

GLAMOUR

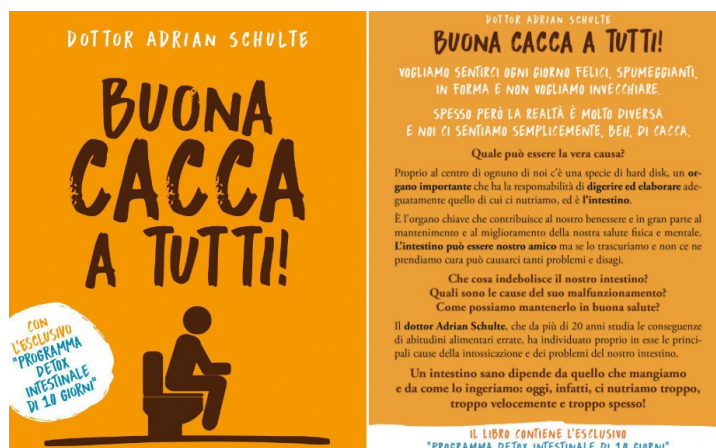
Detox, programma di “fitness intestinale” in 10 giorni

Elaborato dal dottor Adrian Schulte nel libro **“Buona cacca a tutti!”**, il regime promette di rimettere l’intestino in forma in meno di due settimane. L’ostacolo più grande? Il digiuno serale, superabile con qualche trucchetto

Colazione da imperatori, pranzo da re e cena da mendicanti. In questo proverbio popolare è racchiusa gran parte della saggezza necessaria ad avere un **intestino** sano. Vista la crescita dei problemi legati alla digestione – diverticolite, colon irritabile, stitichezza e infiammazioni – l’intestino sta vivendo infatti il suo momento da protagonista. A ragione: definito anche “secondo cervello”, dalla sua salute dipende quella dell’intero organismo e persino dell’umore.

In un nuovo libro sul benessere dell’intestino, **“Buona cacca a tutti!”** (Macro Edizioni, pagg. 200, € 14,50), il dottore e naturopata **Adrian Schulte** – direttore sanitario della clinica specializzata in pulizia intestinale **F. X. Mayr Zentrum Bodensee** a Überlingen, in Germania – propone un **programma di fitness intestinale**, cioè un **metodo di disintossicazione** mirato a **rimettere l’intestino in forma** basato sui risultati di migliaia di casi che ha trattato nella sua clinica.

Oltre al proverbio popolare citato sopra, secondo cui all’intestino piace **lavorare nelle ore mattutine**, il programma detox si basa sull’**importanza della masticazione**: secondo il dottor Schulte infatti la sazietà arriva dopo **20 minuti** di masticazione, non importa di che cosa. Al contrario, il consumo rapido di cibo porta a diverticolite e colon irritabile, soprattutto se l’alimentazione è povera di fibre e ricca di proteine animali e carboidrati.



Insieme a una corretta masticazione, ci sono altre **abitudini “intestino-friendly** che il dottore consiglia di far proprie prima di iniziare il programma (e continuare a rispettare anche dopo): ascoltare il senso di sazietà, evitare bevande fredde o frizzanti durante i pasti, saltare la cena, eliminare gli spuntini, mangiare tante fibre, bere a sufficienza e non mangiare niente per almeno 4 ore dopo un pasto.

Se integrare queste sane abitudini al proprio stile di vita è facile, il programma di fitness intestinale è più difficile, ma dura soltanto **10 giorni**. Oltre alla scelta del periodo, tranquillo e poco stressante, Adrian Schulte consiglia di **cominciare il programma di venerdì**, perché il secondo e terzo giorno sono i più duri, poi “dal quarto al decimo giorno tutto fila liscio, l’organismo ha capito che qualcosa è cambiato e di giorno in giorno vi sentirete meglio”, assicura il dottore.

Anche se solitamente non fa bene, in questi 10 giorni mangiare le stesse cose a colazione e a pranzo è l’ideale, perché **per l’intestino più l’alimentazione è monotona meglio è**. Altra regola aurea è **non bere durante i pasti e non pesarsi**: la grande quantità di acqua farà oscillare il peso, quindi il dottore consiglia di salire sulla bilancia solo a inizio e a fine regime.

Oltre a tanta acqua, tisane e buona volontà, per seguire il programma servono (pochi) determinati cibi, alcuni mirati ad allenare la masticazione e altri utili a integrare le sostanze vitali.

Cibi per l’allenamento alla masticazione: frutta secca, noci di cocco, pane secco di farro, pane secco senza glutine.

Altri cibi consentiti: latte di mandorla, latte di soia, latte crudo non trattato, yogurt di pecora, capra, mucca o soia, frullati verdi e centrifughe di verdure. A questi cibi chi non vuole perdere peso può aggiungere: avocado, petto di tacchino, salmone, uova alla coque, minestra di verdure e verdure digeribili, come patate, carote e finocchi (no a porri, cavoli, cipolle e legumi).

I **divieti assoluti** invece sono solo quattro: **sigarette, caffè, alcol e zucchero**.

Fase di preparazione

La settimana prima di iniziare il programma il libro consiglia di prepararsi come segue: **togliere il caffè** (altrimenti il mal di testa per la sua assenza sarà insopportabile), iniziare la giornata con un cucchiaino raso di **solfo di magnesio** (sale di Epsom) sciolto in un quarto di litro d’acqua, cominciare a **masticare bene** a colazione e a pranzo, ridurre le porzioni serali, **bere tanto** e infine assumere 2 volte al giorno un cucchiaino di **polvere basica** sciolto in un quarto di litro d’acqua.

PROGRAMMA DI FITNESS INTESTINALE

Prima di colazione

La giornata inizia con un cucchiaino raso di solfo di magnesio (sale di Epsom), da prendere a digiuno sciolto in un quarto di litro d’acqua.

Colazione e pranzo (30 minuti ciascuno)

A ogni pasto, che deve durare 30 minuti, bisogna assumere prima un alimento che allena la masticazione (per esempio un pezzetto di pane secco o una noce) poi, solo quando questo cibo è stato masticato così tanto da essere diventato saliva pastosa, si può iniziare a mangiare uno tra gli altri cibi previsti (quindi yogurt, centrifughe verdi o, per chi ha

scelto l'alternativa più soft, anche salmone, tacchino o verdure), da mangiare lentamente, un boccone ben masticato per volta.

NB: non si può bere durante il pasto.

Cena: il digiuno

A cena sono consentiti solo il brodo di verdura, l'acqua e le tisane: lasciar riposare totalmente l'intestino nelle ore serali è la premessa fondamentale di tutto il programma. Il trucco per aiutare a placare la fame? Bere il brodo a cucchiaini, così sembrerà di mangiarlo (se non al nostro cervello almeno al nostro stomaco).

Tra un pasto e l'altro

A 30 minuti di distanza dal pasto, cioè dalla colazione e dal pranzo, bisogna bere acqua (o tisane non zuccherate) fino ad arrivare a 2/3 litri al giorno.

Durante il giorno

Il dottore consiglia a chi fa tanta attività fisica di ridurre un po' le ore in questi 10 giorni (e quando si fa bisogna bere di più), mentre a chi non fa niente consiglia di cominciare a muoversi, a partire da una semplice passeggiata. Un'ottima idea è concedersi anche una sauna o un bagno turco per favorire il detox anche della pelle.

Nei momenti più difficili aiuterà ricordare che il programma dura solo 10 giorni e promette di rimettere l'intestino in forma. A fine regime si può tornare al proprio stile di vita, senza però abbandonare le buone abitudini impariate con il programma. Buona cacca!

