

alimentazione **starbene**

LA DIETA DELLA SALUTE

Promette di riequilibrare corpo e mente. E di aiutarti a stare meglio (e dimagrire) cambiando le tue abitudini. Non solo a tavola.

di Angela Altomare



Mosso dal desiderio di aiutare la moglie malata di sclerosi multipla, il dottor Luca Naitana, biologo nutrizionista e naturopata, ha dedicato tutti i suoi anni da ricercatore nell'approfondire l'incredibile potere curativo del cibo quando è scelto coscienziosamente, associato e assunto correttamente e cucinato in maniera idonea. Da qui nasce il Metodo Wellbeing: «Un modo per prendersi cura di sé che inizia dalla buona tavola e consiste in un vero cambiamento dello stile di vita, perché l'obiettivo non è solo far arretrare l'ago della bilancia ma amarsi», afferma l'esperto, che all'argomento ha dedicato il suo nuovo libro, scritto a quattro mani con la dottoressa Anna Masi, biologo nutrizionista e sua stretta collaboratrice. Te ne parliamo nelle prossime pagine.



Trovi altre diete su starbene.it

www.starbene.it 27

starbene alimentazione

NUTRI CORPO E MENTE

«L'arte di nutrirsi pensando alla salute è una priorità nel mondo di oggi e di domani», sostiene con convinzione il dottor Luca Naitana, che aggiunge: «Per difenderci dalle malattie è necessario rimuovere o ridurre le cause che intossicano sia l'organismo sia lo spirito». La sperimentazione del metodo, avviata in collaborazione con la dottoressa Anna Masi e il professor Massimo Nabissi, docente di patologia generale e molecolare presso la Facoltà di farmacia di Camerino (MC), ha dimostrato che è



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Luca Naitana
biologo nutrizionista
e naturopata.
Tel. 02-70300159
16 dicembre
ore 14-15

il **Wellbeing è un regime valido per la perdita del peso e la riduzione del colesterolo alto**», afferma l'esperto. Infatti, si ingrassa non solo perché si mangia più del necessario, ma perché non si associano bene i cibi, rendendo così la digestione lenta e difficile e producendo, di conseguenza, un accumulo maggiore di "scorie" e tossine». La depurazione, è il pilastro fondamentale su cui

poggiano tutti gli altri principi del metodo. Effettuarla per 4-6 giorni ogni inizio mese, attraverso una restrizione calorica, è il modo migliore per resettare l'intero organismo, compiendo una pulizia cellulare e gettando le basi di un concreto stato di salute fisico e mentale.

ABBINA BENE I CIBI

Anche la dissociazione è fondamentale. «Secondo importanti ricerche scientifiche assumere le proteine animali (uova, pesce, carne, latticini) separatamente dai carboidrati (pasta, pane, riso) aiuta infatti a migliorare la metabolizzazione e l'assimilazione dei nutrienti, preservandoci nel nostro naturale stato di alcalinità. Gli abbinamenti corretti prevedono **verdura cruda + proteine animali o vegetali + verdura cotta (a pranzo) e verdura cruda + cereali integrali non solo in chicco + verdura cotta (a cena)**. Mangiati alla sera i carboidrati complessi integrali (pasta e cereali in chicco) garantiscono non solo un efficiente processo digestivo, ma permettono anche all'organismo di liberarsi di tutte le "scorie" e di depurarsi, contrastando lo stato di acidosi tissutale o iperacidità (negativa per il nostro benessere) dovuto a un eccessivo consumo di cibi di origine animale (specie a cena), un ridotto apporto di frutta e verdura e una scarsa assunzione di acqua, uniti a stress, fumo

e farmaci» Alla base di molti disturbi che ci affliggono, tra cui il sovrappeso, c'è il cattivo stato della chimica dell'organismo. Mantenere il corretto equilibrio acido-alcalino attraverso un corretto stile di vita alimentare, significa dunque preservare la salute.

PENSA ALLA PANCIA

Per il benessere psicofisico gioca poi un ruolo fondamentale la salute dell'intestino. «Per evitare che i batteri nocivi indeboliscano quelli buoni, contrasta le abitudini di vita sbagliate, come la sedentarietà, il consumo eccessivo di caffè, alcol, zucchero. E se vuoi migliorare il tuo equilibrio corpo-mente-spirito, diventa più resistente allo stress, portando in tavola spesso cibi come l'açai, il mirtillo, la curcuma, l'olio extravergine d'oliva, di lino e di girasole spremuti a freddo, la papaia, il mango, l'avocado, le mandorle, i pistacchi, i frutti di bosco, i broccoli», conclude l'esperto.



IL MENU A TUTTA SALUTE

>APPENA SVEGLIA

Acqua e limone

>COLAZIONE

"Crema Wellbeing" antinfiammatoria (vedi ricetta) **oppure** frutta fresca di stagione (consumata a inizio pasto) + fette biscottate integrali (di kamut o di farro) o pane integrale a lievitazione naturale, con miele biologico o marmellate biologiche a basso contenuto di zuccheri + tisane o latte vegetale biologico o caffè (d'orzo o di cicoria) o spremute fresche **oppure** una fetta di torta fatta in casa (massimo 2 volte alla settimana)

>SPUNTINO

Frutta fresca di stagione (anche 1 frutto ogni ora) **oppure** centrifugati o estratti di frutta e/o verdura

>PRANZO

Insalate verdi o miste o pinzimoni + scelta proteica (carne o pesce o uova) + contorno cotto

>SPUNTINO

Frutta fresca di stagione (anche 1 frutto ogni ora) **oppure** 3 noci o 5 nocciole o 7 mandorle **oppure** 1 pacchetto di cracker integrali di kamut, di farro o di grano saraceno **oppure** centrifugati o estratti di frutta e/o verdura

>CENA

Insalate o pinzimoni + scelta glucidica (cereale integrale o pasta integrale di kamut, di farro o di grano saraceno) + contorno cotto



Questo libro spiega in modo approfondito i principi del metodo Wellbeing. E ti propone 80 ricette per conquistare il benessere a tavola tutti i giorni (Giunti Demetra, 288 pagine, 16 €).

benessere non solo a tavola

- 1 Consuma almeno 5 pasti al giorno per non sovraccaricare e rallentare la digestione.
- 2 Mangia frutta fresca di stagione lontano dai pasti. È meglio che ne consumi un solo tipo alla volta (non mischiare acida e zuccherina). Puoi ripetere lo spuntino ogni ora.
- 3 Comincia pranzo e cena con una porzione abbondante di verdura cruda di stagione.
- 4 All'inizio della dieta alleggerisci il carico su fegato e reni escludendo l'assunzione di carne rossa, maiale, affettati, insaccati e uova. Nel mese successivo possono essere reintrodotti, 1 alla settimana.
- 5 Le proteine animali non devono superare il 10% delle calorie giornaliere. Ok alla carne da 1 a 3 volte alla settimana, il pesce da 2 a 5.
- 6 Assumi cereali integrali biologici in chicco e pasta biologica integrale di kamut, farro o grano saraceno.
- 7 Limita o evita il pane a pranzo, in modo da rispettare la regola della dissociazione dei carboidrati dalle proteine. Puoi invece prevederlo a colazione. L'importante è che sia vero integrale, di cereali macinati a pietra, e a pasta acida, ovvero lievitato naturalmente.
- 8 Utilizza olio evo spremuto a freddo, solo a crudo. Puoi usare anche altri oli benefici: di girasole, di sesamo, di lino, di canapa o di zucca, tutti spremuti a freddo e biologici.
- 9 Cotture ideali: al vapore, al forno dolce, brasatura (a fuoco lento con poca acqua e vino e/o limone), al cartoccio con carta da forno e non di alluminio, alla griglia, avendo cura di non carbonizzare l'alimento.
- 10 Esegui tutti i giorni esercizi aerobici (corsa o camminata veloce) e anaerobici (pesi). Ricorda che il benessere fisico è imprescindibile da quello mentale, per cui cerca di dedicare un po' di tempo anche a discipline di rilassamento e introspezione come la meditazione, lo yoga, il tai chi.

la ricetta che spegne le infiammazioni

>**Ingredienti:** 1 yogurt bianco di soia (o di capra) biologico, 1 cucchiaino di olio di semi di lino bio, 1/2 banana matura, 1/2 mela, 1 cucchiaino di frutti di bosco misti, 1 cucchiaino di fragoline di bosco, 1 cucchiaino di grano saraceno o avena in chicco crudi, semi di lino o semi di girasole.

>**Preparazione:** emulsiona l'olio di lino con lo yogurt. Metti i chicchi di cereale e i semi di lino o di girasole in un macinino da caffè e, dopo averli sminuzzati, aggiungili agli altri ingredienti. Unisci quindi la frutta fresca tagliata a tocchetti. Se ti piace, puoi spolverizzare la crema con un po' di cannella in polvere e guarnire con una fogliolina di menta.