



Studio del Benessere  
Uschi De Carlo

## I consigli di Uschi De Carlo...



Num. 3/13 – Settembre 2013

☞ Come mangiare acido-basico per una dieta sana  
☞ Herbalife, una scelta semplice ed efficace!

### Come mangiare acido-basico per una dieta sana

Prendo spunto dalla Dieta di Schaub, una dieta basica consigliata da questo naturopata svizzero tedesco di cui si sta facendo molta pubblicità. La sua teoria di equilibrare il corpo con una dieta acido-basica vieta i carboidrati che vengono sostituiti dalla carne. E niente limoni o agrumi....

Ma scusate, questa persona non ha capito proprio niente!

Innanzitutto il limone diventa basico nell'intestino ed inoltre è un ottimo disintossicante per il fegato. La carne è un portatore di acido per eccellenza, mentre solo frutta e verdura, a grandi linee, portano ad un equilibrio basico.

E i carboidrati?

Sappiamo tutti che il frumento raffinato di oggi fa male. Ma i cereali antichi, non ancora manipolati come avena, quinoa, orzo e grano saraceno di cui si ciba l'uomo da migliaia di anni, fanno solo bene. Inoltre il cervello, per poter ingranare bene la mattina, ha bisogno di carboidrati, non di caffè, che è uno degli alimenti più acidi che esiste (il caffè d'orzo è neutro).

Allora cosa mangiare per avere un sano equilibrio acido-basico?

1. La mattina per prima cosa bere un bicchiere di acqua tiepida o calda (non fredda) per pulire i reni
2. Poi, per chi desidera una pulizia epatica, bere il succo di un limone spremuto in un bicchiere di acqua per pulire il fegato e tenere lontana la cellulite.

3. Cosa mangio? Un porridge di farina di miglio oppure di fiocchi d'avena con pane ed acqua (per evitare il latte vaccino) oppure uno yogurt di pecora., o una fetta di pane al farro o di segale con burro o marmellata. Niente margarina che non fa bene. Anche un green smoothie può essere indicato.

Frutta solo come merenda o a stomaco vuoto, così viene digerita bene, senza fermentare e produrre alcool.

A mezzogiorno una volta alla settimana carne bianca o pesce, tofu, uova oppure poco formaggio di pecora o capra con verdure..

La sera una minestra di verdure, massimo di 3 tipi diversi, insieme ad una fetta di pane di farro o segale fatto in casa (chi può) oppure un po' di cereali.

Vi auguro quindi un buon equilibrio acido-basico per un inverno in piena salute!

### Herbalife, una scelta semplice ed efficace!

In questi ultimi mesi ho avuto modo di conoscere i prodotti Herbalife, azienda che dal 1980 è leader nel settore del benessere. Li ho testati nella mia dieta personale riscontrandone l'efficacia e la praticità.

Soprattutto per quanto riguarda la prima colazione, la loro proposta chiamata "Formula 1" è effettivamente un pasto squisito in vari gusti, semplice da preparare e pratico. Si tratta di un frullato che non solo dà un flusso costante di energia durante il giorno ma è anche un ottimo sistema per il controllo del peso. Iniziare quindi la giornata con una colazione completa e bilanciata, composta da un equilibrio di proteine di alta qualità, carboidrati a base vegetale, vitamine e minerali, è parte di un sano stile di vita attivo.

Per uno spuntino sano e delizioso durante la giornata, propongo uno snack, di vari gusti, composto da una barretta proteica arricchita con vitamine, che favoriscono lo sviluppo della massa magra, cioè muscolare. Aumentando la percentuale di massa muscolare, aumentano le calorie che il corpo brucia durante la giornata.

Inoltre, ho iniziato ad utilizzare uno strumento come la "Tanita", una bilancia impedenziometrica, che permette un controllo costante non solo del semplice peso corporeo ma soprattutto della sua composizione.

La misurazione della impedenza corporea (Body Impedence Assessment o B.I.A.), è una delle tecniche attualmente più usate ed affidabili per la determinazione della composizione corporea.

Si basa sul dato fisico che l'acqua è un buon conduttore di corrente elettrica, mentre il grasso è un isolante quasi perfetto. Poiché la Massa Magra corporea (Fat Free Mass - FFM) è costituita prevalentemente da acqua, determinando il contenuto di acqua dell'organismo, è possibile risalire facilmente al contenuto in FFM, e quindi al contenuto di Massa Grassa (FAT).

Allo scopo, viene utilizzato un apparecchio chiamato Impedenziometro, che, collegato tramite elettrodi al paziente, misura la resistenza che il corpo oppone al passaggio di una corrente debolissima e ad altissima frequenza (50.000 Hz) (ASSOLUTAMENTE INDOLORE!). Dal valore della impedenza corporea, tramite alcuni algoritmi e con l'ausilio di un computer, si risale al contenuto di acqua corporea, di massa magra, di massa grassa, ed al metabolismo basale del paziente.

Gli apparecchi più moderni, anziché utilizzare elettrodi, si collegano al paziente mediante una pedana metallica (simile ad una comune bilancia) su cui il paziente sale. La corrente elettrica a bassa intensità, viene trasmessa al paziente attraverso la pianta dei piedi, che debbono però essere bene asciutti, per evitare dispersioni.

Nel corso di qualunque terapia dietetica, è fondamentale per il medico tenere sotto controllo la composizione corporea del paziente. Ogni dieta, infatti, comporta un deficit calorico ed una alterazione del metabolismo a cui l'organismo fa fronte utilizzando (e quindi "bruciando") il tessuto adiposo. Tuttavia può capitare che in alcune condizioni, venga intaccata anche la massa muscolare (massa magra), ed il medico deve essere pronto ad arrestare tale processo, modificando la dieta assegnata.

Vi sono inoltre diverse condizioni in cui il ricambio idrico risulta alterato (la gravidanza, la ritenzione idrica, la disidratazione, la insufficienza renale, l'uso di diuretici nella terapia dell'ipertensione arteriosa, le disfunzioni surrenaliche, ecc.). In tali situazioni, la perdita di peso o la mancata perdita di peso, non riflettono necessariamente le variazioni di massa grassa: è possibile infatti che un paziente che non ha perso peso, abbia in realtà perso 1 o 2 Kg di massa grassa, ed abbia aumentato di 1 o 2 Kg. l'acqua corporea. O viceversa, una perdita di 5 Kg di peso, si può rivelare come perdita esclusiva di liquidi, e non di massa grassa (un falso dimagrimento).

Come si effettua l'esame?

Per ottenere un risultato il più possibile accurato, è necessario che il paziente sia a digiuno e senza bere da almeno 4 ore, ed abbia vuotato la vescica subito prima dell'esame. I piedi debbono essere bene asciutti, e possibilmente nudi, anche se è possibile effettuare l'esame con calze leggere. Il paziente viene fatto salire sulla pedana, l'apparecchio registra il peso. Viene poi inviata la corrente a bassa intensità e l'Impedenziometro invia al computer collegato i dati acquisiti. I dati vengono elaborati, e presentati sotto forma di:

Massa Grassa

Massa Magra

Acqua Corporea Totale

Età metabolica

Metabolismo Basale

Massa ossea

### Calendario delle prossime Costellazioni Sistemiche

Essendo stata quest'anno molto impegnata per il lavoro di laboratorio di ricerca sugli ormoni che sto tenendo presso il mio studio, ho dovuto limitare il numero di sessioni di Costellazioni Sistemiche.

La prossima Costellazione che terrò sarà il 16 Novembre 2013 dalle ore 10.00 alle 17.00.