



News

Studio del Benessere

di

Uschi De Carlo

P ERCHÉ SI SCONSIGLIA L'INSALATA A CENA?

La nostra capacità digestiva è al massimo al mattino mentre la sera è al minimo. Infatti gli enzimi diminuiscono con la digestione che continua anche durante il giorno.

Questo è il motivo per cui il proverbio dice di fare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero!

Le fibre dell'insalata e della frutta cruda sono difficili da smaltire e digerire, soprattutto la sera.

Una conseguenza può essere il **gonfiore addominale** perché, se le fibre non vengono digerite entro poche ore, vanno in fermentazione creando nel nostro corpo alcool ed aria che intossicano il fegato e provocano il rigonfiamento addominale.

Perciò **consiglio vivamente di mangiare solo frutta e verdura COTTA durante le ore serali.**

I piatti ideali per cena sono minestre e vellutate di verdura, magari accompagnate da cereali antichi come orzo o miglio oppure una fetta di pane di segale con un po' di formaggio di pecora.

In questo modo si **eviterà l'infiammazione dell'intestino** che riscontro spessissimo nei pazienti, un'infiammazione silente che si nota solo dall'aria e dal gonfiore addominale.



SEGUITEMI



STUDIO DEL BENESSERE



USCHI.DECARLO