

# Le ricette per tirarsi su

Calo di energia, sonnolenza...

Che sia effetto della primavera o colpa dello stress i prodotti della natura ci aiutano a ricaricare subito le batterie.

## La dieta dell'energia

■ Abituatevi a mettere regolarmente in tavola cibi ricchi di vitamine e minerali, importanti per la loro azione antiradicali liberi.

■ I **germogli**, che si trovano al supermercato o nei negozi di prodotti naturali, sono una miniera di vitamine. E contengono enzimi che accelerano il metabolismo. Mezza tazza di alfalfa fornisce la vitamina C di sei arance. Sono ottimi anche quelli di crescita, di soia e frumento. Potete aggiungere un paio di

cucchiaini all'insalata. Oppure una manciata in un panino.

■ L'**erba di grano** (praticamente germogli di frumento cresciuti) è un concentrato di clorofilla e vitamine e si trova liofilizzata nelle erboristerie. Si diluisce in acqua e si prende al mattino a digiuno.

■ Le **alghe**, ricchissime di minerali, contengono alginati, cioè sostanze colloidali che catturano le tossine. Si trovano in erboristeria, nelle farmacie con reparti erboristici o nei negozi specializzati in prodotti naturali e si possono usare in tanti modi.

L'importante è consumare le alghe tutti i giorni. Provate la kombu, l'hiziki o la wakame. Aggiungetene un paio di cucchiaini al minestrone, alle verdure cotte, ai sughi o allo stufato di vegetali. O cuocetele con i legumi.



## LE ERBE RIVITALIZZANTI

Se vi sentite «spompate» ricorrete all'astragalo

● **ASTRAGALO**. Questa pianta cinese attiva il sistema immunitario, stimola il sistema nervoso e combatte la spossatezza. È ideale per chi è passato da un'influenza all'altra, e per questo si ritrova senza energie. Va bene anche per i bambini alle prese con i primi esaurimenti. Prendetelo in compresse, una pastiglia prima dei pasti per due mesi.

Se siete «agitate» usate ginseng o angelica

● **GINSENG**. È la nota radice cinese che tonifica il corpo e rasserena la mente. Combatte anche stress e colesterolo cattivo, alza i livelli di ormoni sessuali. Contiene molti principi attivi stimolanti ma anche oli essenziali e vitamine. Se però soffrite di ipertensione chiedere il parere a un medico. Prendete una fiala al mattino, o un misurino di estratto molle in un po' d'acqua.

● **ANGELICA ARCHANGELICA**. I monaci del medioevo l'hanno battezzata così per le sue virtù di erba di lunga vita. L'angelica calma gli agitati e stimola i depressi. È un eccellente tonico indicato anche per chi soffre di spasmi e coliti.

## 3 cure ricostituenti

■ La **pappa reale** è il rivitalizzante più efficace grazie a un mix di aminoacidi, vitamine, minerali e ormoni vegetali. Stimola le ghiandole surrenali e l'energia sessuale, nei bambini combatte l'inappetenza. Ne basta un misurino al mattino a digiuno, da sciogliere sotto la lingua.

■ Il **polline** contiene vari minerali, betacarotene, flavonoidi come la rutina che aumentano la resistenza dei capillari. Prendetene un cucchiaino al giorno se siete dimagrite troppo.

■ **Succhi e sciroppi vegetali** sono ideali per dare la carica. Sceglieteli in erboristeria in base alle vostre esigenze e prendetene un paio di cucchiaini al giorno. Se lo scorso inverno vi siete ammalate spesso, provate l'olivello spinoso: è ricchissimo di vitamina C. Se soffrite di stanchezza da anemia c'è il succo della barbabietola rossa.

## 4 FORMULE CHE DANNO LA CARICA



### 4.3.2.1. ENERGY

Con 10 piante fa ritrovare l'energia in 10 giorni, in più rafforza le difese. Arkopharma, 17,90 euro, 500 ml



### CARICA 3000

A base di papaya e vitamina C, combatte l'astenia e potenzia la memoria. Equilibra, 13,00 euro, 16 buste



### ENER PROP

Mix di propoli e ginseng da bere anche a scuola o in ufficio per ricaricarsi. Ervavita, 18,50 euro, 500 ml



### FITORODIOLA

Con l'estratto di Rodiola rosea migliora la resistenza fisica e mentale. Solgar, 32,90 euro, 60 capsule