

Le 10 Regole per non ammalarsi

1. Bere molta acqua.

Favorisce il ricambio cellulare, stimola il metabolismo. Facilita l'eliminazione delle scorie e aiuta il lavoro di fegato e reni. Ogni adulto dovrebbe berne almeno due litri e mezzo al giorno. Le acque oligominerali, cioè quelle con un contenuto di sodio fino a 500 milligrammi per litro sono le più adatte a depurare l'organismo. Quando si sceglie quella giusta, va prestata attenzione che il contenuto di sali, sempre specificato sull'etichetta sotto la scritta "residuo fisso", indichi un tasso di minerali non superiore a mezzo milligrammo per litro. Soprattutto se si ha la febbre è necessario assumere tanti liquidi per compensare le perdite subite a causa della sudorazione. Buone le bevande acide che contrastano l'attacco dei virus.

2. Seguire una dieta equilibrata.

Sbagliato seguire diete che propongono un solo gruppo di alimenti. Per mantenersi in forma, seguire un'alimentazione varia tutto l'anno, ricca di frutta e verdura, povera di grassi e carboidrati semplici.

Un buon regime dietetico si basa su tre principi: varietà, equilibrio e moderazione.

La regola è ancora più valida se si è colpiti da stati influenzali, in tal caso bisogna mangiare poco e spesso i cibi molto energetici.

3. Non usare grassi saturi.

Per cucinare è preferibile, utilizzare grassi vegetali come l'olio di oliva anziché il burro. Non bisogna credere alla convinzione che questi ultimi siano preferibili quando fa freddo perchè "riscaldano". Al contrario condire con gli oli rinforza le difese immunitarie, in ogni caso, non bisogna esagerare. Piuttosto che dai grassi, l'energia deve essere fornita dai carboidrati complessi che forniscono meno calorie.

4. Fare il pieno di frutta e verdura.

Gli alimenti verdi vanno inclusi nella dieta per combattere le malattie da raffreddamento. vanno consumati freschi per non disperderne il contenuto nutritivo, soprattutto la vitamina C. si altera al contatto con gli agenti esterni. Buone le zuppe calde. Pietanze calde e liquide, infatti,

aiutano a trattenere il calore e combattere il freddo . Ma se non si ha voglia di mettersi ai fornelli , per cucinare i diversi tipi di verdura, si può accostare all'abituale alimentazione specifici integratori a base di vitamine e sali minerali. Sconsigliati i cibi piccanti, l'alcol e le pietanze "pesanti" che non fanno altro che rallentare il processo digestivo.

5. Abbondare con i legumi secchi.

Sono ricchi di fibre e proteine vegetali. Regalano all'organismo l'energia che viene spesa per contrastare le basse temperature. L'inserimento nella dieta dei legumi è fondamentale per l'apporto proteico dei vegetariani.

6. Mangiare alimenti ricchi di magnesio.

Il suggerimento è dato per la cura della mente più che del corpo. perchè cioccolato, mandorle, carciofi, cereali o arachidi fanno bene all'umore, che con la minore quantità di luce e il freddo, può subire una flessione. Più che in estate, infatti , durante i mesi invernali si può soffrire di stress e stati depressivi.

7. Accompagnare con un bicchiere di vino

Gli esperti sono concordi nel sostenere che bere vino ogni giorno in quantità moderata riduce il rischio di problemi alle coronarie, in più ha effetti positivi sull'apparato digestivo diminuendo il rischio di calcoli biliari. In inverno ne è consigliato l'uso perchè svolge una leggera azione antibatterica e antivirale.

8. Fare uno spuntino a base di yogurt.

Lo yogurt è un alimento insostituibile per una buona digestione. regola le funzioni dell'intestino grazie al loro contenuto di fermenti lattici vivi, di vitamine del gruppo "B" e per la sua base essenzialmente acida. Consumare una al giorno costituisce una vera e propria cura quando si stanno assumendo antibiotici perchè reintegra la flora batterica.

9. Cominciare la giornata con una tazza di latte e miele.

Lo consigliavano le nonne contro l'influenza e oggi i nutrizionisti non hanno smentito che questi due alimenti messi insieme sono molto

nutrienti. Se poi si associano con antiossidanti, come i carotenoidi contenuti nei centrifugati di carote, l'effetto si raddoppia.

La bevanda calda è da evitare a chi soffre di diabete poiché il latte contiene molti zuccheri semplici mentre il miele è ricco di glucosio e fruttosio.

10. Non esagerare con uova carne e latticini.

Durante l'inverno e soprattutto quando è in corso un'infezione , questi alimenti non devono abbondare sulle tavole. Lo stesso discorso vale anche per i cibi ricchi di ferro . Mangiarne troppo significa indebolire i macrofagi, i "difensore dell'organismo" che sono impegnati a combattere i batteri responsabili.