

Centrifugato in verde e le “ricette della dieta del digiuno”



Buon lunedì a tutti amici e amiche!

Quest'oggi un post leggero leggero...

Sì, perchè vi voglio parlare di un libro che sto leggendo e che ho trovato davvero molto interessante...il libro di Marco Bianchi e Maria Giovanna Luini "[Ricette della dieta del digiuno](#)", edito da Mondadori.

Il professor Umberto Veronesi apre questo libro con una prefazione davvero molto interessante, su quello che lui intende per digiuno e cosa per lui rappresenta saltare alcuni pasti nella giornata.

Per lui, riuscire a digiunare per alcune ore al giorno o per un giorno alla settimana, fa sì che il nostro corpo ne trovi solo giovamento, riuscendo a perdere peso, ma anche a mantenersi in salute e addirittura a prevenire alcune malattie.

" Ho scritto La dieta del digiuno perchè sono convinto che digiunare in modo intelligente, cioè restare del tutto senza cibo per alcune ore (un giorno ogni settimana, per esempio) sai un'ottima procedura di prevenzione delle malattie che più affliggono la nostra società (tumori compresi) e un esercizio di controllo da parte della mente. ...

...La longevità per esempio, è legata alla restrizione delle calorie nell'ambito del buonsenso, meno mangiamo meglio è, perchè il nostro corpo per funzionare bene ha bisogno di pochissime calorie e di nessuna proteina animale. Vive più a lungo chi mangia poco e dedica le proprie risorse al talento, alle idee, al coinvolgimento nella società e nella famiglia. ...

... Il digiuno porta con sé lucidità mentale, energia vivida per tutto il giorno e tempo a disposizione. ..

... Quando ho scritto la dieta del digiuno volevo spingere a considerare l'aspetto etico della rinuncia totale del cibo per alcune ore ogni settimana. Il mio intento era quello di rendere a tutti evidente che, avendo grande disponibilità di alimenti, dovremmo subito, con urgenza, smettere con gli

sprechi che offendono la parte del mondo che muore in miseria.
”

Dalla prefazione di Umberto Veronesi

Marco Bianchi, con la consulenza scientifica di Maria Giovanna Luini, in questo libro si mette ai fornelli e ci dimostra come le indicazioni del prof. Veronesi possano trasformarsi in ricette sane, leggere ed equilibrate, senza però trascurare il gusto e la golosità.

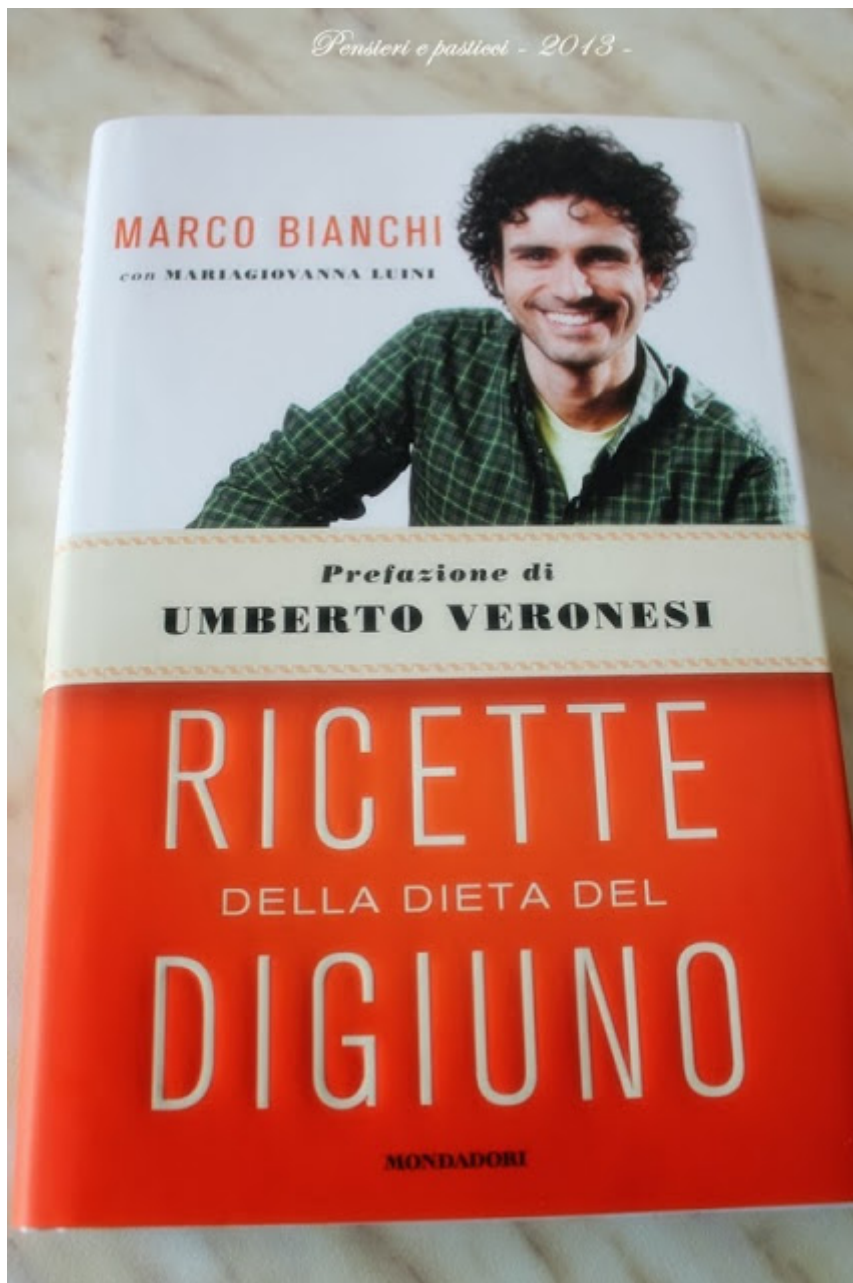
Per digiuno non dobbiamo pensare assolutamente a qualcosa di totale...digiunare può ad esempio voler dire dedicare un pasto alla settimana a frutta e verdura...oppure tenerci leggeri con frullati, centrifugati e tisane per un pranzo, quando sappiamo di dover poi per esempio affrontare una cena importante di lavoro o con amici...

Marco ci spiega come alleggerire la nostra tavola, cercando di togliere un pò di grassi e facendo spazio a frutta e verdura, cibi freschi e sani, dandoci tante dritte su come impostare i nostri pasti in modo da tenerci più leggeri, in modo da stabilire cosa consumare e cosa evitare...come organizzarci insomma per provare ed iniziare ad alleggerire le nostre abitudini alimentari.

...insomma la parola digiuno non deve spaventare, ma deve diventare nel nostro quotidiano un modo migliore per prenderci cura di noi stessi.

[Le ricette della dieta del Digiuno](#)

[Qua](#) il primo capitolo del libro...



All'inizio, appena preso in mano questo libro mi sono sentita un pò titubante: digiuno? Io ci posso riuscire?

Impossibile...

Man mano che le pagine scorrevano, ho acquisito però una nuova consapevolezza, la consapevolezza di volerci assolutamente provare, anzi la sicurezza di potercela fare!

Dopo la cura di cortisone per i miei problemi di schiena mi sono gonfiata un pò...mi sento pesante e non voglio pensare al periodo di abbuffate festive che mi aspettano, che purtroppo fatico a sopportare ma nel quale mi trovo mio malgrado coinvolta...

Ho intenzione di mettere in pratica i consigli di Marco, e subito voglio mostrarvi cosa io e mia figlia ci siamo preparate qualche giorno fa...un centrifugato magnificamente buono e sano, leggero e ricco di vitamine, che ci ha saziato senza appesantirci.

L'abbiamo chiamato centrifugato in verde, per il suo magnifico colore...

Pensieri e pasticci - 2013 -



Grazie alla mia nuova e mitica [centrifuga Russel Hobbs](#), con una grossa e succosa mela Granny Smith, due belle fettone di ananas e un lungo gambo di sedano, io e mia figlia abbiamo ottenuto due bei bicchieri di un ottima bibita verdissima, fresca e salutare...perfetta per iniziare il nostro digiuno, non

vi pare?



Noi abbiamo preferito dolcificare questo centrifugato con un goccio di miele di acacia, però è strepitoso anche da solo!

L'ananas ha spiccate proprietà antiinfiammatorie e facilita la digestione e la funzionalità del pancreas... il sedano è un ottimo antiossidante ed ha proprietà rimineralizzanti e depurative... la mela Granny è piena di sali minerali, ha basso indice glicemico ed è consigliata a chi soffre di ipercolesterolemia.

Insomma un concentrato di salute e benessere...preparato davvero in un attimo!

Credo che regalerò questo libro per Natale ad alcune persone care, a cui tengo particolarmente...vorrei davvero che anche loro in qualche modo potessero mettere in pratica questi consigli che io ho trovato davvero molto costruttivi e che mi hanno aperto un mondo.

E poi ci sono un mare di ricette stragolose! La mia copia è già stra-piena di post-it....ehehehe...

A presto allora...

Buon lunedì a tutti e...buon digiuno!

Simona