

Stanchezza di primavera: ecco 8 rimedi per superarla

Per superare la fiacca del periodo, due naturopati forniscono dei consigli alimentari per disintossicarsi e preparare l'organismo all'estate, da seguire sempre sotto il consiglio di un medico



Redazione Today · 31 Marzo 2014



0



Consiglia

8



STORIE CORRELATE

Attacchi di fame: 8 trucchi per non abbuffarsi

La pasta non fa ingrassare! Ecco 10 ragioni per cui conviene mangiarla

La luce che aumenta, le giornate che si allungano, il polline nell'aria: **la primavera è la stagione che se da un lato rallegra l'animo desideroso di vitalità, dall'altro avvilisce il fisico, fiaccato dal cambio delle temperature e dal risveglio lento della natura.**

Jean-Marie e Natalie Delecroix, naturopati, omeopati ed esperti in cure disintossicanti, hanno suggerito nel libro **'Le otto cure rivitalizzanti'** i rimedi disintossicanti per rivitalizzarsi e depurarsi, spiegando per ciascuno quali sono i benefici da attendersi e come funzionano.

(La supervisione medica personalizzata resta comunque, come sempre in questi casi, doverosa raccomandazione).

1- La cura dell'uva. Questo frutto tra i più energetici contrasta l'acidità dell'organismo e fornisce tutte le sostanze nutritive necessarie, tanto da essere considerato un **alimento**

completo al pari del latte materno.

Come si svolge. Si mangia soltanto uva (acini freschi, uva passa, succo d'uva) per un periodo a scelta compreso tra tre giorni a varie settimane.

2- La cura dei limoni. Il limone contiene zuccheri che il corpo assimila direttamente, cioè senza bisogno di digerirli. Le vitamine, in particolare la A, contribuiscono alla crescita e allo sviluppo dei tessuti, le B1, B2 e B3 rafforzano l'equilibrio nervoso, mentre la vitamina C riduce l'ossidazione. Il limone, però, è soprattutto un prezioso **amico del fegato e della cistifellea che depura grazie ai suoi sali di potassio.**

Come si svolge. L'alimentazione resta invariata, ma bisogna bere succo di limone (puro o diluito in acqua) lontano dai pasti. La cura si svolge per nove settimane aumentando gradualmente la quantità di succo di limone.

3- La cura delle ciliegie. Grazie al potassio, hanno proprietà diuretiche utili alla pulizia dell'organismo. Il magnesio poi nutre le cellule nervose, protegge dallo stress e dalla depressione e ha un **contenuto di betacarotene da record** (400 mg per 100 grammi).
Come si svolge. Per sette giorni, si consumano dieci ciliegie ogni volta che si ha fame.

4- La cura delle mele. Ricche di sali minerali e vitamine, contengono acqua e zuccheri facilmente assimilabili, oltre all'acido malico e alla pectina. La buccia è la parte più ricca perché racchiude quattro o cinque volte più vitamine rispetto al resto del frutto. **Ottime per accelerare il metabolismo, le mele rigenerano gli organi e proteggono il sistema nervoso e la pelle.**
Come si svolge. A scelta, si può seguire la cura delle mele un giorno alla settimana, ogni sera o addirittura fare una monodieta di una settimana, preferibilmente lontano dai pasti.

5- La cura di Breuss. Inventata dal terapeuta austriaco Rudolf Breuss, prevede un **succo di verdure centrifugate, barbabietole, carote, patate, rafano nero e sedano**, grazie alle quali l'organismo assimila meglio i minerali.

Come si svolge. Bisogna bere il succo di verdura prima di ogni pasto per tre settimane oppure seguire la vera cura Breuss consumando esclusivamente il succo accompagnato da tisane.

6- La cura di fragole. Poco caloriche perché contengono acqua per il 90%, hanno pochi zuccheri e molta vitamina C, sali minerali e fibre morbide. Ecco perché **aiutano a perdere peso e ad eliminare l'acidità dell'organismo.**

Come si svolge. È possibile mangiare soltanto fragole per uno, due o perfino tre giorni senza consumare altro.

7- La cura di betulla. È considerato un vero e proprio elisir di giovinezza perché è ricca di sali minerali e oligoelementi, ormoni vegetali, vitamina C, flavonoidi, antiossidanti e ben 17 aminoacidi. Ecco perché **è diuretica, rivitalizzante e antistanchezza.**

Come si svolge. Acquistata in erboristeria, al mattino, a digiuno, si beve un bicchiere e mezzo di linfa fresca di betulla per tre settimane. L'alimentazione può restare invariata anche se è consigliabile mangiare verdure crude e limitare carne, grassi e dolci.

8. Il digiuno. Tra i rimedi proposti dai due naturopati, c'è anche il digiuno, che resta **il più drastico di tutti.**