbagliata nel momento sbagliato, a reagire nel modo più sconveniente e imbarazzante, allora tutto cambia. Curiosamente questo "difetto" pare aggravarsi proprio quando una persona è inserita in un ambiente che esalta una certa formalità, quando vigono regole molto rigide su cosa dire e non dire, su come comportarsi, come vestire, cosa leggere e che opinioni avere. Può essere un codice antiquato da buona società o raffinato da jet set, ma è comunque un codice rigido. E più è rigido e uniforme, più le stonature si sentono a distanza. Chi vive questa situazione paradossale spesso non si rende conto dell'evidenza: uscire dai codici, per quanto imbarazzante, è la sola cosa "viva" che si può fare. Soffre, si sente stupido, pensa di essere goffo e imbranato. Si sforza di educarsi, di incivilirsi. E più lo fa, più gli toccherà vivere momenti, spesso solitari, in cui l'istinto originario, maltrattato e offeso, riemergerà in forme distruttive sotto forma, ad esempio, di abbuffate, di disprezzo del proprio corpo, di autoironia o autodenigrazione provocatoria. Ri emerge come guastatore perché è stato rifiutato come guida. È stato sottomesso a regole strette e superflue. Ma allargarle allargando il proprio girovita è un modo tortuoso di ritrovare se stessi. Prima lo si capisce e prima sarà facile trovare la propria dimensione e quindi la propria linea, di vita e di figura, in modo molto più semplice.

### La soluzione

#### Cerca il tuo stile nelle piccole cose

**Segui il tuo fiuto** L'istinto è la tua guida più naturale e infallibile. Se inizia a portarti fuori strada, se ti è causa di imbarazzo, non c'è da temere di lui, ma della strada in cui ti sei messa! Inizia a pensare che le tue stonature sono invece la prima traccia di un tuo stile, ancora grezzo ma spontaneo, fresco, originale e bello.

Trova un campo in cui inseguirlo e affinarlo, un hobby, un interesse: la cucina, gli abiti, la fotografia...

È ora di dare meno ascolto al mondo e più al tuo fiuto.

I lati del carattere che ti distinguono dagli altri sono il modo che l'anima ha di manifestarsi e di indicarti la tua strada



# Il disordine

## Arriva Eros e rompe le regole

Possiamo chiamarlo sregolatezza, confusione, incoerenza. Caos. Nelle piccole cose - la scrivania, l'armadio, la casa - e nelle grandi - amori, lavoro, amicizie. Chi vive così si percepisce come incoerente e soffre per le conseguenze delle proprie continue sterzate, in apparenza involontarie. «*Combino sempre dei gran casini*» si lamenta Elsa. «*Penso di amare un ragazzo, mi fidanzo, faccio grandi progetti, poi una sbandata per uno appena conosciuto e alla fine mi mollano tutti e due. Proprio io che fin da piccola sogno il matrimonio*». E se, invece che un difetto, questo caos dispettoso fosse il modo in cui qualcosa dentro di lei la salva da una prospettiva "ordinata e ordinaria"? Forse per crescere come donna Elsa ha bisogno di una quota di indipendenza che si nega. La sua razionalità vuole che metta la testa a posto, la sua anima vuole esplorare il mondo. Il caos sentimentale è la sua ancora di salvezza, altro che difetto. Invece di rincorrere il Grande Amore, forse dovrebbe ascoltare l'istinto e l'eros...

### La soluzione

#### Ascolta il tuo corpo

**Caos creativo** Quando vuoi una cosa ma la vita costantemente te ne propone una opposta, vale la pena riflettere. Aderire a un ideale romantico o pensare di dover mettere ordine nella propria vita porta a storie fallimentari o a aumentare il caos? Probabilmente quegli ideali sono imposti dall'alto. Invece di denigrarlo, prova a pensare che senza caos non si crea niente. E lo vedi proprio in campo amoroso: quando arriva Eros scombina tutti i piani, i progetti, i modelli. È lui a fare la legge. Ascolta di più allora il tuo corpo, le tue sensazioni, per capire se una persona fa per te oppure no. Eviti grandi voli mentali, e anche grandi delusioni.



# Sei vittima di un ideale?

AVERE UN'IMMAGINE PERFETTA CON CUI FARE I CONTI OGNI GIORNO TI FA SENTIRE INADEGUATA. E IL RISCHIO DI GRATIFICAZIONI CALORICHE È IN AGGUATO

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

Ognuno di noi ha modi di essere che vive come problematici, difficili da accettare e gestire, perché macchiano l'immagine perfetta che vorremo dare agli altri. Difetto vuol dire mancanza, carenza, persino colpa, inadeguatezza, più ci sentiamo sbagliati e più saremo vulnerabili, insicuri e affamati di conferme, di riconoscimenti, estremamente manipolabili ed esposti al rischio di alimentazione compulsiva. Il cibo infatti funge da premio e insieme da punizione, soddisfacendo due bisogni contraddittori: quello di gratificazioni consolatorie e quello di punirsi per non essere all'altezza. E tu che rapporto hai con i tuoi (presunti) difetti? Scoprilo col nostro test.

## 1 Tu e una tua amica vi provate lo stesso abito

- A. Di sicuro starà meglio a lei
- B. Lo prendi solo se lei rinuncia
- C. Se ti piace è tuo

## 2 Il tuo partner ti rimprovera di essere...

- A. Insicura e lamentosa
- B. Senza mezze misure
- C. Per i fatti tuoi

## 3 Che obiettivo ti poni per te stessa?

- A. Diventare più intraprendente
- B. Essere più equilibrata
- C. Essere te stessa

## 4 Quale di questi personaggi vorresti essere?

- A. Una grintosa giornalista tv
- B. Un premio Nobel per la pace
- C. Un'eccentrica artista

## 5 Cosa devi fare per migliorarti?

- A. Superare le tue paure
- B. Controllarti meglio
- C. Niente, vai bene così

## 6 Tuo figlio ti accusa di essere un cattivo genitore

- A. Ti senti in colpa: ha ragione
- B. Ti offendì, con tutto quel che fai per lui...
- C. Tu sai quel che fai

## 7 Allo specchio ti vedi invecchiata

- A. E chi lo ferma ormai il declino?
- B. Non sei più tu
- C. È naturale, lo accetti

Il profilo che ti corrisponde è quello



Vulnerabili, insicuri  
e bisognosi di conferme:  
così si diventa  
quando si vuole dare  
agli altri un'idea di sé  
priva di difetti

## 8 Quando ricevi delle critiche

- A. Ti deprimi
- B. Ti arrabbi
- C. Le vagli obiettivamente

## 9 Ripensando ai tuoi errori

- A. Senti di aver fallito
- B. Vorresti cancellarli
- C. Ti perdoni: erano inevitabili

## 10 Hai fatto una brutta figura

- A. Ti vergogni e sparisci
- B. Non la smetti più di chiedere scusa
- C. Cerchi di rimediare come puoi

al quale hai dato più preferenze: gira pagina e scopri i consigli su misura per te ➤

# Accetta le contraddizioni

Ogni essere umano cambia ed è in costante evoluzione.  
Non devi raggiungere la perfezione ma trovare l'armonia



MAGGIORANZA  
di  
**A**

## Cerchi modelli esterni, perdi la tua unicità

### Il rapporto con te stessa

Ti accusi di avere poca fiducia in te stessa, di non avere la grinta per affrontare i problemi come sanno fare gli altri. L'unica lotta di cui sei capace è quella con te stessa, che però ti fa sentire ancora più inadeguata.

### Perché non ti piaci

Hai in mente un modello di forza a te estraneo, ammiri le persone estroverse, ma la tua forza sta nell'interiorità, nell'intuito, nella capacità di cogliere ciò che agli altri sfugge. Peccato che l'ansia ti faccia vedere pericoli ovunque.

### Tu e il cibo

Focalizzata su ciò che ti manca, crei dentro di te un buco, una fragilità che tenderai a compensare col cibo, come fa un bimbo che si attacca al seno per sedare l'irrequietezza. Per te il cibo è sicurezza, oblio e autosoddisfazione.

### Cosa ti servirebbe

- Ascolta l'istinto, evita di chiedere consiglio ad altri.
- Non forzarti a fare quello che non ti viene spontaneo.
- Ogni giorno un piccolo premio.
- Coltiva un hobby artistico.

MAGGIORANZA  
di  
**B**

## Perfettina, spegni il fuoco che ti rende viva

### Il rapporto con te stessa

Quel che non accetti sono le contraddizioni, il fatto che una persona riflessiva e misurata come te abbia degli improvvisi colpi di testa, che mandano all'aria l'immagine serafica per la quale ti senti apprezzata.

### Perché non ti piaci

Tendi a identificarti con un solo aspetto di te: quella disponibile e comprensiva, quella saggia e razionale. Essere accettata è il criterio che ti dà valore ai tuoi stessi occhi. Ciò che non rientra nell'immagine idealizzata che hai di te, lo consideri un difetto.

### Tu e il cibo

L'immagine perfettina per essere mantenuta necessita di una buona dose di autocontrollo e la repressione di sani istinti. Ecco allora l'abbuffata di cibi proibiti che scarica la tensione e la frustrazione del trattenersi e porta un brivido nella noia.

### I consigli per te

- Fai uno sport di movimento, anche competitivo.
- Coltiva un interesse che ti emoziona.
- Ascolta le reazioni a caldo.
- Accetta le contraddizioni: sei questo e il suo opposto.

MAGGIORANZA  
di  
**C**

## Ti accetti: così i punti deboli ti fanno forte

### Il rapporto con te stessa

Ti viene naturale prendere atto che sei come sei, né giusta né sbagliata, semplicemente mutevole, piena di contraddizioni, in evoluzione, come tutti gli esseri umani. Non cerchi la perfezione, ma l'armonia, e l'unico modo per ottenerla è assecondarti.

### Tu e i tuoi difetti

Hai ovviamente qualche aspetto di te che non ti piace, ma cerchi di prenderti per il verso giusto, intervieni con dolcezza e ti dai tempo. Quelli che agli altri possono apparire difetti spesso sono solo virtù fuori moda o un modo di essere scomodo.

### Tu e il cibo

Mangiare è una delle tante fonti di piacere di cui si può godere, lo fai con misura proprio perché sul cibo non devi scaricare altre tensioni o frustrazioni. E nei periodi di stress è più facile che ti si chiuda lo stomaco, piuttosto che ti si scateni l'appetito.

### I tuoi punti di forza

- Non ti giudichi.
- Non cerchi di migliorarti o di cambiare.
- Riconosci la tua unicità come un valore.
- Non usi il giudizio altrui come misura di te stessa.



## In forma con la Dieta Bioritmica ProtiPlus: la dieta che segue il tuo ritmo!

**L**a dieta Bioritmica è una dieta ipocalorica, ricca in proteine, che si basa su un apporto equilibrato di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), e micronutrienti (minerali e vitamine), che prende origine dai principi della "Crono nutrizione", per la quale è di fondamentale importanza mangiare il pasto giusto al momento giusto. Un metodo facile ed efficace in grado di risincronizzare l'alimentazione con il proprio ritmo biologico al fine di ritrovare la giusta forma fisica. Nella dieta Bioritmica, l'apporto di macro e micronutrienti avviene in stretta relazione con la produzione di ormoni,

enzimi, neurotrasmettitori. Rispettandone dunque i principi e il piano alimentare, si può perdere peso. Il metodo è veloce: può essere seguita per un periodo massimo di tre settimane consecutive ed è seguita da un periodo di mantenimento della durata di 4 settimane. In un anno è possibile ripetere l'intero ciclo (dieta e mantenimento) 3 volte. I prodotti sono buoni, equilibrati e non impongono rinunce: dalla pasta al dolce, dalla crema di verdure a quella al cioccolato, con un vasto assortimento di snack e di pasti sostitutivi, pensati per chi ha poco tempo ma non rinuncia a un pasto equilibrato e goloso.

Scopri la dieta Protiplus su: [www.protiplus.com](http://www.protiplus.com)

Seguici su

Si consiglia di utilizzare i prodotti nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano associato ad una regolare attività fisica.

### L'ESPERTO RISPONDE

Anna Cossovich, Dietista



#### Come si fa per mantenere il peso raggiunto dopo la dieta?

Dopo la dieta Bioritmica, ti consigliamo di proseguire con un periodo di mantenimento: un regime alimentare facile da seguire, che lascia liberi nella scelta di molti alimenti ma che è compatibile con il regime di dieta appena terminato; un insieme di regole e buone abitudini alimentari tra le quali fare quattro pasti al giorno, prediligere modalità di cottura semplici, il consumo di frutta e verdura, ecc. È previsto, all'interno di un protocollo con alimenti tradizionali, l'utilizzo di due prodotti ProtiPlus al giorno: uno al pomeriggio (snack ProtiPlus) e l'altro a scelta tra pranzo, cena o colazione.

#### Come si evita il classico "effetto yo-yo"?

Il regime alimentare Bioritmica, seguito o intervallato dalla dieta del mantenimento, è una strategia dietetica che ti aiuta a perdere il peso corporeo in eccesso, mantendo il risultato nel tempo. È infatti consigliato seguire buone regole alimentari dopo la dieta Bioritmica proprio per non incorrere nel cosiddetto "effetto yo-yo". Se si segue una dieta ipocalorica per un periodo abbastanza lungo, il metabolismo si abbassa, e appena si termina la dieta si riprendono tutti i chili persi. Per questo motivo la dieta Bioritmica prevede una restrizione dietetica non troppo lunga (3 giorni alla settimana) tale da non far abbassare il metabolismo basale. La fase di mantenimento successiva alla dieta ha uno scopo educativo perché insegna a combinare in modo equilibrato gli alimenti tradizionali al fine di preservare la forma e la salute nel tempo.

# Quel bisogno continuo di piccoli assaggi

GLI SPAGHETTI PER TE SONO TROPPO, MA POI SPILUCCHI A OGNI ISTANTE. PERCHÉ? TI ANNOI E CERCHI COSÌ DI CAMBIARE IL GUSTO ALLE TUE GIORNATE

A cura di Daniela Marafante, medico e psicoterapeuta

**H**ai finito di fare colazione un'ora fa e ti sembra di essere sazia. Eppure a metà mattina ti viene voglia di un biscotto. Frughi nel cassetto della scrivania, inauguri una nuova confezione di wafer, ne prendi uno e poi un altro. Ora sì che sei a posto. Ma dopo poco, ti assale di nuovo il desiderio di sgranocchiare qualcosa: magari due o tre mandorle. Verso le 11... i cracker. A pranzo un toast o un'insalatona, per stare leggera. La pasta non è neanche un'opzione da considerare. Dopo mangiato, voglia di dolci: solo un paio di quadratini di cioccolato. Poi un frutto. Ogni tanto una caramella... Vai avanti così fino all'ora di cena: il tuo pasto serale è bilanciato, ma non ti impedisce di continuare a spizzicare finché non vai a letto. Se ti riconosci in questo identikit, fai parte dei cosiddetti "sgranocchiatori compulsivi", che per il 60% sono donne e nell'arco delle 24 ore arrivano ad assumere anche 600 calorie in più rispetto a chi mangia solo ai pasti. Il che può significare anche 4-5 chili in più all'anno. In 7 casi su 10, gli spuntini continui sono rappresentati da snack ricchi di zuccheri o comunque da carboidrati raffinati (pane, focacce, muffin...), che vengono assunti non per una necessità fisiologica ma per un impul-

so emotivo. Questo mangiucchiamento reiterato nasce da un accumulo di stress, stanchezza, insoddisfazione, ma soprattutto noia. L'incapacità di cambiare una situazione che non ti piace più crea intorno a te una gabbia da cui vorresti fuggire. Ma non ce la fai. E l'energia che non riesci a incanalare diversamente si trasforma in un nervosismo strisciante che cerchi di zittire nel modo più semplice a portata di mano: mangiare. Un gesto-tampone che con l'andare del tempo diventa la spiegazione dei tuoi chili di troppo. ■

## L'ESERCIZIO

### Dai una forma alle voglie

Sgranocchiare è diventato ormai un'abitudine consolidata. Ma tutti gli automatismi psicologici sono reversibili: bisogna solo esserne consapevoli. Per riuscire, devi diventare meno impulsiva e più attenta ai segnali che ti invia il tuo corpo. Fai questo esercizio: da oggi, ogni volta che senti l'impulso improvviso di mangiare qualcosa fuori pasto, cerca di non allungare subito le mani su snack e dolcetti vari, ma fermati un istante, se ti è possibile sederti comoda, rilassati, chiudi gli occhi e prova a focalizzare da quale zona del corpo arriva questa falsa fame. Una volta che l'avrai

## L'AIUTO IN PIÙ

### Le soluzioni naturali che non ti fanno spizzicare

Per evitare di sgranciare di continuo, è utile un rimedio omeopatico che regola i processi digestivi e ha anche un'azione riequilibrante a livello metabolico: è Antimonium crudum 5 CH. Prendine 4-5 granuli che farai sciogliere sotto la lingua mezz'ora prima di colazione, pranzo e cena. Proseguì la cura finché la tua

tendenza a mangiare fuori pasto non si attenua. Inoltre, a metà mattina e a metà pomeriggio, puoi sorseggiare un infuso preparato con tre pizzichi di rosmarino lasciati in acqua calda cinque minuti. Puoi lasciar raffreddare e poi dolcificare con un cucchiaino di sciroppo d'acero, depurativo e drenante.



individuata, cerca di darle un colore, una consistenza, persino una temperatura, e immagina che questa fame si trasformi in qualcosa di morbido, di piacevole e di sensuale che poco per volta riempie tutto il corpo. Concentra tutta la tua attenzione su questa energia interna. Continua a visualizzarla senza distrarti e, poco per volta, immagina che cominci a evaporare fino a diventare trasparente: così la fame svanirà lasciando dietro di sé e dentro di te una scia di appagamento e di sazietà. A questo punto, riapri gli occhi e riprendi le tue normali attività.

# Centro Riza di Medicina Naturale e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



## Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

## Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

- A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

## Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

## Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, ejaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

**Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793**

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico  
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it) - [www.riza.it](http://www.riza.it)



Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.

Si riceve anche il sabato.

# Medicina Naturale olistico



## INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

### SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

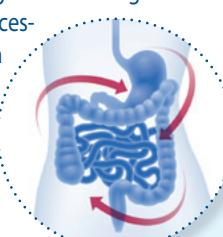
### INCONTRI A NUMERO CHIUSO Prenotazione obbligatoria

### CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



### TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

### Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

### Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

**Dr.ssa Eliana Mea**  
Medico neurologo,  
psicoterapeuta, omeopata

**Dr.ssa Pamela Scarlata**  
Medico, esperto in medicina funzionale  
dell'intestino e nutrizione

**Dr.ssa Cristina Molina**  
Medico omeopata

**Dr.ssa Daniela Marafante**  
Medico psicoterapeuta,  
Vice-Direttore dell'Istituto Riza  
e responsabile del Centro Riza

**Dr.ssa Maria Chiara Marazzina**  
Psicologa psicoterapeuta

**Dr.ssa Marilena Zanardi**  
Psicologa e floriterapeuta

**Dr. Francesco Catona**  
Psicologo psicoterapeuta

**Dr.ssa Laura Onorato**  
Nutrizionista, farmacista

**Michela Riva**  
Naturopata e operatrice  
di massaggio olistico

# *Dimagrire* LO SPECIALE DI SETTEMBRE

# Via il glutine Subito magra senza fatica

SEI A DIETA E NON PERDI PESO? TI BASTA UN PIATTO DI PASTA PER SCATENARE FERMENTAZIONI E GONFIORE?

LA SPIEGAZIONE È UNA SOLA: TROPPO GLUTINE!  
ELIMINALO PER UN PO' E IL RISULTATO TI SORPRENDERÀ

Con la consulenza del **professor Emilio Minelli**  
esperto in Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Fitoterapia e Medicina Integrata Centrata sulla Persona

**È** incredibile come, a volte, basti un piccolo cambiamento, per ottenere risultati enormi. Se sei a dieta ma un piatto di pasta è sufficiente per farti sentire gonfia, se nonostante tutte le rinunce non riesci a dimagrire, allora il piccolo cambiamento che ti serve è quello di eliminare, almeno per un po', gli alimenti che contengono glutine. Questa sostanza, presente nel grano e in altri cereali, può scatenare reazioni che comprendono meteorismo, senso di pesantezza, ma anche stanchezza. Sono tutti segna-

li di un metabolismo rallentato, sintomi di un'intolleranza "da accumulo": troppo glutine, troppo spesso. Ecco spiegata la difficoltà a perdere peso. È infatti impossibile dimagrire se l'organismo è continuamente chiamato a gestire un alimento che lo irrita e che determina ritenzione di liquidi. Quello che serve è una tregua. L'obiettivo del programma che ti proponiamo questo mese è questo: ripulire l'intestino dal glutine, recuperare la tolleranza a questa sostanza e tornare a perdere peso, pur mangiando tutto.





## Ecco il programma su misura per te

Il glutine irrita l'intestino e frena il metabolismo. Per questo ingrassi

P. 42

> Mirtillo, acerola e psillio: eliminano subito il gonfiore da glutine

P. 44

> Poi porta in tavola amaranto, quinoa e grano saraceno

P. 46

> Infine non farti mancare i cibi ricchi di quer cetina

P. 48



LO SPECIALE DI SETTEMBRE

# Il glutine irrita l'intestino e frena il metabolismo. Per questo ingrassi

È UNA PROTEINA CONTENUTA NEL GRANO E IN CEREALI COME ORZO O SEGALE. **CONSUMATA IN ECCESSO INFIAMMA LE MUCOSE INTESTINALI E LE RENDE PERMEABILI.** COSÌ IL CORPO SI RIEMPIE DI TOSSINE E IL DIMAGRIMENTO SI BLOCCA

**I**l glutine è un composto che si forma a partire da due classi di proteine, le glutenine e le prolammine. Queste sono presenti in tutti i cereali, ma solo in alcuni si combinano a formare quello che noi chiamiamo glutine: una rete "collosa" sfruttata anche come addensante. Sono ormai numerosissimi gli studi che stanno evidenziando una sensibilità sempre più diffusa a questa sostanza. Colpa anche delle manipolazioni cui è stato sottoposto il frumento, che hanno "rinforzato" il glutine, rendendolo maggiormente problematico.

**L'addome gonfio è un campanello d'allarme: non ignorarlo**

## È lui che "dilata" e appesantisce

«Una prima conseguenza che deriva dall'assumere troppo glutine - spiega il professor Emilio Minelli -, è che si infiammano le mucose intestinali. È questo che genera il gonfiore. Una pancia sempre gonfia è infatti il segnale che qualcosa ci sta facendo male. È un campanello d'allarme. Le mucose intestinali irritate, diventano permeabili e lasciano passare sostanze di scarto che andrebbero eliminate e che, invece, entrano nel sangue, scatenando intolleranze. È quindi facile comprendere come il metabolismo possa risultare rallentato, appesantito da una quantità di scorie che continua ad accumulare. Mal digerito e poco tollerato il glutine causa anche fermentazioni dovute al fatto che il cibo transita più lentamente in un intestino infiammato». È importante sottolineare che questa condizione è reversibile. È sufficiente evitare per un po' questo "agente irritante" e favorire, naturalmente, il decongestionamento delle mucose. Così il gonfiore sparirà e il metabolismo verrà riattivato, facendoti perdere peso.



**Inoltre...**

## Trattieni molti più liquidi

Non è soltanto a livello intestinale che il glutine crea problemi. L'infiammazione dovuta a questo composto proteico determina anche un affaticamento del sistema linfatico, che ha il compito di drenare i liquidi (e le sostanze di scarto in essi contenute) dallo spazio presente tra cellula e cellula. Da qui la maggior tendenza alla ritenzione, accentuata anche dal fatto che un intestino irritato può determinare un ridotto assorbimento di minerali drenanti come il potassio. Il fatto che aumenti il livello di tossine in circolazione, porta ad affaticare anche il fegato, organo chiave per la depurazione, ma anche indispensabile per utilizzare i grassi per produrre energia. Se questa ghiandola non lavora bene, i grassi si accumulano e vi è persino un minor controllo della concentrazione di zuccheri nel sangue, cosa che porta a ingrassare, soprattutto a livello addominale.

## Facciamo chiarezza Nessuna carenza!

Ma seguire, per qualche giorno, una dieta senza glutine non soffrendo di celiachia, condizione che implica un'intolleranza permanente a questa sostanza, espone a carenze? No, assolutamente! I cereali gluten free forniscono carboidrati complessi e hanno una buona quota proteica, in alcuni casi superiore a quella del grano. Anzi, varierà l'alimentazione. Anche se sono senza glutine, continueranno a essere evitate merendine, brioche e biscotti. Nel loro caso non basta essere gluten free per essere adatti a un regime dimagrante.

## Bastano 5 giorni "senza"

Ti sgonfi e contrasti il grasso addominale

Per liberarsi dalle conseguenze negative derivanti dal consumo di glutine basta fare una cosa molto semplice: smettere di mangiarlo. Almeno per un po'. Cinque giorni senza glutine sono sufficienti per fornire al tuo intestino il tempo necessario per rigenerarsi. Ti basterà dunque evitare i cereali che contengono glutine e anche alcuni alimenti confezionati nei quali è presente. Ecco quindi cosa non mangiare.

### • I CEREALI DA EVITARE

Non andranno consumati frumento (o grano), farro, orzo, avena, segale, grano khorasan (una varietà del quale è commercializzata come kamut). Da evitare farine, pane e prodotti da forno ottenuti con questi cereali. Questi vanno sostituiti con cereali senza glutine, e in particolare con quinoa, amaranto e grano saraceno (vedi pag. 46).

### • I CIBI E LE BEVANDE DA EVITARE

In questi cinque giorni niente birra, caffè d'orzo e latte vegetali ottenuti da cereali con glutine. Andranno evitate anche minestre e zuppe confezionate, dove il glutine è spesso presente come addensante, e anche alimenti che presentano panature, hamburger pronti, preparati con l'aggiunta di pangrattato.





LO SPECIALE DI SETTEMBRE

# Gocce di mirtillo, acerola il tris che elimina il gonfio

**LA PRIMA COSA DA FARE È "RIPARARE I DANNI": PER QUESTO TI SERVONO QUESTI TRE ALLEATI VERDI CHE DECONGESTIONANO IL COLON, CONTRASTANO LE FERMENTAZIONI E FANNO RIPARTIRE IL TUO MOTORE BRUCIAGRASSI**

**S**e il glutine ha irritato le pareti del tuo intestino, la prima cosa da fare è aiutarle a ritornare al loro stato naturale. Per questo ti proponiamo un "terapia riparatrice" che si serve di tre estratti naturali che lavoreranno insieme per deconge-

stionare le pareti intestinali, facendo subito sparire il gonfiore da glutine. Si tratta di mirtillo nero, acerola e psillio, tre fra i più potenti alleati di un intestino sano, ma soprattutto tre indispensabili complementi alla dieta, per un dimagrimento rapido.

## ***Appena sveglia: il mirtillo*** Rigenera le pareti intestinali

Se il glutine ha reso le pareti intestinali più permeabili, determinando così il passaggio nel flusso sanguigno di scorie che "intossicano" l'intero organismo, determinando un freno al dimagrimento, il mirtillo nero ricostituisce l'integrità delle mucose. Agisce sui tessuti favorendo la cicatrizzazione e la riparazione dei danni dovuti al processo infiammatorio prolungato causato dal glutine. Riduce anche la tendenza a sviluppare ancora focolai infiammatori. Il modo migliore per assumerlo è scegliere il gemmoderivato ottenuto dai giovani getti.

**FAI COSÌ:** acquista il macerato glicérico di mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus*) alla 1 DH. Prima di colazione bevane 80 gocce, diluite in un bicchier d'acqua. Nel pomeriggio assumine altre 70, lontano dai pasti. Continua a prendere il macerato di mirtillo, con la medesima posologia, per un mese: ti aiuterà anche alla ripresa della normale alimentazione.



In più riduci  
l'assimilazione  
di zuccheri  
e grassi

# e psillio: re da glutine

## A pranzo: l'acerola

Il suo succo ti drena  
e appiattisce l'addome

Ciò che rende straordinaria l'acerola, piccolo frutto originario del Sudamerica conosciuto anche come ciliegia delle Barbados, è la straordinaria ricchezza di antiossidanti, soprattutto bioflavonoidi e vitamina C. Questi hanno un'azione antinfiammatoria e antistaminica che completa quella del mirtillo nero. Grazie all'acerola viene favorita anche la ricostituzione di una flora intestinale sana, vera garanzia contro il gonfiore ma anche contro lo sviluppo di intolleranze. L'acerola, in virtù della presenza di minerali come il magnesio e il potassio, contrasta inoltre un altro dei "danni" che, abbiamo visto, vengono causati dall'eccesso di glutine, ovvero la ritenzione. L'acerola è infatti drenante e tonificante, proprietà di cui beneficerà soprattutto l'addome.

**FAI COSÌ:** nei cinque giorni durante i quali eliminerai il glutine dalla tua dieta, prima di pranzo, verso mezzogiorno, bevi un bicchiere d'acqua naturale nel quale avrai diluito un misurino da 10 ml di succo puro di acerola. Il succo si acquista in erboristeria oppure nei negozi di alimentazione naturale.



## Prima di cena: lo psillio

Spazza via in fretta  
ogni residuo irritante

A completare l'azione di mirtillo nero e acerola, c'è infine la fibra di psillio. Ottenuto dalla cuticola che riveste i semi della *Plantago psyllium*, questo rimedio naturale è un vero spazzino dell'intestino, capace di eliminare tutti i residui di glutine rimasti. È come una benefica doccia che rimette a nuovo tutto il tratto digerente. Fonte naturale di fibra idrosolubile,

lo psillio, oltre a depurare, contrasta la formazione di nuovo grasso, dal momento che riduce l'assimilazione di zuccheri e lipidi. Inoltre favorisce il recupero della regolarità intestinale, che il glutine può aver perturbato.

**FAI COSÌ:** acquista la fibra di semi di psillio pura. Un'ora prima di cena diluisce un cucchiaino non colmo in un grande bicchiere d'acqua naturale, mescola e bevi subito.



LO SPECIALE DI SETTEMBRE

# Per la pancia piatta porta in tavola amaranto, quinoa e grano saraceno

QUESTI SONO I CEREALI GLUTEN FREE CON UN MAGGIOR POTERE DIMAGRANTE PERCHÉ HANNO PIÙ PROTEINE. TI SERVONO SOPRATTUTTO SE I CHILI SI SONO CONCENTRATI INTORNO AI FIANCHI

Una dieta senza glutine è varia e ricca. La possibilità di scelta è davvero ampia. Tra i cereali gluten free trovi infatti il riso in tutte le sue varietà (nero, rosso, selvaggio), il mais, il miglio e poi grano saraceno, quinoa e amaranto. Sono soprattutto questi ultimi tre quelli sui quali ti consigliamo di puntare, inserendoli in almeno due dei pasti giornalieri e sempre alla sera. Ma perché proprio questi tre? La ragione è semplice: sono cereali che, per la loro composizione di nutrienti, meglio favoriscono la perdita di peso. Li puoi preparare come meglio credi, utilizzandoli per primi piatti (esistono diversi formati di pasta con solo grano saraceno o realizzati con farina di quinoa o amaranto), ma possono essere consumati in chicchi o essere utilizzati per crocchette o polpette.

**Possono essere usati per preparare primi piatti o secondi**



**Nutrono la massa magra**  
Così aumentano le calorie che vengono bruciate

Quinoa, grano saraceno e amaranto apportano una buona quantità di proteine (ne contengono quasi il doppio del riso). Queste nutrono i muscoli, la tua massa magra. La quinoa e l'amaranto apportano anche lisina, un aminoacido raro nei cereali, che serve per la sintesi di carnitina, sostanza indispensabile per trasformare gli acidi grassi in energia, insomma per bruciare calorie. Il grano saraceno ha un'azione tonificante sui tessuti.

## La novità

### Prova anche la kaniwa. Il super-cereale snellente

Si chiama kaniwa ed è una novità nel panorama occidentale del gluten free. Proprio come la quinoa, la sua origine è nei territori andini. Ha semi piccoli, di colore rosso, dalla consistenza croccante. Il suo contenuto proteico è superiore a quello della quinoa (il 15% dell'apporto nutritivo), cui si aggiungono flavonoidi dal potere antinfiammatorio e vitamine. Si cuoce come la quinoa.



Quinoa



Grano saraceno



## Hanno un basso IG

Ti saziano a lungo e sciolgono i cuscinetti del girovita

Quinoa e amaranto hanno un indice glicemico molto basso, paragonabile a quello di frutti come le arance. Un po' più alto quello del grano saraceno, che però, tra i suoi principi attivi, ha il D-chiro-inositol, una molecola coinvolta nei meccanismi di regolazione della glicemia. Eviterai i picchi glicemici, che favoriscono la formazione di grasso addominale, oltre ad aumentare il senso di sazietà.



## Come mangiarli

Ecco le quantità giuste per perdere peso

Per ottenere il massimo dalla tua dieta gluten free consuma il grano saraceno a colazione (un paio di gallette) o a pranzo (bastano 60 g): ti dà l'energia giusta per la parte più attiva della giornata. Amaranto e quinoa consumali a cena: ti basteranno 40 g. A mezzogiorno e alla sera aggiungi verdure e delle proteine, 100 g a pranzo e 70 g a cena.



LO SPECIALE DI SETTEMBRE

# Infine non farti mancare i cibi ricchi di quercetina I risultati durano di più

ASSICURATI SEMPRE QUESTO FLAVONOIDE DALL'AZIONE ANTINFAMMATORIA:  
LO TROVI IN POMODORI, BROCCOLI E AGRUMI. IL GONFIORE RESTERÀ LONTANO

**P**er ottenere risultati maggiori e duraturi puoi fare ancora una cosa: consumare alimenti ricchi di quercetina. Si tratta di un flavonoide che rinforza l'azione antinfiammatoria del programma, di cui beneficeranno l'intestino e l'intero metabolismo. La quercetina è già presente in grano saraceno, quinoa e amaranto, ma

puoi aumentarne l'assunzione associandoli a uno o più alimenti che la contengono. Non devono mancare pomodori, broccoli, capperi, sedano e cipolle rosse. Nei frutti la quercetina è nelle mele, nell'uva e negli agrumi. Un altro modo per garantirsela sono gli infusi: perfetto il biancospino (vedi box), così come tè e camomilla. ■



## *Prima di andare a letto* Bevi l'infuso di biancospino

Puoi concludere ogni giornata di questo programma con un infuso al biancospino. Oltre ad apportare quercetina, a questa pianta è stata riconosciuta la capacità di influire positivamente sul peso corporeo, accelerando la combustione dei grassi e abbassando anche il colesterolo. Metti in infusione un cucchiaino di fiori e foglie in acqua calda per 5 minuti e bevi, senza dolcificare.

# La tua giornata tipo

Ecco lo schema per una giornata tipo di questo programma per "disintossicarti" dal glutine e ottenere in soli 5 giorni una pancia piatta e una reale perdita di peso che potrà superare i due chili.

• **APPENA SVEGLIA** bevi 80 gocce di macerato glicericico di mirtillo nero diluito in acqua.

• **FAI UNA COLAZIONE** con due gallette di grano saraceno, un velo di marmellata e della ricotta (in alternativa un uovo strapazzato e un succo di arancia, sempre accompagnato da due gallette di grano saraceno). Puoi bere una tazza di tè oppure di caffè.

• **COME SPUNTINO** mangia una mela e 20 g di semi di zucca.

• **PRIMA DI PRANZO**  
bevi un bicchiere d'acqua con 10 ml di succo d'acerola.

• **PRANZA** con 60 g di quinoa in insalata con verdure e pollo (100 g), oppure con un'uguale quantità di pasta di grano saraceno condita con sugo di pomodoro e per secondo tonno con broccoli cotti a vapore. Puoi usare i chicchi di quinoa anche per un'insalata fredda da condire con capperi, tofu, verdure e una spruzzata di succo d'arancia.

• **NEL POMERIGGIO** assumi 70 gocce di macerato di mirtillo nero con un abbondante bicchiere d'acqua. Dopo circa una mezz'ora puoi mangiare uno yogurt magro o di soia, oppure



30 g di bresaola con una galletta di grano saraceno oppure una di quinoa.

• **UN'ORA PRIMA DI CENA**  
bevi un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di semi di psillio.



• **CENA** con un passato di verdura con 40 g di amaranto o di quinoa lessati, completa la cena con 70 g di tacchino o di pesce e un'insalata con pomodori o sedano.

• **PRIMA DI CORICARTI** bevi un infuso di biancospino.

## Poi torna (gradualmente) alla normalità

### Inizia con avena e farro: hanno poco glutine

Dopo questi cinque giorni senza glutine puoi tornare alla normalità, ricominciando a introdurre alimenti che lo contengono. L'ideale sarebbe procedere per gradi, iniziando a introdurre cereali con glutine in un solo pasto della giornata, osservando le reazioni del tuo corpo. Un altro consiglio utile è quello di iniziare da quei cereali che contengono meno glutine. Questa proteina infatti non è presente nelle stesse percentuali in tutti i grani, e può essere anche più o meno "forte" nelle differenti varietà, che risultano quindi più o meno irritanti. Tra i cereali da preferire c'è in assoluto l'avena, molto ben tollerata. Il glutine è in quantità inferiori anche in farro o grano khorasan. Lascia per ultimo il frumento, nel quale il glutine costituisce l'80% delle proteine. Alterna sempre cereali con e senza glutine, per evitare di sviluppare ancora un'intolleranza da accumulo.



# LE RIVISTE IN EDICOLA

## Dimagrire



## Dimagrireextra



## Alimentazione Naturale



## Riza Psicosomatica



## Salute Naturale



## Curarsi Mangiando



## Salute Naturale Extra



## Mandala Therapy



## PerdiPeso



## Riza Dossier



## MenteCorpo



## Riza Scienze



Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

# QUESTO MESE

## I LIBRI

### VIA SCORIE E TOSSINE: COSÌ RIGENERI IL FEGATO



Il fegato è un organo fondamentale per la salute. Per proteggerlo al meglio impara a conoscerlo e risanarlo con dieta, rimedi dolci e stile di vita che lo liberano da scorie e tossine e ne potenziano le funzioni.

In edicola

con Dimagrire e da solo dal 20 agosto 2016

### VIA I GONFIORI CON I CIBI GIUSTI



Gli alimenti giusti che sfognano il girovita e ti fanno dimagrire

Spesso la pancia gonfia e la pesantezza non sono dovute a un eccesso di cibo ma ad alimenti che provocano fermentazioni. Ecco la guida alle scelte alimentari più adatte per ottenere un addome piatto.

In edicola

con Dimagrire e da solo dal 20 agosto 2016

### UN CONCENTRATO DI PROPRIETÀ SALUTARI



Le prodigiose virtù di alcune delle radici più utili alla salute: depurano, stimolano il sistema immunitario, combattono l'invecchiamento, eliminano le tossine, la ritenzione e anche i chili di troppo.

In edicola

con Salute Naturale e da solo dal 26 agosto 2016

### IL SONNO: LA MIGLIOR CURA PER IL CORPO E LA MENTE

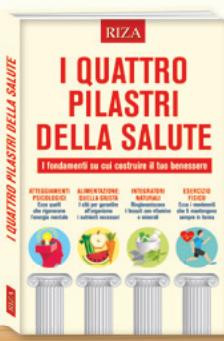


Mentre dormiamo il corpo elimina le tossine accumulate di giorno e si rigenera; anche il cervello espelle le sue scorie. Ma è necessario un buon sonno: tutti i consigli per assicurarsi un riposo rigenerante.

In edicola

con Salute Naturale e da solo dal 26 agosto 2016

### LE FONDAMENTA DEL NOSTRO BENESSERE



I fondamenti su cui costruire il tuo benessere

Questo libro contiene la sintesi delle regole fondamentali per stare bene davvero: i giusti atteggiamenti psicologici, la corretta alimentazione, gli integratori più utili e un'attività fisica regolare.

In edicola con Riza

Psicosomatica e da solo dal 1 settembre 2016

### I RAPPORTI CHE "PESANO" ANCHE SULLA BILANCIATA



Il cibo non è solo nutrimento per il corpo, ma anche per la psiche. Mangiamo per darci il piacere che ci neghiamo in altri campi, per colmare un vuoto affettivo, per sfogare la rabbia... Nel libro tanti casi concreti, con le soluzioni.

In edicola con Riza  
Psicosomatica e da solo dal 1 settembre 2016

### SOSTANZE INDISPENSABILI PER IL NOSTRO BENESSERE



Il bicarbonato e il sale marino sono elementi naturali molto utili per la salute, la bellezza e l'igiene. Spieghiamo come usarli contro i disturbi più comuni, per i trattamenti cosmetici e per le pulizie in casa.

In edicola da solo dal 12 agosto 2016

### VIVERE AL MEGLIO L'ETÀ DELLA MENOPAUSA



Così vinci osteoporosi, vampte e sbalzi d'umore. Dimagrisci, riduci subito il girovita e torni in linea

I rimedi verdi sono utili per ridurre i disturbi della menopausa e prevenire l'osteoporosi. In più ti consigliamo i cibi, gli integratori e gli esercizi più efficaci per dimagrire e sgonfiare il girovita.

In edicola da solo dal 29 agosto 2016

### I CIBI "SU MISURA" PER FARTI DIMAGRIRE



Consigli, menu e ricette per scegliere e portare in tavola gli alimenti più utili a mantenerti in forma e in salute, in base al tuo gruppo sanguigno, così puoi perdere peso senza fatica.

In edicola da solo dal 5 settembre 2016

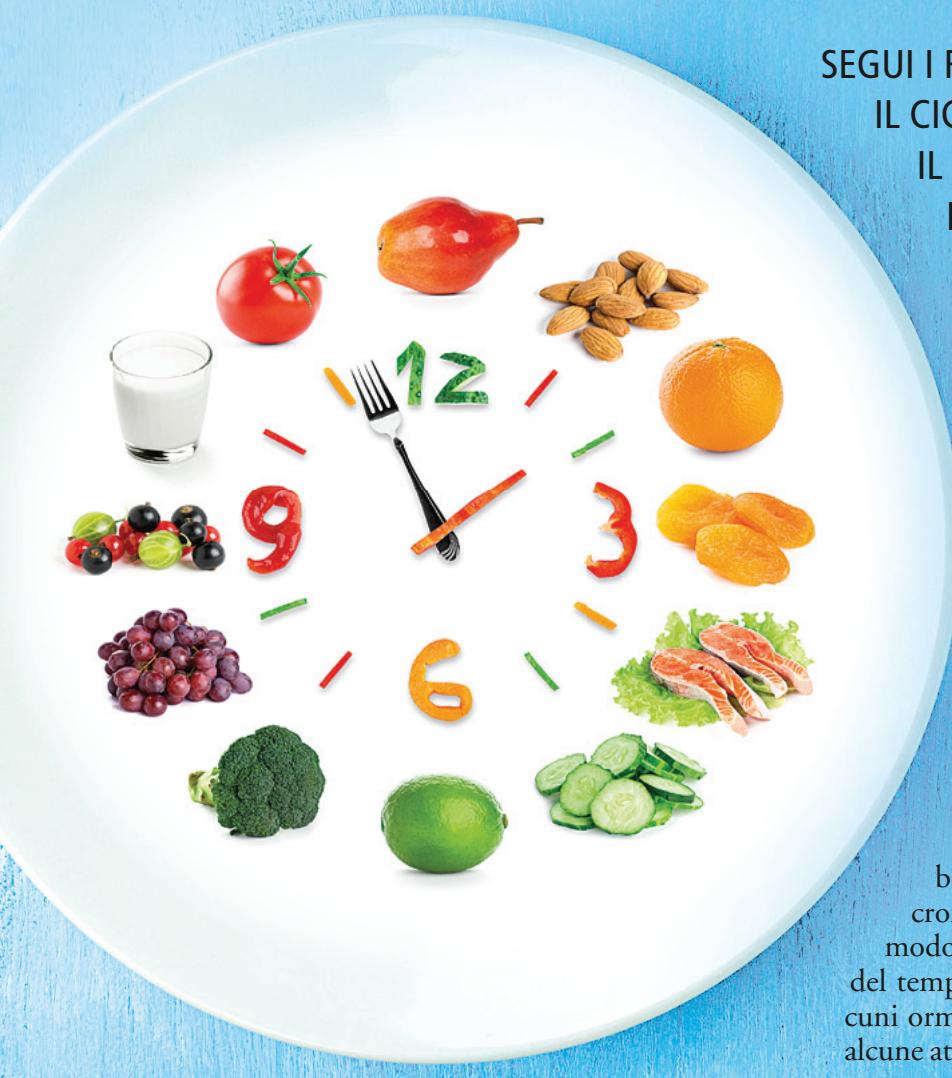


## SOTTO LA LENTE

# Cronobiologia

## Mangia la cosa giusta al momento giusto

SEGUI I RITMI DEL TUO CORPO, RISPETTA  
IL CICLO DEGLI ORMONI E ASSUMI  
IL CIBO QUANDO SERVE AL TUO  
METABOLISMO: COSÌ TRASFORMI  
QUELLO CHE HAI NEL PIATTO  
IN FORZA FISICA E MENTALE.  
NON IN GRASSO DI SCORTA



**I**l tempo è un fattore chiave anche per perdere peso. Il nostro corpo segue ritmi che alternano momenti in cui c'è bisogno di energia - e quindi di cibo - ad altri in cui mangiare non solo non serve, ma fa ingrassare molto di più. Insomma uno stesso panino, consumato in orari diversi può essere bruciato e trasformato in forza fisica e mentale oppure in grasso. A spiegare il legame che c'è tra il metabolismo e il trascorrere delle 24 ore è la cronobiologia, una disciplina che studia il modo in cui l'organismo scandisce il passare del tempo, anche attraverso la secrezione di alcuni ormoni che rendono più semplice svolgere alcune attività, ostacolandone altre. Lo studio dei



## Producì più lipasi

Niente paura, i grassi li bruci tutti

Alle 7.30 circa il corpo smette di secernere melatonina, l'ormone del sonno, e comincia a produrre cortisolo, che ci sveglia e contrasta l'azione dell'insulina la quale, togliendo lo zucchero dal circolo sanguigno, favorisce il suo accumulo sotto forma di grasso. Adesso carboidrati e grassi verranno tutti utilizzati dai tessuti, bisognosi dopo il digiuno notturno. Al mattino produciamo anche più lipasi, l'enzima che fa digerire meglio la componente lipidica dei cibi. Bisogna approfittarne! Anche perché la brioche mangiata dieci minuti prima delle nove si trasforma in grasso più in fretta di quella mangiata alle 7. Questo primo pasto serve poi al corpo per sincronizzare la fame durante tutta la giornata, grazie a ormoni come la grelina e il glucagone. Ecco un altro motivo per non spostare la colazione troppo in là nel tempo. E un po' di proteine a colazione stimolano gli ormoni bruciagrassi, leptina e adiponectina.



## *Il cortisolo sta diminuendo*

Un caffè bevuto adesso è il più efficace anti-fame

Tra le 9.30 e le 11 il cortisolo, l'ormone che ti ha fatto svegliare, comincia a calare. Perciò si sente il bisogno di un'iniezione di energia. Concediti un caffè. In questo momento la sua efficacia sarà massima:

la caffeina dà energia e ferma la fame. Berlo dopo le 11, invece, non avrà lo stesso effetto. A quell'ora il cortisolo tornerà a essere sintetizzato e sarà lui la tua "caffea naturale".



## *Il picco di adrenalina*

Dai il massimo, senza gli zuccheri

Vuoi pianificare il tuo lavoro in modo da non andare in debito di energia, dovendola richiedere sotto forma di zuccheri? Ricorda che alle 11 la tua capacità di concentrazione è al massimo, grazie al picco di adrenalina. Se senti il bisogno di una ricarica, puoi fare uno sputino, ma non oltre le 11: interferirebbe con il pranzo.



ritmi circadiani ha permesso di elaborare indicazioni molto mirate. Ad esempio ha messo in luce il fatto che al mattino l'apparato digerente regola i ritmi con cui stimolerà l'appetito nel corso del resto della giornata: per questo è importante fornire i giusti nutrienti, né troppo presto e neppure troppo tardi, in modo da evitare di avere un appetito indomabile quando non è possi-

bile mettersi a tavola. Anche se è vero che esistono due grosse categorie di persone, coloro che sono molto vitali fin dalle prime ore e coloro che si attivano con più lentezza, è legge universale il fatto che, fino alle 15 circa, l'organismo è in una situazione di bisogno energetico, cosa che consente di consumare alimenti anche calorici, come carboidrati e grassi, senza che questi pesino





# Nella prima metà della giornata i carboidrati non ti ingrassano

Segue da pag. 53

troppo sulla linea. Si tratta di meccanismi evolutivi che si sono sviluppati nel corso di millenni e che, in alcuni casi, mal si conciliano con gli orari della via moderna. L'esempio più classico è la cena a tarda ora: un vero attentato alla linea, perché si accumula tutto. Tuttavia, dal momento che il nostro organismo funziona così, è bene

non ignorare totalmente i suoi ritmi e, se proprio non si riuscirà a rispettarli al secondo, almeno potrà essere utile assecondarli il più possibile. Anche sapere che il lavoro più complicato di tutta la giornata sarebbe bene affrontarlo prima di mezzogiorno e non alle tre del pomeriggio può infatti servire a contrastare la fame. ■



## Devi ricaricarti

Non temere un piatto di pasta!

L'orario giusto per pranzare sarebbe mezzogiorno: è a quest'ora che l'apparato digerente funziona al meglio e si riducono le probabilità di fermentazioni e gonfiore. Poco fattibile, con i ritmi di oggi. Ma cerca

di mangiare almeno intorno alle 13. Ti servono carboidrati, quindi niente paura: un piatto di pasta non ti farà ingrassare. Non superare gli 80 g e associali a delle proteine per evitare che a metà pomeriggio l'insulina ti faccia venire fame. La riunione si protrae? Mangia qualche mandorla: ti darà carboidrati, grassi e proteine nel momento in cui al tuo corpo servono. Poi, al massimo, un'insalatona.



## *Il metabolismo cala*

Non mangiare: accumuli in fretta

Alle 15 il metabolismo subisce una battuta d'arresto. Ecco perché è bene evitare di pranzare troppo tardi: si accumula di più. Si tratta di un momento della giornata in cui non dovresti chiedere troppo al tuo corpo o al tuo cervello: dedica queste ore del pomeriggio ad attività di riorganizzazione. Niente di creativo: non avresti le energie sufficienti.





## *Sale lo stress*

Si rischia la voglia di dolci

Le ore di lavoro si sono accumulate, la stanchezza comincia a farsi sentire, ma soprattutto la produzione degli ormoni che ti permettono di contrastare lo stress sta precipitando. Sei più esposta al bisogno di compensare e quindi aumenta il rischio di cadere vittima della voglia di dolci. Puoi concederti un quadratino di cioccolato amaro, ricco di magnesio, che aumenta la tua resistenza alle pressioni. Va bene anche un pezzettino di grana: contiene triptofano, dall'azione antistress.



## *Il testosterone attiva i muscoli*

Adesso l'attività fisica è ancora più dimagrante

Il tardo pomeriggio è quello in cui i muscoli raggiungono il massimo della loro efficienza. L'ideale sarebbe fare attività fisica tra le 16 e le 18. Tienilo presente per i weekend, ma durante la settimana, la palestra mettila appena dopo l'ufficio. È in queste ore che il potere bruciagrassi dei tuoi muscoli merita di essere sfruttato al massimo, grazie anche alla ripresa nella produzione di testosterone, che migliora l'attività delle fibre muscolari e all'aumento della funzionalità di apparato circolatorio e polmonare.



## *Aumenta la melatonina*

Il corpo è in modalità riposo. La cena? Va fatta prima

La cena dovrebbe essere prima delle 21. In questo pasto evita di consumare zuccheri semplici: l'insulina li trasformerebbe tutti in grasso di scorta. Non è necessario rinunciare ai carboidrati, ma è essenziale preferire quelli grezzi, come una fetta di pane integrale, e limitarsi a circa 50 g. Largo invece alle proteine che, tra l'altro, favoriscono la sintesi notturna dell'ormone della crescita, fondamentale per il consumo dei grassi. Non mangiare più nulla dopo le 21: ricomincia la sintesi di melatonina che prepara il corpo al riposo, riducendo il consumo energetico.





# Scuola di Naturopatia

## Corso Triennale di Formazione Anno Accademico 2016-2017

**MILANO**  
14 gennaio

**ROMA**  
21 gennaio

**VERONA**  
22 gennaio

**BOLOGNA**  
28 gennaio

**TORINO**  
29 gennaio

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.



**FINR**

FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPAТИ RIZA



Col patrocinio  
della Società Italiana  
di Medicina  
Psicosomatica



Col patrocinio della  
SOCIETÀ ITALIANA  
SCIENZE DEL BENESSERE

### DIREZIONE DELLA SCUOLA

#### Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

#### Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

### COSTI E PAGAMENTI

*Dato l'alto  
numero di richieste  
si consiglia di  
prenotarsi  
con largo anticipo*

La quota annuale di partecipazione al Corso comprende i seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

### PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - [www.scuola-naturopatia-riza.it](http://www.scuola-naturopatia-riza.it)

# [ ALIMENTAZIONE ]

## *Dimagrisci mangiando*



Porta in tavola  
i **cibi probiotici**.  
E addio chili  
di troppo

Sono gli alimenti che ti regalano  
un intestino felice, vero segreto  
di chi rimane in forma

a pag. 58

### LA SCELTA GIUSTA

Salse. Scopri  
quelle davvero  
leggere a pag. 62

### L'ALLEATO DEL MESE

Maitake,  
il tuo integratore  
per il rientro a pag. 66

### PIATTI A CONFRONTO

Il segreto per fare  
muffin buoni anche  
con la linea a pag. 69

### MEGLIO BIO

Con 3 anacardi  
stare a dieta  
non ti stressa a pag. 74

### LE SCHEDE

C'è un succo che  
fa proprio quello  
che vuoi a pag. 76

# Con i probiotici nel piatto dimagrisci prima



CI SONO CIBI CHE RICARICANO IL TUO INTESTINO DI BATTERI BUONI: COSÌ DIGERISCI DI TUTTO E PERDI PESO PIÙ FACILMENTE

**D**iciamo probiotici e pensiamo ai fermenti lattici che si prendono quando si fa una cura antibiotica. E non è poi così sbagliato. Probiotico deriva da *pro bios*, a favore della vita. E così si definiscono quei “batteri buoni” che sono presenti nel nostro intestino e che, lo dicono le ricerche più recenti, hanno un ruolo chiave per il dimagrimento, oltre che per la salute in

## Kefir: il latte che ti alleggerisce

Il kefir è forse uno dei probiotici più noti. È una bevanda mediorientale ottenuta dall'azione di fermenti vivi su una base di latte: favorisce la regolarità intestinale e sgonfia la pancia. Bevuto al mattino o a stomaco vuoto, magari tra un pasto e l'altro, ha un effetto disintossicante, contrastando gonfiore addominale e la stasi linfatica che appesantisce tutto il corpo. In più, ha poche calorie

## Crauti e verdure fermentate contro i ristagni

Le verdure fermentate (in genere si tratta di carote, cavoli, cetrioli, cipolle, ravanelli, rape) sono preparate facendo "predigerire" ai batteri buoni i vegetali e sono particolarmente utili se tendi a gonfiarti dopo i pasti, ma anche se soffri di ristagni. Tra le verdure fermentate più note e diffuse vi sono i crauti. Ottenuti dalla fermentazione lattica del cavolo cappuccio, hanno un gusto acidulo e saporito. Sono leggerissimi, apportano solo 20 kcal per 100 g, ma contengono un concentrato di principi attivi dimagranti, come vitamine C e del gruppo B, calcio, magnesio, ferro e fosforo, che sostengono il metabolismo e ti aiutano a bruciare di più. Vera e propria medicina per l'intestino, i crauti stimolano la diuresi e facilitano l'eliminazione di acido urico, con un effetto drenante. Più insolito è il Kimchi, alimento tipico della cucina coreana che è un vero miracolo alimentare, che solo ora si sta diffondendo anche da noi. È preparato attraverso la fermentazione del cavolo cinese, cui sono aggiunti ravanelli, pasta di gamberetti salati, peperoncino e aromi. Ha effetti rigeneranti sull'intestino, e in più è estremamente saporito. Si usa sul riso al vapore, nelle zuppe o sulla carne. Sarà una delle prossime mode dalla quale sarà benefico farsi conquistare.



### I vasetti da preparare a casa

Puoi preparare le verdure fermentate anche a casa. Metti le verdure lavate e affettate in una ciotola in una salamoia di acqua e sale (un cucchiaio per 500 ml di acqua), schiaccia bene con un coperchio sormontato da un peso e lascia riposare per 3-4 giorni. Prima del consumo vanno sciacquate, per ridurre il quantitativo di sale. Saporite e leggere, sono il mix perfetto di probiotici e fibre.

generale. I probiotici però non sono solo in farmacia. È possibile garantirseli anche con la dieta. Questi batteri sono infatti presenti in molti alimenti, che possono essere estremamente utili per aiutare il corpo ad alleggerirsi dalle scorie e dai chili di troppo e sono davvero portentosi contro gonfiori e irregolarità intestinale, condizioni che fanno lievitare il girovita. Questi microrganismi si trovano naturalmente in alcuni

cibi come il kefir e le verdure in salamoia e vengono spesso aggiunti a yogurt o latte, che risultano un ottimo supplemento dietetico per mantenere la linea.

### Una corretta assimilazione di tutti i nutrienti

La maggior parte degli alimenti probiotici è costituita da cibi fermentati. È così che si formano i batteri buoni che permettono di digerire con maggior facilità verdura e frutta, contrastando così il gonfiore che questi alimenti, indispensabili per perdere peso, possono causare. Gli alimenti probiotici riempiono la parte benefica della tua flora batterica e, grazie a questa, ti garantiscono una corretta assimilazione degli alimenti. I batteri buoni, poi, producono alcune vitamine preziose per il corretto funzionamento del metabolismo, come la B12. Una flo-

### e ti depura

(circa 64 per 100 g). Dal gusto acidulo, si sposa bene con la frutta dolce, come fragola, pesca e lampone, ma anche con le verdure, come cetriolo, cipollotto e peperone. Scegli sempre un kefir al naturale, evitando i prodotti aromatizzati, dolcificati e colorati. Se non ti piace il suo sapore, un trucco è quello di aggiungerlo a smoothie e frullati.



# Ti liberi anche dalle tossine più ingassanti

Segue da pag. 59

ra batterica in forma inoltre contribuisce a evitare gli attacchi di fame, perché equilibra il senso dell'appetito, regolarizzando anche la produzione di succhi gastrici e favorendo il senso di sazietà. Il primo, immediato effetto derivante dall'inserire nella tua dieta cibi probiotici è senz'altro quello di dire addio a un addome perennemente dilatato, ma il secondo vantaggio, a più lungo termine, è quello di riattivare il metabolismo. I processi fermentativi infatti determinano un ristagno di scorie che a loro volta rendono difficile perdere peso.

## Ti assicuri i lattobacilli, i più utili per chi è a dieta

I cibi probiotici sono una fonte naturale di lattobacilli, batteri che più di altri si sono dimostrati alleati di chi è a dieta. Questi microrganismi infatti sono stati riscontrati in quantità maggiori nell'intestino di chi riusciva a mantenere nel tempo il proprio peso forma, pur osservando una normale alimentazione. La presenza di un adeguato numero di lattobacilli a livello intestinale, riduce l'assimilazione di zuccheri e grassi e in questo modo consente di "estrarre" meno calorie dal cibo che mangi, favorendo la perdita di peso. Se non contiene naturalmente batteri buoni, perché uno yogurt o un altro alimento possa essere davvero definito probiotico deve essere necessariamente addizionato di lattobacilli e di bifidobatteri, altri microrganismi utili anche al dimagrimento. Accertalo leggendo l'etichetta. ■



## Il tè kombucha, il dimagrante in tazza

Il tè kombucha è un'antica bevanda cinese, considerata un potente rimedio curativo. Si ottiene a partire da aceto di mele e zucchero, grazie al lavoro di batteri, lieviti e funghi benefici e amici della linea. Una volta pronta, questa base viene diluita in tè nero o verde (quest'ultimo eccezionale per il metabolismo) e diventa un eccellente drink probiotico, dal sapore gradevole e molto light (circa 13 kcal a tazza). È anche un potente disintossicante, che sostiene il lavoro del fegato, favorisce l'eliminazione delle tossine e protegge dai radicali liberi.

## E se ami il dolce, c'è l'amasake

Di origine orientale, l'amasake deriva dalla fermentazione del riso grazie al fungo koji.

Si utilizza diluito in acqua o al posto dello zucchero e viene usato anche per preparare alcuni alimenti, come il miso di riso (anch'esso probiotico), il saké e la salsa di soia. Si presenta come una pasta densa, beige, e si può consumare al naturale oppure si aggiunge a budini e gelati per dare un tocco di dolcezza senza usare zucchero: ha soltanto 8 kcal al cucchiaino.

## L'associazione vincente è quella con le fibre

La mossa giusta, quando si assumono alimenti o integratori probiotici è quella di associarli a una buona dose di fibre, dette anche prebiotici, un termine che potrebbe essere tradotto come "cibo per i batteri". Se con crauti, kefir e simili alimenti, popoli il tuo intestino di batteri benefici, con le fibre dai loro da mangiare e permetti che si moltiplichino, favorendone l'atteggiamento. Le fibre si trovano in tutta la frutta, la verdura e i cereali integrali. Tra le più gradite ai batteri "amici", quelle contenute in porri, carciofi e avena. Tra l'altro, le fibre accelerano il transito intestinale e limitano l'assorbimento di zuccheri e grassi, completando l'azione degli alimenti probiotici. Unica attenzione: bere molto.



## I VANTAGGI CHE OTTIENI

Consumare regolarmente cibi probiotici ti permette di ottenere una serie di vantaggi.

Ecco i principali:

- **aumenti la velocità del tuo metabolismo, liberandolo dalle scorie che lo rallentano e che favoriscono l'accumulo di peso;**
- **migliori la digestione e contrasti sul nascere i processi fermentativi;**
- **aumenti la tolleranza nei confronti di quei cibi che ti gonfiano;**
- **regoli l'attività dell'intestino, evitando stipsi o colite;**
- **vinci i ristagni di liquidi;**
- **rinforzi anche il sistema immunitario.**

## Hai bisogno di energia? Caricati con



Dr. Niedermair®

### Regulat Italia

Si trova in tutte le farmacie  
e nelle migliori erboristerie



## Segui le offerte sul nostro sito!



# Salse

## Scopri quelle che sono davvero leggere

SANNO RISOLLEVARE LE SORTI DI ANONIMI PETTI DI POLLO E TRISTI VERDURE COTTE A VAPORE, MA TRA L'UNA E L'ALTRA LE DIFFERENZE POSSONO ESSERE ENORMI



**U**n cucchiaio di salsa può fare la differenza. In termini di sapore, ma anche di calorie. Basta l'aggiunta della salsa "sbagliata" per trasformare un piatto leggero in uno che pesa sulla bilancia, a causa, soprattutto, di una buona dose di grassi, spesso della qualità peggiore, quelli saturi. Ma di fronte a verdure cotte solo al vapore, pesce appena scottato e filetti di pollo o tacchino con poco olio e niente burro, il desiderio di arricchire i propri piatti di gusto è più che legittimo. Anche i dietologi più integralisti sono stati costretti ad ammettere che il cibo deve trasmettere piacere, pena l'inefficienza della dieta, e le salse possono assolvere proprio a questo compito. La maggior parte ha una base cremosa e molte di quelle della tradizione culinaria classica, come ad esempio la maionese, la tartara oppure la salsa rosa, sono effettivamente poco adatte alla dieta. La loro consistenza morbida è ottenuta infatti grazie a una forte componente grassa, rappre-

## Tabasco

Saporito e praticamente a zero calorie: il top!

Se ami i gusti decisi hai un alleato prezioso: il tabasco. È lui il re delle salse light. Il tabasco ha solo 12 calorie per 100 grammi. La ricetta, segreta e coperta da brevetto, è originaria della Louisiana, e prevede la macerazione per tre anni dei peperoncini che portano lo stesso nome della salsa e l'aggiunta di aceto e sale. Ne bastano poche gocce, ad esempio, sulle uova o sulla carne al vapore, per dare un gusto hot. Può essere aggiunto a salse a base di yogurt o ricotta.



sentata, a seconda delle ricette, da olio extravergine d'oliva oppure da panna o ancora da burro o margarina.

### Le sostituzioni "furbe"

Quando la salsa è preparata in casa e non acquistata, una prima strategia per poterla inserire nella propria alimentazione, pur stando a dieta, è quello di prepararla in versione light, con alcune sostituzioni furbe, che possono, ad esempio, prevedere l'utilizzo della ricotta al posto del burro, cambio che può portare a un risparmio anche di 2-300 calorie ogni 100 grammi. La ricotta magra (meglio se di capra) è, già al naturale, un perfetto accompagnamento ai piatti di verdure. È possibile "personalizzarla" ulteriormente dandole un tocco piccante, aggiungendo una punta di wasabi oppure un trito di erbe fresche, peperoncino piccante o curry. Altro ingrediente perfetto per fare da base alle salse d'accompagnamento è lo yogurt

Continua a pag. 64

## > LE CLASSICHE <

### Non tutti i cucchiai sono uguali

Ecco un breve confronto fra l'apporto calorico di alcune delle salse classiche, considerate nella loro versione pronta. Ovviamente, a seconda dei prodotti, ci potrebbero essere delle variazioni. Il calcolo è stato fatto considerando un cucchiaio da cucina (15 g).

#### • SENAPE

È tra le migliori per chi è a dieta. Quella più piccante è anche più magra. Nella ricetta lo zucchero non c'è, ma alcune versioni industriali lo prevedono: evitale.

10 kcal



#### • KETCHUP

Straricco di potassio e privo di grassi, il ketchup è ok. Evita i prodotti con benzoato di potassio (E211) ed esaltatori di sapidità: scatenano intolleranze.

19 kcal



#### • SALSA BARBECUE

Il suo sapore dolce è dovuto alla melassa. Le calorie non sono molte, ma il problema è che la maggior parte è data da zuccheri semplici: i più ingrassanti.

25 kcal



#### • SALSA TARTARA

Fatta con la maionese, cui sono aggiunti cetrioli, capperi e cipolla, la tartara acquistata pronta è piuttosto calorica. Se la fai tu puoi arrivare a dimezzare le calorie.

65 kcal



#### • MAIONESE

È tra le più caloriche. Il contenuto di grassi è molto elevato: in 100 g ve ne sono ben 68 g. Identico l'apporto per quella che è una sua variante, la salsa rosa.

90 kcal



#### • SALSA TONNATA

È la più calorica in assoluto. Ci sono circa 11 g di grassi in un cucchiaio, pari al 16% della razione giornaliera raccomandata.

91 kcal



# Con le varianti giuste dai sapore, non grassi

Segue da pag. 63

greco, che può essere utilizzato anche nella varietà "zero grassi". È lui, ad esempio, l'ingrediente indispensabile per una delle salse più saporite della tradizione greca, lo tzatziki, fatto con cetrioli e aglio.

## Vegan, ma non sempre magre

Quando le salse invece si acquistano pronte, è importante fare attenzione agli ingredienti e ai valori nutrizionali. Se ad esempio la versione leggera della tradizionale maionese (fatta anche a livello industriale utilizzando yogurt) può far passare la salsa da 600 calorie ogni 100 grammi a sole 300, con un risparmio consistente, non è sempre così nelle versioni vegan senza uova, dove l'apporto calorico è praticamente analogo, intorno alle 550 calorie.



## LE CREME ALLE VERDURE

**Quattro soluzioni light e facilissime da preparare**

### Salsa alle melanzane

Questa ricetta di tradizione turca, prevede la cottura in forno di 2-3 melanzane per una mezz'ora a 180 °C. Una volta cotte, lasciale raffreddare, quindi togli la buccia, schiacciale per far uscire l'acqua, e disponile in una ciotola. Passale al frullatore e aggiungi il succo di un limone e un trito di prezzemolo e, se gradito, mezzo spicchio d'aglio tritato. La versione originale prevede l'aggiunta di olio. Nella variante light sostituisce con un cucchiaino di panna vegetale.

**PERCHÉ TI FA DIMAGRIRE:** questa salsa ha poche calorie e pochi grassi. Puoi insaporirla anche con un cucchiaino di aceto di umeboshi: è depurativo.



### Hummus di ceci

È una specialità araba, preparata con purea di ceci, olio, limone, e tahin. Nella versione light evita l'olio e il tahin, troppo calorici. Lessa i ceci (previo ammollo) e frullali con prezzemolo, un limone spremuto, mezzo spicchio d'aglio, un cucchiaino di semi di lino e qualche seme di cumino (dosi per 200 g di legumi). In alternativa ai ceci si possono usare anche i fagioli rossi di soia, oppure i cannellini o qualsiasi altro legume.

**PERCHÉ TI FA DIMAGRIRE:** è una crema ricca di proteine vegetali e fibra. I semi di lino sono un'ottima fonte di Omega 3 dalle proprietà antinfiammatorie.



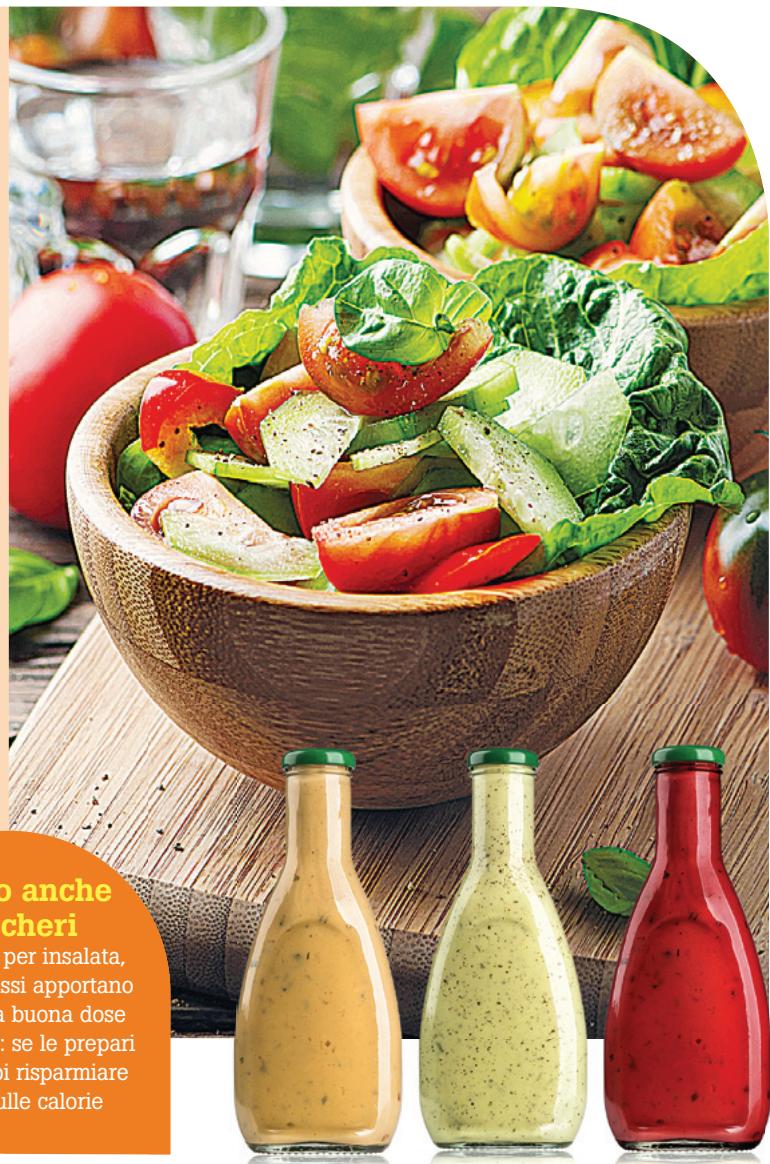
## Le salse per le insalate

### Meglio evitarle, fanno ingrassare anche la lattuga

I condimenti cremosi, pronti per essere versati sulle insalate, quelli che in inglese vengono definiti dressing, sono spesso un concentrato di zuccheri e grassi tale da vanificare il buon proposito di stare leggeri grazie a lattuga, rucola e simili. È molto difficile, soprattutto se si acquistano in bottiglia, dosare davvero le quantità utilizzate. Un condimento per rendere la tua insalata una perfetta Caesar salad può costare più di 300 calorie ogni 100 g, forniti prevalentemente da grassi, quasi 30 g, zuccheri, pari 7,5 g, con una buona quantità anche di sale, 1,80 g. Anche le versioni allo yogurt hanno un elevato contenuto calorico: la monodose, equivalente a 40 ml, può aggiungere all'insalatona più di 80 calorie. Puoi prepararne una versione casalinga sfruttando lo yogurt magro, il succo di limone e un cucchiaio di senape.

#### Hanno anche zuccheri

I dressing per insalata, oltre ai grassi apportano anche una buona dose di zuccheri: se le prepari a casa puoi risparmiare molto sulle calorie



## Salsa guacamole

Ottenuta dal frutto dell'avocado maturo con l'aggiunta di limone, aglio, cipolla tritata, peperoncino, sale e pepe. Frulla tutti gli ingredienti regolando le dosi secondo il tuo gusto. Si accompagna bene a carni, pesci e verdure cotte.

**PERCHÉ TI FA DIMAGRIRE:** l'avocado ha un indice glicemico basso, controlla il senso di fame e fornisce tante vitamine, soprattutto la E, dall'azione antiage e una buona dose di grassi buoni.



## Salsa al topinambur

Lessa 200 g di topinambur e, dopo aver eliminato la buccia, taglialo a pezzetti e schiaccialo con una forchetta. Disponilo in un pentola insieme a latte di cereali (soia, kamut o riso), due acciughe dissalate e uno spicchio d'aglio intero (che toglierai a fine cottura) e fallo riscaldare per mezz'oretta, mescolando.

Si accompagna perfettamente al pinzimonio, in sostituzione dell'olio.

**PERCHÉ TI FA DIMAGRIRE:** il topinambur ha poche calorie, è digeribile e depura il fegato. Ti fornisce inulina, una fibra preziosa per sgonfiare la pancia.



# Maitake il tuo integratore per il rientro

SE TRA I TUOI BUONI PROPOSITI PER IL DOPO VACANZE C'È ANCHE QUELLO DI PERDERE PESO, PUOI CONTARE SU UN FUNGO MOLTO SPECIALE CHE TI FA DIMAGRIRE E TI RICARICA DI ENERGIA

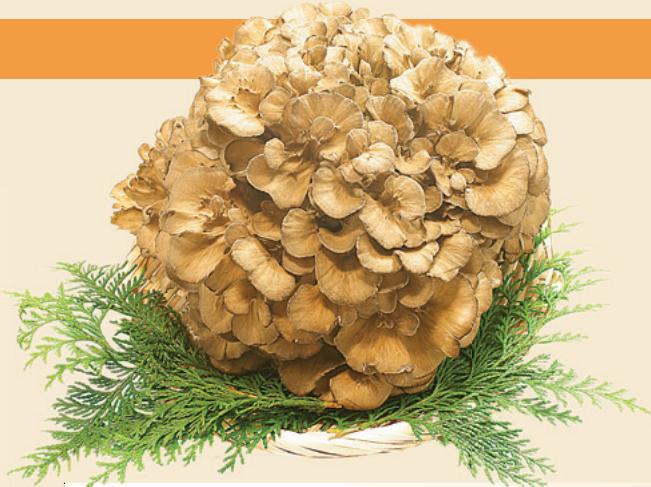


**N**ell'antica Cina era considerato un alimento preziosissimo tanto che le zone in cui cresceva erano chiamate isole del tesoro e chi ne scoprieva una rivelava la sua posizione solo in punto di morte al figlio maggiore. È il maitake o Grifola frondosa, un fungo che cresce sui tronchi delle latifoglie e che, grazie alla sua capacità di agire sul metabolismo dei grassi e degli zuccheri, può costituire un valido alleato per dimagrire. È ideale per la ripresa delle attività dopo le vacanze, quando la perdita di peso deve associarsi alla necessità di avere energia a disposizione. Anticamente si potevano raccogliere solo esemplari selvatici, perché la coltivazione, molto delicata, risultava quasi impossibile. Tutto è cambiato, nel secolo scorso, con l'inizio delle coltivazioni biologiche, una svolta che ha portato alla diffusione di questo fungo. Oggi è possibile così godere delle sue virtù dimagranti ricorrendo a pratici integratori. L'unica avvertenza è quella di prediligere prodotti bio e certificati che garantiscono elevati standard di qualità.

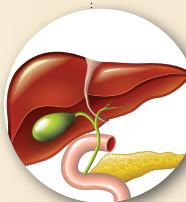
## Perché funziona

### Con i betaglucani controlla zuccheri e grassi di troppo

Apprezzato da oltre 3000 anni dalla tradizione orientale, questo fungo deve il suo potere dimagrante principalmente alla presenza, nella sua composizione, di polisaccaridi tra cui il grifolano, la grifolina, betaglucani e lectine. Ad affiancare l'azione di queste sostanze bioattive vi sono anche sali minerali (potassio, ferro e magnesio), proteine e vitamine del gruppo B, che favoriscono la metabolizzazione degli alimenti e la loro trasformazione in energia. Considerato da sempre un ingrediente dimagrante, il maitake permette di introdurre nell'organismo anche i betaglucani, un particolare tipo di polisaccaride in grado sia di ridurre la quantità di grassi nel sangue (intervenendo sul colesterolo totale e su quello LDL, definito cattivo) sia di limitare i livelli di zuccheri, migliorando la sensibilità all'insulina e attivando il metabolismo cellulare. Il maitake possiede una speciale miscela di polisaccardi, battezzata proprio MD, ovvero Maitake D fraction, che si è dimostrata utile contro la sindrome metabolica, che compare spesso associata al sovrappeso, soprattutto importante.



### Agisce anche sul fegato: lo depura e lo rigenera



Gli effetti dimagranti del maitake sono legati anche alla sua capacità di ridurre i grassi nel fegato e nei diversi tessuti del corpo, con un'azione depurativa che si affianca a quella bruciagrassi. Un fegato depurato, infatti, proprio per il suo ruolo centrale nel metabolismo lipidico, ha un effetto rigenerante ed energizzante sull'intero organismo, contribuendo anche così a tenere sotto controllo il peso. Quando quest'organo funziona nella maniera corretta aumenta la voglia di fare: è segno di un metabolismo che funziona a buoni livelli, una garanzia se vuoi perdere peso. Quando la ghiandola epatica è appesantita (ed è probabile che lo sia se, in vacanza, ti sei concessa qualche trasgressione alimentare in più) è molto più difficile smaltire i grassi che hai accumulato. Il maitake è dunque un aiuto in più nel momento in cui si decide di mettersi a dieta, rafforzando l'efficacia di un'alimentazione ipocalorica.

### Puoi usarlo anche in cucina

Il maitake può essere adoperato anche in cucina. Fresco non è facilissimo da reperire, ma lo si può acquistare essiccato, un po' come i porcini. Lo si trova nei negozi di prodotti bio oppure online. Può essere usato per risotti o minestre, facendolo prima ammollare

### Lo trovi in capsule oppure in polvere

Uno dei modi più semplici per garantirsi le proprietà del maitake, è quello di prenderlo come integratore. Sebbene la posologia possa variare a seconda dei prodotti, in genere la dose consigliata è di una capsula, due o tre volte al giorno. Il maitake può essere acquistato anche in polvere. Anche in questo caso il dosaggio varia, e va dal mezzo cucchiaino ai tre cucchiaini al giorno. Si aggiunge alle bevande o lo si può spolverizzare su zuppe o insalate.



# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

### Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

#### SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI



Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,  
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,  
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

*Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo*

#### LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,  
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,  
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

**Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano**  
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**  
<http://centro.riza.it> - [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it)

# Il segreto per fare muffin buoni anche con la linea

con la consulenza della dottoressa Laura Onorato, farmacista e nutrizionista biologa

**SOFFICI, DOLCI, IRRESISTIBILI.  
SONO LA VERSIONE MIGNON  
DELLA TORTA. ECCO COME  
FARLI DIVENTARE PERFETTI  
SOTTO OGNI PUNTO DI VISTA**



**Cupcake  
al cioccolato**

**L'ERRORE  
500  
kcal**

P. 70 >



**Muffin alla  
marmellata**

**IL RIMEDIO  
350  
kcal**

P. 71 >



**Muffin avena  
e yogurt**

**IL TRIONFO  
260  
kcal**

P. 72 >

# Cupcake al cioccolato

Zuccheri semplici e grassi saturi:  
doppio attentato al tuo peso

## L'ERRORE

**500 kcal**  
per un cupcake

Per alleggerire i dolci, dimezza la crema al burro: il girovita correrà meno rischi e arriverai a risparmiare fino a 123 kcal. Utilizza stampini in silicone grazie ai quali non dovrà aggiungere ulteriori grassi alla tua preparazione

Uno solo di questi dolci è come un pranzo intero. Troppi zuccheri e troppi grassi. Questi cupcake contengono zuccheri semplici che si assorbono rapidamente; una piccola quota si trasforma in energia ma la restante parte, la più grande, in grasso. L'eccesso di burro e la consistente percentuale di grassi saturi che apporta, rende questi dolcetti ancora più ingrassanti. Ciò non significa che devi rinunciare in maniera assoluta a questa golosità. Mangiala a merenda e al pasto successivo evita carboidrati e frutta. Diminuirai il carico glicemico della giornata, limitando "i danni".



## INGREDIENTI (per 12 porzioni)

### Per i cupcakes:

- 180 g di farina
- 160 g di burro
- 190 g di zucchero
- 60 g di cacao
- 120 ml di latte
- 2 uova
- una bustina di lievito

### Per la crema al cioccolato:

- 50 ml di acqua
- un pizzico di sale
- 150 g di burro
- 300 g di zucchero
- un cucchiaino di latte
- una stecca di vaniglia
- 100 g di cioccolato fondente



## ECCO COME SI PREPARANO

Per la crema al cioccolato: in un pentolino, sciogli il burro e la vaniglia e aggiungi lo zucchero a velo poco alla volta. Unisci il latte e il cioccolato. Mescola fino a ottenere una crema omogenea.

Per i cupcake, versa lo zucchero nel burro, fuso in precedenza, e mescola. Trasferisci in planetaria, aziona a velocità moderata, o amalgama con una frusta a mano o elettrica unendo l'acqua, il latte e il cacao. Sbatti le uova con la frusta e aggiungile al composto con il burro, integrandole per bene. Setaccia la farina, aggiungi il lievito e uniscila all'impasto poco alla volta. Mescola e versa nei pirottini. Metti in forno preriscaldato a 180 °C per 20-25 minuti circa. Servili decorando con la crema di cioccolato.

È il burro  
il responsabile  
della maggior parte  
dei difetti  
di questo dolce



# Muffin alla marmellata

## Una delizia da rendere più leggera con il latte ad alta digeribilità

### IL RIMEDIO

**350 kcal**  
per un muffin

Sostituisci la marmellata con la frutta che preferisci e la farina 00 con quella integrale. Avrai meno zuccheri e più fibra: diminuiranno sia la densità calorica sia l'assorbimento dei grassi.

Questi muffin appesantiscono meno la linea rispetto ai dolcetti della ricetta precedente, ma ancora qualche modifica può essere fatta per renderli più adatti a chi segue un regime dimagrante. Un trucco può essere quello di utilizzare il latte ad alta digeribilità, dove il lattosio (lo zucchero del latte) è già scisso in glucosio e galattosio ed ha un sapore molto più dolce rispetto al latte tradizionale, oltre a essere, come dice il nome, decisamente più digeribile. In questo modo potrai diminuire di 20 g le dosi di zucchero previste, risparmiando così 84 kcal.



### INGREDIENTI (per 12 porzioni)

- 380 g di farina 00
- 180 g di burro
- 200 g di zucchero
- 250 ml di latte
- 150 g marmellata
- 2 uova
- una bustina di lievito
- una bustina di vanillina
- un pizzico di sale



### ECCO COME SI PREPARANO

In una ciotola unisci uova e zucchero e amalgama con una frusta. A parte sciogli il burro e, dopo averlo fatto intiepidire, aggiungilo all'impasto di uova e zucchero. Unisci a questo punto la farina setacciata e il lievito. Mescola tutti gli ingredienti. Poni un cucchiaio di impasto in ogni stampino, poi uno-due cucchiaini di marmellata e sopra di nuovo un cucchiaio dell'impasto. Metti in forno preriscaldato a 180 °C per 20-25 minuti circa.



Usare il latte  
ad alta digeribilità  
riduce anche  
il gonfiore  
addominale



# Muffin avena e yogurt

Con l'olio e le fibre riduci  
l'assorbimento degli zuccheri

## IL TRIONFO

**260 kcal**  
per un muffin

Aggiungi un cucchiaino di cannella in polvere: regola l'azione dell'insulina, evitando che l'eccesso di zuccheri si trasformi in grasso. Renderai il tuo dolce ancora più gustoso.

Ecco una soluzione vincente, sia sotto il profilo nutrizionale sia sotto quello calorico. Il fatto di aver sostituito il burro con l'olio extravergine è un primo grande cambiamento in meglio. Grazie ai suoi componenti l'olio ha un'azione disintossicante e contrasta l'infiammazione dei tessuti. I fiocchi d'avena contengono amido meno disponibile per l'assorbimento: la glicemia non subirà forti sbalzi, con effetti positivi sul peso. L'utilizzo della farina integrale e dei fiocchi d'avena contribuisce ad arricchire questo dolce di fibra contrastando la ritenzione idrica.



### INGREDIENTI (per 12 porzioni)

- 300 g di farina integrale
- 150 g di zucchero
- un vasetto di yogurt bianco
- 60 g fiocchi d'avena
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- 2 uova
- una bustina di lievito
- una bustina di vanillina



### ECCO COME SI PREPARANO

In una ciotola unisci uova e zucchero e amalgama con una frusta. Aggiungi il vasetto di yogurt, l'olio extravergine, la farina setacciata, il lievito e la vanillina. Mescola tutti gli ingredienti. Aggiungi 2 cucchiai di impasto in ogni stampino e poi ricopri con i fiocchi d'avena. Metti in forno preriscaldato a 180 °C per 20-25 minuti circa.



Grazie all'olio  
extravergine  
sostituisci i grassi  
saturi con  
quelli buoni



# E in più... 2 varianti salate ma sempre "in forma"



**N**on ci sono soltanto i muffin dolci. Puoi preparare, con la stessa attenzione all'apporto di calorie, zuccheri e grassi che ha caratterizzato il nostro "Trionfo", anche delle varianti salate, da

accompagnare, ad esempio a insalatone o secondi di pesce con verdure. Nel pasto i muffin salati rappresenteranno la quota di carboidrati, quindi evita pane, ma anche legumi. ■

## Con zucchine e curcuma



### INGREDIENTI (per 12 muffin)

- 300 g di farina integrale
- un vasetto di yogurt bianco
- 60 g di fiocchi d'avena
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- 2 uova
- una bustina di lievito
- 5 g di sale
- 80 g di ricotta
- 400 g di zucchine tagliate a dadini
- un cucchiaino di curcuma
- un pizzico di pepe nero

### COME SI PREPARANO

Prepara la base come indicato nella preparazione del trionfo. Dopo aver rosolato le zucchine in padella, aggiungile all'impasto insieme alla ricotta, alla curcuma e al pepe nero. Trasferisci il composto in 12 pirottini di silicone. Inforna il tutto in forno statico già caldo, a 180 °C, per circa 30 minuti.

### IL PUNTO DI FORZA

In questo muffin trovi la curcuma, spezia che contiene curcumina, un polifenolo che abbassa i grassi nel sangue e limita l'accumulo di adipone. Si assorbe difficilmente, ma in abbinamento al pepe nero, che stimola i villi intestinali, la curcuma viene assorbita fino a 2000 volte in più.

## Con carote e noci

### INGREDIENTI (per 12 muffin)

- 300 g di farina integrale
- un vasetto di yogurt bianco
- 60 g di fiocchi d'avena
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- 2 uova
- una bustina di lievito
- 5 g di sale
- 300 g di carote
- 30 g di noci
- basilico q.b.

### COME SI PREPARANO

Prepara la base come indicato nella preparazione del trionfo. Dopo aver lavato e pelato le carote, grattugiale e uniscile all'impasto insieme alle noci e il basilico tritati.

### IL PUNTO DI FORZA

I carotenoidi che trovi nelle carote sono antiossidanti, utili per il benessere della pelle. Essendo liposolubili riusciamo ad assimilarli solo insieme a un grasso, rappresentato dalle noci e dall'extravergine.



# Con 3 anacardi stare a dieta non ti stressa

GRAZIE A MAGNESIO E TRIPTOFANO  
FANNO L'EFFETTO DEL CIOCCOLATO!  
MA L'IMPORTANTE È SCEGLIERLI BENE

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

O riginari del Brasile, gli anacardi sono frutti oleosi indispensabili nelle diete dimagranti in quanto forniscono energia, saziano e rilassano il sistema nervoso, favoriscono il buonumore e contrastano la fame fuori pasto ma soprattutto quella che emerge nei momenti in cui si è sotto pressione. Ma è essenziale scegliere quelli giusti. Le varietà a coltivazione bio-organic sono quelle che preservano al meglio il patrimonio organolettico dei frutti. La lavorazione del seme è, infatti, piuttosto complessa. Il guscio che riveste l'anacardo è fatto da una corteccia tossica ed è necessario eliminarla del tutto. Di solito questo processo avviene tramite alte temperature o scottando il guscio in olio bollente. In questo modo, però, i frutti vengono privati della maggior parte dei loro principi attivi. Nella lavorazione biologica a crudo (raw), la separazione del seme dal mallo avviene mediante esposizione alla luce solare. Il procedimento è più lungo ma lascia intatte le proprietà del seme.

## Gusto morbido

Gli anacardi hanno un gusto delicato e davvero molto "burroso": questo li rende una vera e propria delizia per il palato



# Hanno le molecole del buonumore

Gli anacardi contengono ben 18 tipi di aminoacidi, sostanze fondamentali per il funzionamento dell'intero organismo. Tra questi anche il triptofano (in 100 g la quantità è di ben 400 mg), che agisce positivamente a livello cerebrale, combattendo gli stati di stress. È la stessa sostanza che è presente nel cioccolato e che ce lo rende così appetibile nei momenti di stress. Senza di esso l'organismo non potrebbe produrre la serotonina, necessaria per l'equilibrio del sistema neurovegetativo e detta anche ormone della felicità. Negli anacardi si trova anche una discreta dose di melatonina, efficace per chi soffre d'inson-

nia. Le vitamine presenti sono la vitamina A, K, le vitamine del gruppo B, e poi ci sono tanti sali minerali, soprattutto magnesio (anch'esso dal potere rasserenante) e acido folico. Sono presenti in abbondanza anche l'acido oleico e linoleico, efficaci sul sistema cardiovascolare: tengono sotto controllo l'aumento del colesterolo "cattivo", favorendo la produzione di quello "buono". Gli anacardi sono in grado di rallentare il passaggio degli zuccheri nel sangue, con effetto ipoglicemizzante. Tra i tanti oligo-elementi che contengono c'è anche il rame, fondamentale nella formazione di elastina e collagene, che danno tonicità.

## Sono perfetti per "tirarti su"

Il cocktail di sostanze energizzanti, senza essere eccitanti, fa degli anacardi i candidati ideali per lo sputino di metà mattina o metà pomeriggio, oppure la soluzione a portata di mano ogni qualvolta il cervello avverte la necessità di una ricarica. Uno snack a base di anacardi è decisamente una scelta migliore rispetto alla solita tazzina di caffè e assolutamente da preferire rispetto a un cioccolatino, che se non è di qualità è portatore di calorie vuote. Tra tutti i frutti secchi, inoltre, gli anacardi sono quelli che hanno meno grassi. Devono comunque essere consumati in modiche quantità in quanto l'apporto calorico (553 kcal per 100 g) è rilevante. Tre al giorno sono più che sufficienti.

### Puoi ricavarne il latte: ecco come fare

Il latte di anacardi, tra tutte le bevande vegetali, è quello più ricco e cremoso: si adatta bene alla preparazione di salse, dessert e creme come la besciamella. Si può realizzare facilmente in casa. Ecco come. Per ottenere quattro tazze di bevanda ti serve una tazza colma di anacardi. Metti i frutti in un recipiente nel quale avrai versato un litro di acqua, copri con un coperchio e lascia riposare per tre ore. Quando gli anacardi saranno ammorbarditi elimina l'acqua e mettili nel frullatore insieme a un litro di acqua naturale e un pizzico di sale marino integrale. Passa il composto attraverso un colino. La bevanda così ottenuta si conserva in frigorifero per 3-4 giorni. Puoi usarla per allungare frullati di frutta, dei quali riduce l'indice glicemico, rendendoli maggiormente sazianti.

# C'è un succo che fa proprio quello che vuoi

CON LE GIUSTE COMBINAZIONI, FRUTTA E VERDURA  
SI TRASFORMANO NELLA SOLUZIONE DA BERE  
AI TUOI PICCOLI E GRANDI PROBLEMI DI PESO.  
POSSENO ANCHE PRENDERE IL POSTO DEL PRANZO.  
ECCO 5 RICETTE TUTTE DA PROVARE!



**P**er perdere peso e sgonfiarsi non c'è niente di meglio di un succo fresco, preparato con verdura e frutta ricche di vitamine e sali minerali. Ogni vegetale ha le sue proprietà, che vengono potenziate dagli abbinamenti corretti: combinando in modo attento gli ortaggi e i frutti, puoi drenare cellulite e cuscinetti, appiattire l'addome, disintossicare l'organismo, con grandi benefici sulla linea. In più, i succhi ti aiutano a tenere a bada lo stimolo della fame e contengono pochissime calorie, per cui risultano ideali se devi perdere qualche chilo. Per farli puoi utilizzare un estrattore, oppure un semplice frullatore. ■

carote, sedano e lattuga



**Per ripulire il corpo  
dall'eccesso di scorie**

Questo succo aiuta a depurare il fegato, ad eliminare gli accumuli di tossine nell'organismo e a rigenerare il sistema linfatico. Il sedano è un diuretico naturale, e insieme a carote e lattuga migliora la digestione.

**Ingredienti per due persone:** 3 carote, 3 gambi di sedano, una manciata di spinaci, 100 g di lattuga e qualche ciuffo di prezzemolo

**Per prepararlo:** centrifuga uno alla volta tutti gli ingredienti, poi uniscili nel bicchiere e mescola accuratamente. Bevi a merenda o come aperitivo.



## finocchio, sedano e cetriolo

### Per eliminare la ritenzione idrica

Ecco un succo verde dalle virtù diuretiche e rimineralizzanti, consigliatissimo se soffri di ritenzione di liquidi.

**Ingredienti per due persone:** una costa di sedano, un finocchio, un cuore di lattuga, 2 cetrioli, un poco di dragoncello.

**Per prepararlo:** lava e poi monda il sedano, il finocchio e la lattuga (solo il cuore). Trita a parte il dragoncello. Sbuccia i cetrioli e mettili nella centrifuga, poi fai lo stesso con gli altri ingredienti. Unisci i succhi e mescola, infine spolvera con il trito di dragoncello. Il momento migliore per berlo è alla mattina, a digiuno.



## avocado, limone e tè verde

### Quando ti assale una fame improvvisa

Per togliere quel languorino che si presenta tra i pasti, ecco un succo che affianca la consistenza dell'avocado all'effetto detox di limone e tè verde.

**Ingredienti per due persone:** un avocado maturo, una presa di cannella, una presa di cardamomo, 2 bicchieri di tè verde freddo, un limone bio.

**Per prepararlo:** fai a parte il tè verde. Dividi a metà l'avocado, elimina il nocciolo, taglia la polpa a dadini e versa nel mixer. Aggiungi il succo di limone, la presa di cannella e di cardamomo, il tè verde e frulla.



## pompelmo, kiwi, lamponi e mirtilli

### Se il giorno prima hai un po' esagerato

È questo un succo di sola frutta che, abbinato a 20 g di frutta secca, può costituire un pasto leggero, ideale se il giorno prima hai mangiato un po' troppo.

**Ingredienti per due persone:** un pompelmo, due kiwi, una grossa fetta d'ananas, mezza vaschetta di lamponi e mezza di mirtilli

**Per prepararlo:** spremi il pompelmo, sbuccia kiwi e ananas, lava i lamponi e i mirtilli. Passa tutti gli ingredienti nell'estrattore o nella centrifuga e unisci il succo a quello di pompelmo. Bevilo al posto del pranzo.



## pomodoro, origano e pepe nero

### Se il tuo punto debole sono addome e girovita

I pomodori, ricchi di acqua, purificano l'intestino, aiutandone la regolarità. Insieme a loro usa il pepe nero, dall'azione termogenica, e l'origano, dal potere antifermentativo.

**Ingredienti per due persone:** 2 pomodori maturi, 2 pizzichi di origano fresco, un pizzico di pepe nero.

**Per prepararlo:** lava gli ortaggi, tagliali grossolanamente, inseriscili nell'estrattore o nella centrifuga. Una volta pronto, versa il succo nei bicchieri e aggiungi origano e pepe nero. Bevilo per un sano e snellente aperitivo.



# Sabato 10/9/2016

# OPEN DAY

**Raffaele Morelli** (Presidente dell'Istituto) presenta il Corso di Psicoterapia.

**Milano, via Quadronno 20, ore 09.00 - 17.00**

L'Open Day è così strutturato:

Dalle ore 9.00 alle ore 10.00 verranno fornite tutte le indicazioni riguardanti la struttura del corso, le sue prospettive, il tirocinio e la formazione personale.

Dalle ore 10.00 alle ore 17.00 sarà possibile assistere alla lezione magistrale che il dott. Raffaele Morelli terrà per il corso e che quest'anno avrà il tema:

## **L'ANIMA SI CURA ATTRAVERSO LE IMMAGINI**

Aperto esclusivamente a laureati in Medicina e Psicologia.

**Ingresso gratuito. Prenotazione obbligatoria.**

Segreteria 02/58459624 - scuolapsicoterapia@riza.it

## **ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA**

# **Corso di Specializzazione in Psicoterapia**

**a indirizzo psicosomatico**

**Scuola di Specializzazione**

*Direttore: dott. Piero Parietti*

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

**Sono aperte le iscrizioni Anno accademico 2016-2017  
Inizio dicembre 2016**

*La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998*

### **Il piano didattico prevede:**

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:

tel. 02/5845961 • fax 02/58318162 / scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it



Riza - Scuola di Psicoterapia

# L'agenda bruciagrassi

Questo mese ti proponiamo...

# La dieta Green & Detox

Cara amica,  
questo mese ti presentiamo un programma vegetariano (adattabile anche per i vegani) che ripulirà il tuo corpo dalle tossine accumulate e ti permetterà di perdere peso grazie a un'alimentazione ricca di minerali e vitamine, di cui in questo periodo hai particolare necessità per mantenere attivo il tuo metabolismo. Il nostro percorso è caratterizzato quotidianamente da un obiettivo detox che raggiungerai grazie a una speciale bevanda snellente che sarà diversa ogni giorno e che ti consentirà di ripulire, uno dopo l'altro, tutti gli organi coinvolti nei meccanismi di depurazione del tuo corpo.

Abbiamo pensato anche a chi non vuole eliminare completamente carne e pesce, proponendoli all'interno dei menu come alternative.

Terminata la settimana proposta, puoi ripeterla una seconda volta per stabilizzare i risultati ottenuti.

*Ti depuri e perdi  
fino a 3 chili  
in una settimana!*



E per qualsiasi domanda o adattamento personalizzato, vieni a trovarci su [www.riza.it](http://www.riza.it) nel forum dell'Agenda bruciagrassi!



# Lunedì

## APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di aloe vera

## COLAZIONE

- Tè verde
- 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di confettura di more
- 100 g di lamponi
- 1 cucchiaino di nocciole
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg)

## SPUNTINO

- 1 cracker integrale con 1 cucchiaino di crema di olive verdi, 1 cucchiaino di semi di girasole e tè verde

## PRANZO

- 1 porzione di penne integrali con fagioli e ricotta (o tofu); 100 g di lattuga da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, pepe e poco sale; 20 g di mandorle

## MERENDA

- Il frullato verde (vedi box sotto) con 1 cucchiaino di semi di girasole

## CENA

- 1 porzione di ceci al curry
- 200 g di zucchine a dadini rosolate in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe q.b.
- 50 g di pane integrale senza lievito



## LA RICETTA PER IL PRANZO

### Penne con fagiolini e ricotta

**Per 1 persona:** fai lessare 100 g di fagioli, spezzettali e mettili in un tegame con 2 cucchiaini d'olio e 1 spicchio d'aglio. Unisci 2 pomodorini tritati e regola di sale. Intanto lessa al dente 60 g di penne integrali. Quando i fagioli sono rosolati, versa nel recipiente le penne. Fai saltare per 2 minuti, unendo anche 100 g di ricotta diluita con poca acqua di cottura della pasta (oppure tofu frullato). Mescola e servi.



## LA RICETTA PER LA CENA

### Ceci al curry

**Per 1 persona:** scola 200 g di ceci lessati dall'acqua di conserva e sciacquali. Fai scaldare 2 cucchiaini d'olio e unisci 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di curry e 100 g di pomodori tritati. Dopo 5 minuti, versa anche i ceci e 1 cucchiaino di origano. Fai insaporire, unendo qualche cucchiaino di acqua calda. Fai cuocere per 10 minuti e servi.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** una porzione piccola di pasta al pomodoro con parmigiano e verdure come secondo.



**AL BAR:** un'insalata di pomodori e foglie verdi con mozzarella e 1 piccolo panino.

**IN UFFICIO:** 2 fettine di pane integrale con hummus di ceci e lattuga.

## L'OBBIETTIVO DETOX Ripulire l'intestino

### Bevi il frullato verde

Metti nel bicchiere del frullatore un gambo di sedano mondato e tagliato a tocchetti, un kiwi sbucciato, anch'esso a tocchetti, 10 foglie di prezzemolo, 100 ml di acqua. Frulla e bevi a merenda.



## Il trucco dimagrante

Vuoi uno spuntino anti grasso?

Metti in un frullatore 30 g di ricotta con 20 g di lamponi: riduci in purea e metti nel freezer per 30 minuti. Puoi gustare questo dessert anche dopo cena: è ricco di fibre e proteine snellenti.

# Martedì

*Il trucco dimagrante*

A ogni bicchiere d'acqua

unisci un pizzico

di bicarbonato: riduce

l'appetito. Quest'acqua

al bicarbonato ti aiuterà anche

a migliorare la digestione

e a contrastare il gonfiore.



## APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di succo di aloe vera

## COLAZIONE

- Tè verde
- 2 fette di pancarrè integrale tostato
- 2 cucchiai di ricotta (o tofu seta frullato) con 3 cucchiaini di confettura di more
- 1 spremuta d'arancia (o un bicchiere di succo puro d'arancia)
- 1 cucchiaio di nocciole

## SPUNTINO

- 1 mela
- 1 cucchiaio di semi di girasole
- Tè verde

## PRANZO

- 1 porzione di orzotto con borlotti e peperoni
- L'infuso di bardana (vedi box sotto)

## MERENDA

- 1 cracker integrale con 1 cucchiaino di crema di olive verdi, 1 cucchiaio di semi di girasole e tè verde

## CENA

- 1 porzione di seitan (oppure tacchino) ai funghi champignon
- 200 g di spicchi di carciofi surgelati lessati e conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine, succo di limone, poco sale e pepe q.b.
- 50 g di pane integrale senza lievito
- L'infuso di bardana (vedi box sotto)

## LA RICETTA PER IL PRANZO

### Orzotto con borlotti e peperoni

Per 1 persona: fai scaldare 2 cucchiaini di olio con 3 cucchiaini di trito di cipolla. Unisci 200 g di dadini di peperone e 150 g di borlotti surgelati. Fai cuocere per 5 minuti, versa 60 g di orzo, mescola per altri 3 minuti e copri a filo d'acqua. Fai cuocere unendo altra acqua calda quando necessario e regolando di sale e di pepe.



## LA RICETTA PER LA CENA

### Seitan con funghi champignon

Per 1 persona: taglia a fettine 200 g di seitan (o fesa di tacchino) e passale nella farina. Mettile in un tegame con 2 cucchiaini di olio e lasciale rosolare bene da ambo i lati. Sfuma con 2-3 cucchiaini di vino e regola di sale e pepe; porta a cottura unendo anche 100 g di champignon tritati (cuociono in pochi minuti) e servi.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** mezza porzione di gnocchi al pesto; insalata con scaglie di grana.



**AL BAR:** un toast con formaggio e un'insalata di pomodori e foglie verdi.

**IN UFFICIO:** l'orzo preparato ieri sera. È buono anche freddo.

## L'OBBIETTIVO DETOX

### Disintossicare il fegato

#### Sorseggia l'infuso di bardana

Versa 2 cucchiaini di radice di bardana taglio tisana in 150 ml di acqua in ebollizione e lascia sobbollire 3 minuti. Togli dal fuoco, fai riposare 3 minuti, poi filtra e bevi a fine pranzo e cena.





## Il trucco dimagrante

Oggi spolverizza i tuoi alimenti con peperoncino: è una spezia bruciagrassi ricca di vitamina C utile per la produzione di collagene, una proteina che mantiene tonici i tessuti, pelle compresa, contrastando anche le rughe.



### APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di aloe vera

### COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg)
- 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di confettura di more
- 1 pera
- 1 cucchiaino di nocciole

### SPUNTINO

- 100 g di lamponi
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- tè verde

### PRANZO

- 1 porzione di risotto alle lenticchie; 250 g di pomodori in insalata da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe e poco sale

### MERENDA

- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg) con 2 cucchiaini di semi di chia e uno di miele

### CENA

- 1 porzione di tofu in umido (oppure petto di pollo)
- 200 g di taccole da cuocere nel fondo di cottura del tofu dopo averle bollite 5 minuti
- 50 g di pane integrale senza lievito

### DURANTE IL GIORNO

- L'acqua alla soia (vedi box sotto)

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Riso alle lenticchie

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di cipolla tritata in un tegame con 2 cucchiaini di olio. Versa 60 g di riso integrale e 70 g di lenticchie secche. Mescola per 2 minuti, copri a filo d'acqua e porta a cottura unendo poca acqua calda per volta, quando necessario, e regolando di sale e pepe. Termina spolverizzando con rosmarino fresco tritato, mescola e lascia riposare per 3 minuti prima di servire.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Tofu in umido

**Per 1 persona:** taglia a dadini 200 g di tofu (oppure di petto di pollo) e mettili in un tegame con 2 cucchiaini di olio e 1 spicchio d'aglio. Quando sono insaporiti, unisci 120 g di passata di pomodoro e fai cuocere per 7 minuti regolando di sale e pepe. Metti il tofu in un piatto e versa nel tegame le taccole lessate (vedi menu). Fai cuocere per 10 minuti, poi servi le taccole col tofu.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** zuppa di legumi con pasta o riso e verdure.



**AL BAR:** un panino con un ripieno di verdure e frittatina (oppure imbottito con della bresaola).

**IN UFFICIO:** il risotto alle lenticchie preparato ieri sera con i pomodori. È buono anche freddo.

## L'OBBIETTIVO DETOX

### Spazzare via le tossine acide

#### Prepara così l'acqua alla soia

Metti 2 cucchiaini di salsa di soia tipo Shoyu in una brocca con 1 litro di acqua naturale e metti in frigo. Bevi l'acqua alla soia durante il giorno, meglio se lontano dai pasti.



# Giovedì

Il trucco dimagrante

Prima di iniziare il pasto, massaggia una goccia di olio essenziale di lavanda sulla parte interna dei polsi: migliora la diuresi, stimola il metabolismo e fa sentire rapidamente sazi.



## APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di succo di aloe vera

## COLAZIONE

- Tè verde
- 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di confettura di more
- 1 kiwi
- 1 cucchiaio di nocciole
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg)

## SPUNTINO

- Il mix alla vitamina C (vedi box sotto)
- 1 cucchiaio di semi di girasole

## PRANZO

- 1 porzione di fusilli integrali alla crema di cannellini; 200 g di spinaci lessati, strizzati, tritati e passati in padella con cipolla tritata, 2 cucchiaini d'olio, pepe e poco sale

## MERENDA

- 1 cracker integrale con 1 cucchiaino di crema di olive verdi, 1 cucchiaio di semi di girasole e tè verde

## CENA

- 1 porzione di torta salata mediterranea
- 60 g di rucola con 1 pomodoro conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, poco sale e pepe q.b.

## LA RICETTA PER IL PRANZO

### Fusilli integrali alla crema di cannellini

Per 1 persona: frulla 150 g di cannellini in vasetto o lattina ben scolati e sciacquati con 10 foglie di prezzemolo, una presa di pepe, 1 cucchiaio di succo di limone e 2 cucchiaini di olio. Fai lessare 60 g di fusilli integrali, scolali al dente e condiscili con la crema di cannellini scaldata precedentemente per 3 minuti in un tegame antiaderente. Mescola bene e servi.



## LA RICETTA PER LA CENA

### Torta salata mediterranea

Per 4 persone: stendi un rotolo di pasta sfoglia rettangolare sulla placca con carta forno, farciscila con 400 g di dadini di verdure a piacere mescolati a 4 uova leggermente sbattute, poco sale e una presa di pepe. Chiudi a mo' di strudel e cuoci in forno, nell'ultimo ripiano, per 20 minuti a 200 °C. Servi la torta tiepida.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pasta e fagioli con verdure.



**AL BAR:** un panino con hummus di ceci (oggi lo si trova in numerosi bar) e verdure grigliate.

**IN UFFICIO:** 2 fette di pane integrale con hummus di ceci e rucola.

## L'OBIETTIVO DETOX Contrastare i radicali liberi

### Ci vuole il mix alla vitamina C

Metti nel bicchiere del frullatore una carota pulita e tagliata a tocchetti, una falda di peperone giallo, il succo di mezzo limone e mezzo bicchiere di spremuta d'arancia. Frulla e bevi a metà mattina.



**APPENA SVEGLIA**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di aloe vera

**COLAZIONE**

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg); 3 fette biscottate con 3 cucchiaini di confettura di more
- 1 kiwi; 1 cucchiaino di nocciole

**SPUNTINO**

- 1 cracker integrale con 1 cucchiaino di crema di olive verdi, 1 cucchiaino di semi di girasole e tè verde

**PRANZO**

- 1 porzione di riso integrale alle verdure piccanti; 120 g di tempeh alla piastra (oppure 150 g di sogliola in padella; 50 g di songino da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, pepe e poco sale
- L'infuso di equiseto (vedi box sotto)

**MERENDA**

- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg) con 2 cucchiaini di semi di chia e uno di miele
- L'infuso di equiseto (vedi box sotto)

**CENA**

- 1 porzione di spezzatino di soia (oppure di tacchino) agli aromi; 200 g di patate al forno
- 200 g di carote a dadini rosolate in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe q.b.

## L'OBBIETTIVO DETOX

### Ripulire i reni

**Ti serve l'infuso di equiseto**

Versa su 2 cucchiaini di equiseto taglio tisana 150 ml di acqua ben calda e lascia riposare per 5 minuti. Trascorso il tempo indicato filtra e bevi senza dolcificare a fine pranzo e a merenda.

**LA RICETTA PER IL PRANZO****Riso integrale alle verdure piccanti**

**Per 1 persona:** metti in un tegame 2 cucchiaini di olio e quando è caldo aggiungi 200 g di carote e zucchine a tocchetti, 50 g di piselli surgelati e un peperoncino "bird's eye". Fai insaporire, quindi versa 60 g di riso integrale. Porta a cottura unendo poco brodo vegetale per volta. Spolverizza con pepe nero. Raddoppia le dosi se domani vuoi portarlo in ufficio per pranzo.

**LA RICETTA PER LA CENA****Spezzatino di soia agli aromi**

**Per 1 persona:** fai bollire per 10 minuti 50 g di spezzatino di soia disidratato; fai appassire in un tegame un cucchiaino di cipolla tritata, poi aggiungi lo spezzatino di soia (oppure 200 g di pollo) e lascialo rosolare, quindi versa 100 g di passata di pomodoro e fai cuocere per 15 minuti, regolando di sale e pepe e unendo rosmarino e timo q.b.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** spaghetti al pomodoro e parmigiano e verdure.



**AL BAR:** un'insalata mista con un piccolo panino e 20 g di mandorle che porti da casa.

**IN UFFICIO:** la torta di verdure preparata giovedì sera. È ottima anche fredda.

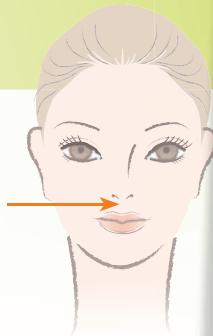


## Il trucco dimagrante

Capita di avere un attacco di fame. Ecco la soluzione: sciogli in 100 ml di acqua calda mezzo cucchiaino di miele, aggiungi mezzo cucchiaino di cannella e 2 cucchiaini di succo di limone: mescola, fai intiepidire e bevi a piccoli sorsi.

# [ Sabato ]

## Il trucco dimagrante



Oggi, prima di pranzo e cena, massaggia il punto che si trova a metà tra il naso e il labbro superiore: la stimolazione di questa zona, secondo la medicina cinese, favorisce il dimagrimento e fa bruciare più energia.

### APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di aloe vera

### COLAZIONE

- Tè verde
- 2 fette di pancarrè integrale tostato
- 2 cucchiai di ricotta (o tofu seta frullato) con 3 cucchiaini di confettura di more
- 1 spremuta d'arancia o un bicchiere di succo puro
- 1 cucchiaino di nocciole

### SPUNTINO

- 100 g di lamponi
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- La tisana ai semi (vedi box sotto)

### PRANZO

- 1 porzione di tortino di patate; 100 g di lattuga con 1 cetriolo a tocchetti da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, pepe e poco sale
- La tisana ai semi (vedi box sotto)

### MERENDA

- 1 cracker integrale con 1 cucchiaino di crema di olive verdi, 1 cucchiaino di semi di girasole e tè verde

### CENA

- 1 porzione di pizza margherita light con verdure grigliate
- La tisana ai semi (vedi box sotto)

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Tortino di patate

**Per 1 persona:** fai lessare 250 g di patate con la buccia, poi sbucciale, schiacciale e aggiungi 30 g di parmigiano grattugiato e una presa abbondante di pepe. Mescola bene e versa in una terrina con un leggero strato di yogurt sul fondo. Inforna a 180 °C per circa 30 minuti e servi in tavola il tortino caldo o tiepido.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Pizza light con verdure grigliate

**Per 1 persona:** lavora 60 g di farina integrale con 2 cucchiaini d'olio e acqua tiepida, fino a ottenere un impasto elastico. Lascialo riposare 2 ore in un luogo tiepido, poi mettilo tra due fogli di pellicola e stendilo con il matterello in un disco sottile. Farciscilo con 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, inforna a 200 °C per 10 minuti. Ricopri con 70 g di mozzarella tritata e verdure grigliate e inforna per 7 minuti a 180 °C.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** una pizza margherita con verdure.



**AL BAR:** un panino con verdure e formaggio.

**IN UFFICIO:** il riso alle verdure piccanti preparato ieri a mezzogiorno. È buono anche freddo.

## L'OBBIETTIVO DETOX Eliminare i gonfiori

### Hai bisogno della tisana ai semi

Versa 2 cucchiaini di un mix di semi di anice verde e di finocchio (in pari quantità) in 120 ml di acqua in ebollizione. Togli dal fuoco e fai riposare 5 minuti, filtra e bevi a metà mattina e dopo pranzo.



# Domenica



## Il trucco dimagrante

Ti piace la panna con il caffè? C'è un modo per non rinunciare a questo piacere senza dover aggiungere calorie e grassi all'espresso. Metti in freezer mezza tazza di latte intero per un'ora, poi frullalo e mettine due o tre cucchiai nel tuo caffè.

### APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di succo di aloe vera

### COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg)
- 1 fetta di torta casalinga o 1 muffin
- 1 pera
- 1 cucchiaio di nocciole

### SPUNTINO

- 1 cracker integrale con 1 cucchiaino di crema di olive verdi, 1 cucchiaio di semi di girasole e tè verde

### PRANZO

- 1 porzione di zuppa d'orzo

### MERENDA

- 1 pallina di gelato del gusto preferito

### CENA

- 1 porzione di involtini con affettato vegetale (oppure con affettato di tacchino)
- 250 g di dadolata di verdure (pomodori, peperoni, zucchine) da rosolare in padella con un filo d'olio, poco sale e pepe.
- 50 g di pane integrale senza lievito

### PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

- Il latte dorato (vedi box sotto)



### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Zuppa d'orzo

**Per 1 persona:** fai scaldare 2 cucchiani di olio in una casseruola e aggiungi 3 cucchiani di trito di cipolla, sedano e carota. Lascialo rosolare e unisci 100 g di spinaci tritati, 2 gambi di sedano a dadini e 1 zucchina tritata. Fai appassire, versa 50 g di orzo, copri d'acqua e fai cuocere per 30 minuti. Regola di sale e pepe, aggiungi 150 g di cannellini lessati e altra acqua bollente, quindi porta a cottura. Servi la zuppa tiepida.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Involtini con affettato vegetale

**Per 1 persona:** stendi sul piano di lavoro 60 g di fette di affettato vegetale. Ricoprilce con uno strato sottile di maionese vegana, poi spolverizzale con 2 cucchiani di semi di sesamo e sistema sopra ogni fetta un ciuffetto di rucola. Avvolgi ogni fettina su se stessa, se vuoi, lega con erba cipollina e servi in tavola.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**AL RISTORANTE:** puoi scegliere un piatto vegetariano a piacere presente sul menu oppure un'insalatona mista con 20 g di pistacchi sgusciati che puoi portarti da casa.



## L'OBBIETTIVO DETOX Vincere le infiammazioni

### È il momento del latte dorato

Scalda 120 ml d'acqua e 50 g di curcuma, mescolando. Metti il composto in un vasetto in frigo (dura 40 giorni). La sera, sciogli un cucchiaio di pasta di curcuma in 120 ml di latte sul fuoco. Bevi la sera con un cucchiaio di olio di mandorle dolci (uso alimentare) e cannella.



# La lista della spesa\*

## Proteine animali e vegetali

- 4 uova
- 200 g di seitan
- 200 g di tofu
- 120 g di tempeh
- 50 g di spezzatino di soia disidratato
- 60 g di fette di affettato vegetale
- 200 g di ceci lessati
- 70 g di lenticchie secche
- 150 g di borlotti surgelati
- 300 g di cannellini in vasetto

## Latte e derivati

- 360 ml di latte magro
- 180 g di ricotta
- 30 g di parmigiano
- 5 vasetti di yogurt magro naturale
- 70 g di mozzarella

## Frutta, verdura e semi oleosi

- 1 mela; 2 pere; 3 kiwi; 8 arance
- 300 g di lamponi, 3 limoni
- 3 cipolle, sedano, aglio, prezzemolo
- 500 g di pomodori, 2 pomodorini
- 200 g di lattuga, 100 g di rucola
- 50 g di songino, 1 cetriolo
- 800 g di peperoni gialli
- 8 carote, 1 peperoncino "bird's eye"
- 100 g di fagioli, 200 g di taccole
- 800 g di zucchine
- 300 g di spinaci, 450 g di patate
- 50 g di piselli surgelati
- 100 g di champignon
- 200 g di spicchi di carciofi surgelati
- Mix di mandorle e nocciole senza sale
- Semi di girasole
- Semi di chia e di sesamo

## Cereali e derivati

- 1 confezione di penne integrali
- 1 confezione di fusilli integrali
- 1 confezione di riso integrale
- 1 confezione di orzo
- 1 confezione di pane integrale senza lievito
- 1 confezione di pancarrè integrale
- 1 confezione di cracker integrali
- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 1 confezione di farina integrale

## Dolci, bevande e varie

- Confettura di more, miele
- 1 confezione di fette biscottate
- 1 muffin; gelato
- Tè verde e caffè d'orzo
- Crema di olive verdi, passata di pomodoro
- Salsa di soia tipo Shoyu, vino bianco
- Maionese vegana
- 2 cucchiaini di radice di bardana
- 2 cucchiaini di equiseto taglio tisana
- 2 cucchiaini di un mix di semi di anice verde e semi di finocchio



## Il rimedio floreale che ti aiuta a depurarti

Durante la tua settimana detox, sfrutta le proprietà di **Crab Apple**, il fiore della depurazione per eccellenza; ottenuto dalle corolle del melo, questo fiore di Bach favorisce la rimozione delle tossine depositate nel sangue, con effetti positivi su tutto l'organismo, e libera la mente dall'eccesso di pensieri che la inquinano.

**Come fare:** prepara la diluizione ponendo 4 gocce di Crab Apple in una boccetta con contagocce da 30 ml e aggiungendo 2 cucchiaini di brandy; riempì poi con acqua minerale naturale. Assumi la diluizione per un periodo di almeno 3 settimane, 4 gocce, 4 volte al giorno.



\*Gli ingredienti indicati come alternativa non vegetariana non sono inclusi nella lista della spesa

# I CORSI DI RIZA



## Alimentazione dinamica integrata

Condotto da M.P. Cairoli

CITTÀ

Milano  
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

- 17-18 settembre, 15-16 ottobre, 26-27 novembre 2016

## Ayurveda e massaggio ayurvedico

Condotto da D. Arena

CITTÀ

Milano  
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

- 24-25 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 novembre 2016

## Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ

Verona  
tel. 02/58207921

IN 2 WEEK-END

- 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

## Lettura del corpo e tecniche di Bioenergetica

Condotto da F. Pedrini

CITTÀ

Bologna  
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

- 10-11 settembre, 1-2 ottobre, 29-30 ottobre 2016

## Riflessologia plantare integrata®

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ

Roma  
tel. 02/58207921

IN 5 WEEK-END

- 17-18 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 novembre 2016
- 14-15 gennaio 2017, 11-12 febbraio 2017

Visto l'altissimo numero  
di richieste si suggerisce  
di prenotarsi con largo anticipo

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

## CORSI BREVI

### Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ

Verona  
tel. 045/975800

DATE

- 10-11 settembre 2016

Roma  
tel. 02/58207921

- 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

### Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ

Roma  
tel. 02/58207921

DATE

- 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

### Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ

Milano  
tel. 02/58207921

DATE

- 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

### Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ

Milano  
tel. 02/58207921

DATE

- 5-6 novembre 2016

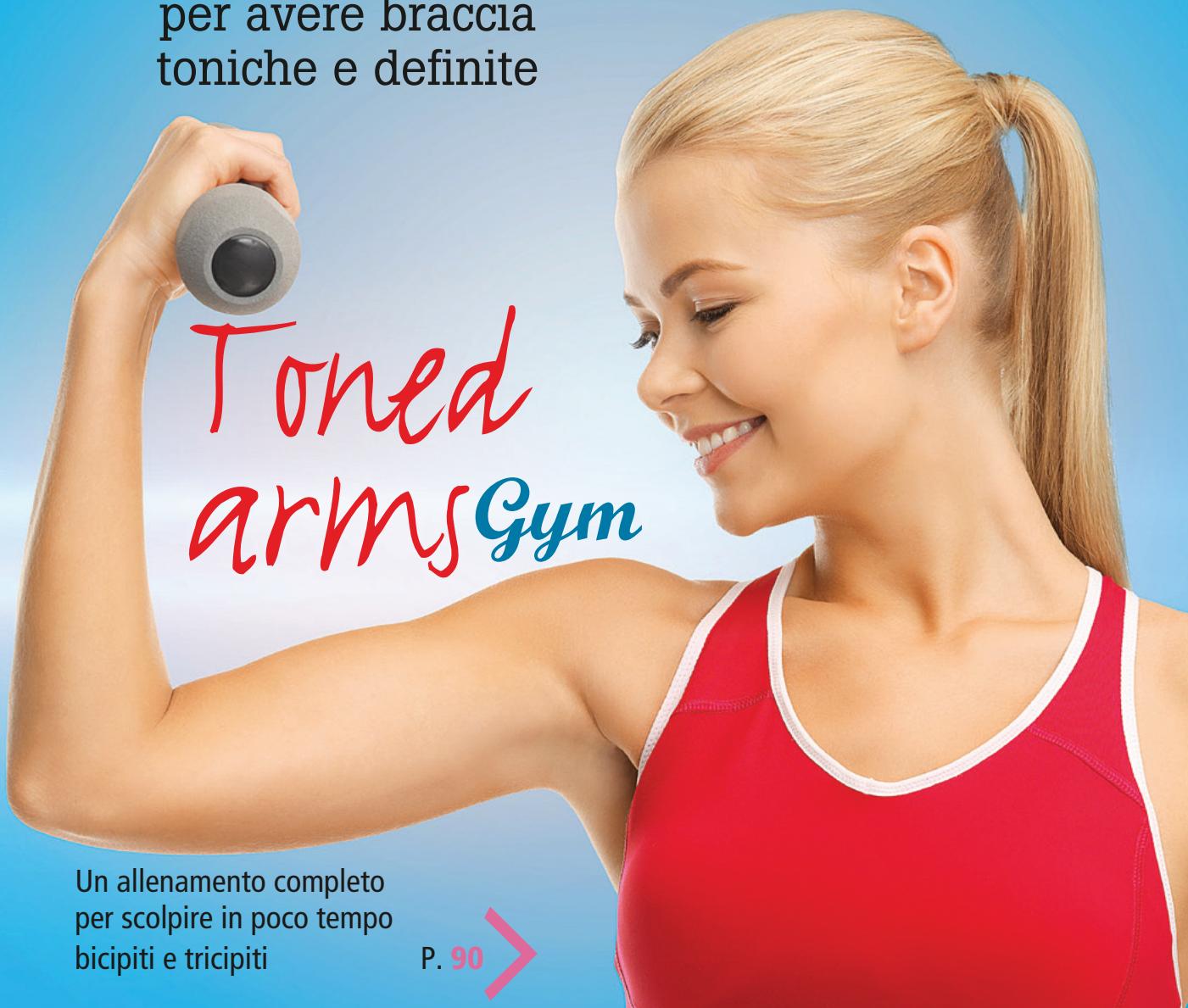
€ 196 (Iva inclusa)

# [ BENESSERE ]

## *Vivi il tuo corpo*

Ecco gli esercizi giusti  
per avere braccia  
toniche e definite

Toned  
arms Gym



Un allenamento completo  
per scolpire in poco tempo  
bicipiti e tricipiti

P. 90 >

### DIMAGRIRE CON LO SPORT

Hiking, ovvero l'allenamento  
“fuori strada” pag. 93

### IL RIMEDIO COSMETICO

Quel brivido freddo  
che ti rassoda a pag. 94



# Toned arms Gym

UN PAIO DI PESETTI DA UN CHILO,  
POCHI MINUTI DI ATTIVITÀ MIRATA  
E POTRAI AVERE BRACCIA DA AMMIRARE

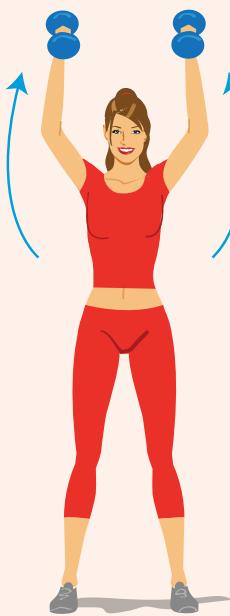
di Emiliano Peluso, preparatore atletico

**È** uno dei problemi più diffusi, specialmente superati i 40 anni di età. Le braccia (e il sottobraccio) senza tono. Per riavere di nuovo braccia perfette e scolpite, ecco una serie di esercizi mirati, che potrai eseguire a casa tua, semplicemente utilizzando dei pesetti da un chilo (o una bottiglia da un litro riempita d'acqua). Sono sufficienti pochi minuti almeno tre volte alla settimana per poter ammirare i risultati. ■

## Riscaldamento

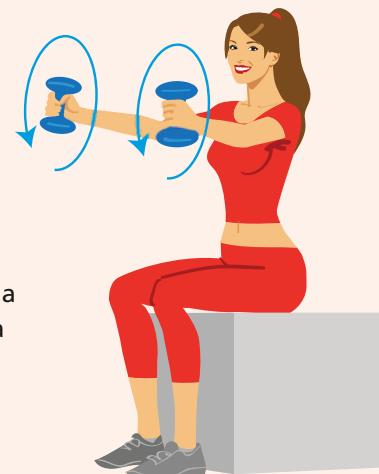
Prima di iniziare gli esercizi fai un paio di minuti di riscaldamento, ruotando le braccia e flettendo i bicipiti, senza usare i pesi





## 1 Per le spalle

Impugna i pesetti, mettiti in posizione eretta, con i piedi divaricati e gli addominali contratti; porta i pesetti all'altezza delle spalle, flettendo il gomito. A questo punto stendi le braccia verso l'alto mantenendo i gomiti un poco piegati. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



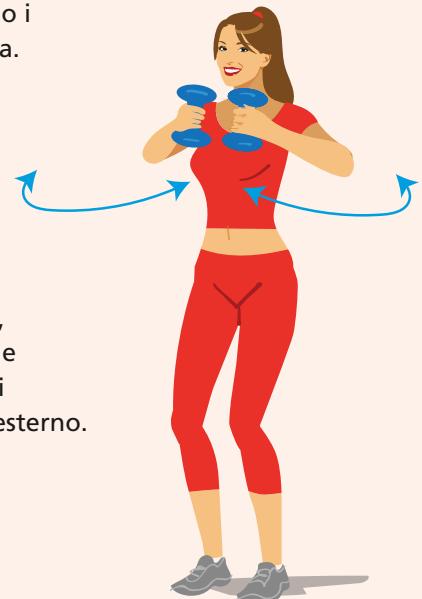
## 2 Piccole rotazioni

Siediti su una sedia, con la schiena ben dritta; impugna i pesetti e allunga le braccia, distendendole in avanti. Senza piegare il gomito né il polso, ruota le braccia descrivendo 10 piccoli cerchi, prima a destra e poi a sinistra. Fai 3 serie complete.



## 3 Per i bicipiti

Torna in posizione eretta, impugna i pesetti e tieni le gambe leggermente flesse. Distendi le braccia verso il basso, quindi piega lentamente il gomito, sollevando i pesi e contraendo i bicipiti, poi torna a distendere le braccia. Fai 3 serie da 10 ripetizioni ciascuna.



## 4 Apri e chiudi

Stando sempre in piedi, con le gambe flesse, impugna i pesetti; apri le braccia, distendendole lateralmente; ora piega le braccia, avvicinando i pesi al petto e poi distendi nuovamente le braccia verso l'esterno. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



## 5 Per i tricipiti

Ancora in piedi, con le gambe leggermente flesse, impugna i pesetti e solleva le braccia sopra la testa, mantenendole distese; quindi piega il gomito, portando i pesi dietro alla nuca e poi ridistendi. Cerca di non allargare le braccia, che dovranno restare aderenti alla testa, controlla i gomiti: non devono divaricarsi. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.

## 6 Solleva i gomiti

Partendo dalla posizione eretta, con le gambe leggermente divaricate, piega la schiena in avanti di 45°. Tieni le braccia perpendicolari al pavimento, quindi porta i gomiti verso l'alto e poi riscendi. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



## 7 Braccia indietro

La posizione di partenza è identica all'esercizio precedente, con la schiena piegata a 45°. Tenendo i gomiti aderenti al corpo e i pesetti all'altezza del petto, distendi le braccia all'indietro, cercando di portarle (per quanto possibile) parallele al pavimento. Piegati nuovamente le braccia. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



## 8 Grandi cerchi

Ora posa i pesi, non ti serviranno più. Mettiti in posizione eretta, con le gambe flesse e le braccia distese lateralmente; ruota le braccia, descrivendo dei grandi cerchi. Fai 10 circonduzioni in avanti e altrettante all'indietro. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



## 9 Come un ponte

Ora siediti a terra; appoggia le mani con le dita rivolte all'indietro; piega le gambe e appoggia i piedi a terra, tenendoli uniti; fai forza sulle braccia e alza il bacino verso l'alto, sollevandoti a ponte, quindi riscendi lentamente e, senza appoggiare i glutei a terra, riparti. Fai 4 serie da 8 ripetizioni ciascuna.

## 10 E infine... flessioni

Sdraiati a terra a pancia in giù, con le mani appoggiate a terra all'altezza del petto; incrocia i piedi e solleva le gambe e facendo leva sul ginocchio; adesso distendi le braccia e sollevati, poi scendi lentamente senza appoggiare mai il busto a terra.

Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



# Hiking, ovvero l'allenamento "fuori strada"

Dimentica tapis roulant e asfalto. Tra salite e sterrato bruci di più e rigeneri la mente



**P**otremmo considerarlo un parente prossimo del trekking. L'hiking è il termine più corretto per indicare l'escursionismo breve, che si conclude nel giro di poche ore o di una giornata. È una disciplina che si può praticare ovunque a patto di essere su un terreno naturale che offre all'allenamento variazioni di pendenze e qualche asperità, stimolando all'adattamento. È l'ideale per sfruttare un fine settimana fuori porta, gli ultimi scampoli di vacanza, ma anche qualche parco appena fuori città che offre un terreno

Il tempo permette ancora di dedicarsi a questa disciplina all'aria aperta, da fare fuoriporta o anche in città

non asfaltato. I ritmi sono blandi, ma la "forza" di questa disciplina è che si pratica per un periodo di tempo abbastanza lungo, un paio d'ore almeno. Questo stimola il dimagrimento e mantiene i battiti cardiaci a una frequenza tale per cui il nostro metabolismo brucia soprattutto i cusionetti. In più, l'hiking tonifica gambe, addominali e glutei, specialmente quando sul cammino incontri salite e discese che impegnano maggiormente la muscolatura. Per non parlare degli effetti sul sistema nervoso, con benefici sull'umore e sulla respirazione.

## Inizia per gradi, aumentando durata e difficoltà

Camminare per lunghe distanze richiede tempo per consentire a polmoni e sistema cardiovascolare di tenere il ritmo. Non partire in quarta camminando per otto ore il primo giorno dopo mesi di inattività. Comincia invece con qualche passeggiata di una o due ore in piano per aumentare via via la durata e la difficoltà dell'escursione. Non ti serve un'attrezzatura particolare, ma scegli con cura calzature comode e adatte al cammino.

# Quel brivido freddo che ti rassoda

I TRATTAMENTI "SOTTO ZERO" RIATTIVANO LA CIRCOLAZIONE E FANNO AUMENTARE IL LIVELLO DI OSSIGENAZIONE DEI TESSUTI. CON UN EFFETTO LIFTING IMMEDIATO

Le basse temperature sono utili soprattutto contro ritenzione e cellulite

Potremmo definirlo un brivido dimagrante. Per sciogliere i cusionetti, sfrutta le basse temperature. Il freddo ha un'azione vasocostrittrice che riduce il calibro dei vasi sanguigni, accelerando il flusso sanguigno e garantendo una miglior ossigenazione cellulare; l'intensificazione della circolazione sottocutanea ha anche un'azione detossinante. Il sistema linfatico viene riattivato, il tutto con un'azione rassodante e tonificante, oltre che anticellulite. Ghiaccio o acqua fredda migliorano la compattezza dei tessuti e sono indicati se, oltre a qualche chilo in più, avverti le gambe pesanti e gonfie, soprattutto la sera. L'efficacia del freddo è dimostrata anche dal fatto che l'industria cosmetica ha lanciato molti "crio-gel" contro la pelle a buccia d'arancia e una nuova metodica anticellulite, la criolipolisi, che usa il freddo per "scolpire" il corpo e favorire l'eliminazione del grasso. Alcuni trattamenti "sotto zero" si possono fare comodamente a casa. L'unica raccomandazione è di non essere troppo aggressivi, esponendo a lungo la cute al freddo. I trattamenti devono essere uno stimolo per la circolazione, non causare dolore né "bruciare" la pelle.



## Per le gambe

### L'impacco riattivante con argilla e arancio

Le gambe traggono un enorme beneficio dall'utilizzo del freddo. Per contrastare ritenzione e pelle a buccia d'arancia puoi ricorrere a un impacco freddo che associa l'efficacia delle basse temperature ai principi attivi presenti in argilla, arnica e agrumi. Utilizza dell'acqua gelata, ottenuta mettendo una bottiglia di plastica in freezer per una mezz'ora circa, oppure ponendo tre o quattro cubetti di ghiaccio in una ciotola con acqua naturale già fresca. Usa quest'acqua per stemperare tre cucchiai di argilla verde ai quali aggiungerai un cucchiaio di olio d'arnica, capace di stimolare la circolazione e disinflammare anche i capillari e 4 gocce di olio essenziale di arancio. Applica su cosce e polpacci e lascia in posa per almeno 30 minuti, quindi sciacqua sempre con acqua fresca.



## Per l'addome

### Il massaggio ghiacciato al tè e pompelmo

Se la tua pancia è molle e poco tonica, puoi fare un trattamento in due fasi, nel quale si associa l'efficacia di un olio essenziale antiadipe come quello di pompelmo al massaggio freddo con dei cubetti di ghiaccio ottenuti mettendo in freezer del tè verde. Diluisci una o due gocce di olio essenziale di pompolmo in un cucchiaio di olio vegetale e massaggia l'addome, pizzicando e smuovendo i rotolini. Avvolgi un cubetto di ghiaccio al tè in un fazzoletto di cotone e passalo, con movimenti rapidi, sulla pelle: il freddo consentirà ai principi attivi del pompelmo di essere trattenuti dalla pelle, risultando così più efficaci. Fai questo trattamento lontano dai pasti.



Così tonifichi  
la pelle  
e contrasti  
i cedimenti  
cutanei



## Per il seno

### Le spugnature fresche con olio di menta piperita

La menta è una pianta capace di indurre sulla cute una sensazione di freschezza, poiché agisce su quei neurorecettori che percepiscono le variazioni di temperatura e li stimola esattamente come fanno le basse temperature. Per delle spugnature tonificanti al seno puoi sfruttare l'olio essenziale di menta piperita. Privo di una propria muscolatura di sostegno, il seno, con il passare del tempo, tende a cedere. Ciò che lo rende sodo è il buon tono della pelle e il freddo può contribuire a garantire questo effetto "push up". Fai così: diluisci due gocce di olio essenziale di menta in un cucchiaio di olio vegetale e versa poi il tutto in una bacinella con un litro d'acqua fresca. Imbevi una spugna in quest'acqua alla menta e passala sul seno, evitando la zona del capezzolo.

## CONSIGLI DI LETTURA

### I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

# Coi cibi antigenfiore la pancia torna piatta

SCOPRI GLI ALIMENTI CHE NON PESANO SUL TUO INTESTINO E CHE AIUTANO A SNELLIRE IL GIROVITA



ed enzimi, capaci di restituire benessere all'apparato gastroenterico e snellire il girovita. Scopri come fare in questa guida pratica.

**Elimina le fermentazioni. La pancia torna subito piatta**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

## ASSICURATI IL BENESSERE DEL FEGATO E RESTI IN FORMA



La prima condizione per mantenersi in forma è avere un organismo depurato dalle tossine che ogni giorno lo inquinano. E per avere una ghiandola epatica in grado di mantenere pulito il nostro corpo occorre prendersene cura, tramite la dieta, i rimedi curativi dolci e un corretto stile di vita. Ci spiega come fare questo utile volume.

**La dieta salva fegato**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)

# IN LIBRERIA

### Tutto quel che devi sapere per battere la cellulite

Questo divertente volume punta sull'ironia per parlare di un problema che affligge molte donne, anche normopeso, e che tende a peggiorare con l'età: la cellulite. Scritto da una blogger e professionista in campo estetico in collaborazione con un medico, il volume spiega passo passo cause e caratteristiche di cellulite e adiposità localizzate, e illustra come ridurle attraverso dieta, buone abitudini posturali e il movimento più indicato.



**Guida clinica alla cellulite** di Cristina Fogazzi e Enrico Motta, Mondadori, 224 pp., 14,90 €

### Succhi, smoothie e frullati amici della linea

Succhi, frullati e smoothie costituiscono un concentrato di energia e sostanze benefiche utili per la salute e la linea. In questo libro vengono proposte oltre 100 ricette di bevande vegetali a base di frutta, ortaggi, semi oleosi, che permetteranno di fare il pieno di vitamine, minerali, enzimi e antiossidanti capaci di restituire vitalità a tutto l'organismo e di stimolare il metabolismo, con effetti positivi anche per il peso forma.



**In forma con succhi, frullati, smoothie e integratori naturali**  
De Agostini, 176 pp., 9,90 €

a cura di Federica Vuono

# Per una spesa sana e attenta alla linea

## Il mix per controllare appetito e peso corporeo

Garcinia Cambogia Plus controlla il senso di fame e coadiuga l'equilibrio del peso corporeo in modo naturale grazie alla Garcinia cambogia titolata 50% in acido idrossicilirico. La formula è arricchita con Cromo, per avere livelli normali di glucosio nel sangue, e Zinco, per favorire il metabolismo dei carboidrati.



**Optima Naturals**  
Tel. 0331/799193  
[www.optimanaturals.net](http://www.optimanaturals.net)

## Il trattamento efficace per rimodellare i glutei

Maniquick ci aiuta a essere in forma con l'Elettro-Modellatore MQPerfect. Questo dispositivo permette di modellare e tonificare i glutei con la qualità del trattamento professionale, nella privacy della propria abitazione. La struttura compatta e le dimensioni ridotte rendono MQPerfect molto facile da maneggiare.



**Sanico**  
Milano - Tel. 02/90390038  
[www.sanicareweb.com](http://www.sanicareweb.com)

## Gli alleati che ti aiutano a vincere la fame nervosa

Famex è un integratore di Lao Dan a base di Rhodiola rosea, Griffonia simplicifolia e Ophiopogon japonicus, tre piante officinali che favoriscono la produzione di serotonina, con effetti positivi su tono dell'umore, ansia e stress; Famex aiuta perciò a controllare l'appetito e ad affrontare meglio le diete povere di carboidrati.



**Lao Dan**  
Tel. 02/40098294  
[info@laodan.it](mailto:info@laodan.it)  
[www.laodan.it](http://www.laodan.it)

## Golose crostatine senza latte, uova né lievito

Le Crostatine Bio all'albicocca della Linea BuoniSenza Céréal sono ideali per una colazione o un break all'indisegna del gusto. Pensate non solo per chi soffre di intolleranza alimentare ma per tutta la famiglia, sono senza latte, senza uova e senza lievito. Friabili e golose, sono senza olio di palma e preparate con ingredienti da agricoltura biologica.



**Nutrition & Santé**  
N. verde: 800/018124  
[www.prodotticereal.it](http://www.prodotticereal.it)

## Prezioso olio extravergine prodotto con olive pregiate

Salvagno è un frantoio per olive situato sulle colline veronesi di Nesente Valpantena, in una posizione resa ottimale dal clima. In queste meravigliose colline, Salvagno seleziona particolari varietà di olive dalle quali ottiene, spremendo a freddo nel frantoio a lavorazione tradizionale, un olio dal sapore dolce e deciso.



**Frantoio Salvagno**  
Tel. 045/526046  
[www.oliosalvagno.it](http://www.oliosalvagno.it)

## I leggins dall'azione snellente e tonificante

I Leggings Slimtaf ai principi attivi Slim Excess, l-carnitina, caffea, escina, cellule staminali di centella svolgono un'azione snellente, defaticante, tonificante. Sono ricaricabili; prodotti con filati anallergici e traspiranti. Novità: panty massaggiante e intimo modellante. 100% made in Italy.



**Calzificio Franzoni G. Mauro & C.**  
Tel. 030/2793765  
[www.slimtaf.com](http://www.slimtaf.com)

# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

**Incontri di gruppo**  
**Tutti i giovedì con**  
**Raffaele Morelli**

**SCOPRIAMO LE NOSTRE  
RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Il giovedì alle ore 17.00**  
**presso il Centro Riza di Medicina Naturale**  
**gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli**

Dato l'elevato numero di richieste  
si consiglia di prenotare con largo anticipo  
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale  
Via L. Anelli, 4 20122 Milano  
Sito web: <http://centro.riza.it>  
email: [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it)

**Dimagrire**  
IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

**Direttore responsabile**  
Raffaele Morelli

**Direttore Generale**  
Liliana Tieger

**Grafica e impaginazione**  
Simona Zecca

**Progetto grafico**  
Roberta Marcante

**Comitato scientifico**  
Direttore: Emilio Minelli

Maria Elisa Campanini, Vittorio Caprioglio,  
Fiorella Coccolo, Raffaele Fiore, Gabriele Guerini Rocco,  
Daniela Marafante, Elio Muti, Marilena Zanardi

**Hanno collaborato**

(per testi) Chiara Beretta, Fiammetta Bonazzi, Eliana Mea,  
Emilio Minelli, Elio Muti, Laura Onorato, Emiliano Peluso,  
Claudia Raimondi, Giordana Ruatasio, Valentina Schenone,  
Francesca Testi, Maria Grazia Tumminello, Federica Vuono

(per le immagini) Angelo Siviglia, Fotolia, 123rf

Copertina di: Angelo Siviglia

**Pubblicità**

Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, Luisa Maruelli

**Segreteria**

Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

**Responsabile Amministrativo**  
Danila Pezzali

**Segreteria di Direzione**  
Daniela Tosarello

**Responsabile ufficio tecnico**  
Sara Dognini

**Ufficio Abbonamenti**  
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:  
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162  
e-mail redazione: [dimagrire@riza.it](mailto:dimagrire@riza.it)

Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli n° 1 - 20122 Milano

tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da: Caleidograf srl

Via Milano 45 - 23899 Robbiate (LC)

Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.D.I.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,

Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro

Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.

Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A.,

via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre 2001.

ISSN 1594 - 719X (PRINT)

ISSN 2499 - 0736 (ONLINE)

Associato a:

**ANES** ASSOCIAZIONE NAZIONALE  
EDITORIA DI SETTORE  
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Dimagrire cita i nomi commerciali di prodotti cosmetici, fitoterapici o alimentari per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

**EDIZIONI RIZA**

[www.riza.it](http://www.riza.it)

[info@riza.it](mailto:info@riza.it)

Corsi Istituto Riza: [riza@riza.it](mailto:riza@riza.it)

Abbonamenti: [abbonamenti@riza.it](mailto:abbonamenti@riza.it)

Pubblicità: [advertising@riza.it](mailto:advertising@riza.it)

**GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI**

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate allo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)



EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON  
MISS ITALIA®  
by Patrizia Mirigliani

Noemi Bosco  
Miss Rocchetta 2015

# Il tuo segreto di bellezza da condividere con gli amici



Novità  
2016



ABC INTERACTIVE

Provali subito  
per prepararti  
alla prova costume

## DREN·ANANAS

### Drenaggio e peso corporeo

Integratore alimentare a base di Gambo d'Ananas e Garcinia, pratico e di piacevole sapore, da diluire in acqua.

- **ANANAS:**  
DRENAGGIO DEI LIQUIDI CORPOREI,  
FUNZIONALITÀ DEL MICROCIRCOLO,  
CONTRASTO INESTETISMI DELLA  
CELLULITE
- **GARCINIA:**  
METABOLISMO DEI LIPIDI, EQUILIBRIO  
DEL PESO CORPOREO E CONTROLLO DEL  
SENSO DI FAME

14 bustine monodose

## PERDITA DI PESO

### Perdita di peso

Integratore alimentare a base di Glucomannano e Iodio.  
Al contatto con l'acqua nello stomaco forma un soffice gel che avvolge i cibi, aiutando l'assorbimento dei liquidi.  
Nel contesto di una dieta ipocalorica contribuisce alla perdita di peso.

- **GLUCOMANNANO:**  
ASSORBIMENTO DEI LIQUIDI, AIUTO  
NELLA PERDITA DI PESO
- **IODIO:**  
NORMALE METABOLISMO ENERGETICO,  
REGOLARE FUNZIONE TIROIDEA

60 capsule

## FAST DRENA

### Drenante e depurativo

Integratore alimentare a base di componenti erboristici e al piacevole gusto lime, ha una formula concentrata da diluire in acqua.

- **TARASSACO E BARDANA:**  
FUNZIONI DEPURATIVE ORGANISMO
- **CARDO MARIANO, CARCIOFO E CURCUMA:**  
SUPPORTO FUNZIONALITÀ FEGATO
- **ASPARAGO, BOLDO E RIBES NERO:**  
DRENAGGIO DEI LIQUIDI E FUNZIONALITÀ  
DELLE VIE URINARIE

Flacone 500 ml



Acquista il libro "Scriviamo un'altra storia"  
e sostieni l'iniziativa EssereDonna

vai sul sito [www.equilibra.it/essereDonna](http://www.equilibra.it/essereDonna)



Numero Verde  
**800-017874**  
Servizio Consumatori

[www.equilibra.com](http://www.equilibra.com)  
Seguici su

GLI integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.  
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.  
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.



## I NOSTRI SEMI, IL TUO BENESSERE.



CERRETO PRESENTA LA SELEZIONE DI SEMI BIO.  
LINO, SESAMO, GIRASOLE, PAPAVERO, CHIA, CANAPA, ZUCCA,  
FINOCCHIO E MIX DI SEMI.

Coltiviamo prodotti biologici di qualità, naturali e ricchi di proprietà nutritive. I Semi Bio sono ottimi per l'apporto di vitamine, proteine e fibre vegetali, sali minerali, omega 3 e omega 6 e per equilibrare il tuo stile di vita a tavola. Sono utili per combattere il colesterolo, sostenere le difese immunitarie e come antiossidanti. Sfiziosi sulle insalate, golosi per la colazione aggiunti a yogurt e macedonie e ideali per insaporire pane, focacce, minestre e zuppe.

Aggiungi il benessere ai tuoi piatti.



VITAMINE



PROTEINE



FIBRE



SALI MINERALI



CARBOIDRATI

[www.amantidelbiologico.it](http://www.amantidelbiologico.it)

segueci su