



**ITALIA**  
2600 km dalla  
Sicilia alla Liguria



**NATUROPATIA**  
Star bene  
grazie al cibo

**PRATO-BOLOGNA**  
Via della lana  
e della seta

**camminare**  
Tutto il mondo a piedi

# camminare®

63 | MARZO APRILE 2017  
Euro 4,90 | Chf 9,50

Tutto il mondo a piedi

**ALPI APUANE**

Un cammino di roccia e storia

**NORDIC WALKING**

Dove va la camminata con i bastoncini?

**FITWALKING ALLENAMENTO**

Arrivare a 1 ora di camminata

**SANTIAGO**

La solitudine  
del Cammino Primitivo

Anno 19 - n. 39 - Bimestrale - Poste Italiane - Via Ettore Bugatti 15 - 20142 Milano - Poste Italiane S.p.A. sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (comp. in legge 27/02/04 n. 46) art. 1, c. 1, COM - ISSN 1974-5397

[www.camminareweb.it](http://www.camminareweb.it)

ISSN 1974-5397



70063



9 789771 974000



# Star bene grazie al cibo

## I consigli della naturopatia

**S**iamo in primavera, ben arrivata stagione briosa, la luce solare, le giornate più lunghe, il verde dei prati, le spiagge... Proviamo a risvegliare i nostri piedi e a camminare a piedi nudi sulla sabbia e dentro l'acqua del mare, per riequilibrare il vitale ruolo dei piedi sulla nostra postura e per avere la sensazione del proprio peso corporeo a piedi nudi. È una scelta di salute e inconsapevolmente stimoliamo punti di riflessologia plantare per il riequilibrio funzionale del corpo.

La base del funzionamento del corpo sono i metabolismi. «Noi siamo ciò che mangiamo», diceva il filosofo Ludwig Feuerbach. Ci dobbiamo fermare a riflettere sul fatto che ogni alimento cambia la sua funzione perché interagisce con gli altri alimenti a cui lo associamo: quando mangiamo un carciofo fritto, a seconda che lo consumiamo da solo o che lo associamo alla carne rossa ai ferri, alla melanzana o al pollo ai ferri, questo influirà sul nostro intestino provocando con un'azione stimolante, irritante, una scarica diarroica, o un aumento della diuresi. Il carciofo fritto in sé non ha cambiato le sue proprietà, ma la sua funzione è stata accentuata o mitigata dall'associazione con altri alimenti. Inoltre uno stesso alimento nell'ambito

Il cibo è come un abito: non a tutti piace lo stesso, e non tutti portano la stessa taglia. Ognuno di noi ha gusti ed esigenze particolari. Però attenzione, perché inoltre ogni alimento agisce sul nostro corpo a modo suo, e in combinazione ad altri alimenti il suo effetto può essere mitigato o esaltato. Tuttavia ci sono consigli che valgono per tutti

della stessa associazione cambia effetto sul corpo a seconda della situazione che il corpo sta attraversando.

Una ricca prima colazione dovrebbe comprendere proteine, grassi e zuccheri, capaci di fornire le energie per attivare la "macchina metabolica" del nostro corpo. Una tazza di latte intero (se non si è allergici o di dimostrata intolleranza), un caffè, un orzo oppure del tè o una tisana con una fetta di pane tostato con miele naturale o marmellate fatte in casa; oppure della ricotta e 1 frutto fresco in macedonia con della frutta secca, ad esempio le mandorle; questa combinazione garantisce al corpo l'equilibrio della fame e lo renderà efficiente nell'impegno lavorativo e sportivo.

Il pranzo a base di proteine della carne, del pesce, del formaggio o delle uova, capaci di stimolare il metabolismo eccitando il sistema nervoso, sarà utile per sostenerci nelle attività diurne; possono completare il pasto un contorno, preferibilmente crudo, del pane e un frutto. La cena deve essere in grado di rilassare il corpo dopo una intensa attività diurna. Se scegliamo un primo piatto a base di pasta, riso, patate, polenta o dell'orzo con un contorno, e un frutto, il nostro corpo troverà, grazie all'azione sedativa del triptofano contenuto nei carboidrati, la capacità di rilassarsi.

L'alimentazione dei soggetti che praticano sport deve tener conto soprattutto del fabbisogno energetico conseguente al tipo di sforzo fisico e delle necessità

Lo abbiamo sentito ripetere 100 volte, ma ce ne dimentichiamo ancora: una ricca prima colazione dovrebbe comprendere proteine, grassi e zuccheri per fornire le energie per attivare la "macchina metabolica" del nostro corpo

di costruzione, riparazione, protezione dei tessuti, e infine, cosa importante, la costituzione specifica dello sportivo, quindi la tipologia della persona.

Ci sono alcuni accorgimenti che chi pratica sport può tenere presenti nel suo rapporto con il cibo. Variare spesso gli alimenti e le modalità di cottura, preferirli come la natura ce li propone... I cibi scremati o *light* hanno subito delle manipolazioni, quindi sono meno vicini all'originale. Assumere una buona quantità di acqua di vegetazione attraverso il consumo quotidiano di verdura e frutta di stagione ascoltando la sete del corpo; l'assunzione di liquidi in eccesso, anche se fa aumentare la diuresi, può mettere in difficoltà l'organismo con sovraccarico del lavoro renale. La sensazione della sete è il segnale dell'esigenza organica di acqua. L'acqua è fisiologicamente contenuta negli ali-

menti, in quantità maggiore negli alimenti crudi... E un'acqua simile ai fluidi biologici che migliora il ricambio osmotico favorendo l'eliminazione dei liquidi corporei, idrata, e rispettando l'organismo rispetta le funzioni organiche, favorisce la diuresi in modo fisiologico. Ascoltiamo la nostra sete e non facciamo mai mancare a pranzo e cena la giusta scorta di vegetali crudi, ottimi anche come spuntino a metà mattino o metà pomeriggio.

Condire con un grasso buono le pietanze, parlo dell'olio extravergine di oliva. Utilizzare del sale marino a crudo, non in cottura. Stimolare il nostro corpo utilizzando l'acido citrico dei limoni. Non meno importante masticare molto bene, cercare di evitare alimenti arricchiti in zuccheri e conservanti, le bevande gassate e usare, se necessario, zucchero di canna o miele invece dei dolcificanti. Arricchire i nostri piatti di erbe aromatiche e spezie e di buon peperoncino crudo, ricco di vitamina C. In momenti di particolare stress, ad esempio il passaggio da una stagione all'altra, l'organismo può manifestare contratture a livello muscolare, come accade dopo intensa attività sportiva o dopo lunghe giornate fredde. Questo

### Bioterapia nutrizionale

La bioterapia nutrizionale parte dal presupposto che negli alimenti siano contenuti tutti i nutrienti capaci di prevenire e curare le malattie. Questo vuol dire che con l'alimentazione è possibile sia fare prevenzione che aiutare e correggere il nostro corpo nel caso di una patologia.



Le mandorle sono fonte di magnesio, aiutano ad affrontare il cambio di stagione ristabilendo l'equilibrio organico. Inoltre contengono ferro, calcio, fosforo, vitamina E

può avvenire per mancanza di magnesio, minerale necessario al buon funzionamento del sistema nervoso, in questi casi il consumo di mandorle può aiutare a ristabilire l'equilibrio organico. Oltre al magnesio nelle mandorle sono presenti ferro, calcio, fosforo, vitamina E, vitamina B1 e vitamina B2. Inoltre sono ricche di grassi, soprattutto insaturi, di proteine, carboidrati e fibre utili per regolarizzare la funzione intestinale. Inserire 3-4 mandorle nella colazione del mattino e 5-6 durante la giornata, avendo cura di consumarle con la loro pellicina di color marrone, garantisce al corpo anche una buona dose di silicio che nutre la nostra pelle, le nostre unghie e i nostri capelli preparandoci al TOP per la stagione successiva!

**PATRIZIA PELLEGRINI** è Naturopata e Bioterapeuta Nutrizionale<sup>®</sup> esperta di Riflessologia Plantare, Iridologia e Floriterapia scritta alla F.A.C. e Socia Onoraria dell'Associazione Tone.  
[www.patriziapellegrini.com](http://www.patriziapellegrini.com)  
[www.associazione-tone.it](http://www.associazione-tone.it)