

VIVERSANI

e belli

VOUOI DIMAGRIRE?

I consigli della nutrizionista per partire con il piede giusto

TONICHE

e magre

CONTRO CELLULITE E CEDIMENTI CI SONO LE MICROONDE: PENSACI ADESSO!

Mal di schiena
E se fosse colpa del colon? Ecco che cosa fare

A Pasqua
DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, PER UN BUFFET CHE STUPISCA

PROSTATA

Il laser, i farmaci, l'urolift: le cure più nuove

SHIKAKAI

LA PIANTA INDIANA CHE FA BENE AI CAPELLI: SCOPRI COME USARLA

Anno 28 - numero 17 - P.L. 19/04/2019 - settimanale



2 giornali a soli 2 euro

TUTTO SU... detox

**LE ERBE, I RIMEDI OMEOPATICI, I FUNGHI CHE DEPURANO
3 DIETE PER DISINTOSSICARSI E PERDERE FINO A 6 KG
IL BAOBAB, I TURMERIC DRINK... E TANTIALTRI CONSIGLI!**



È LA BEVANDA CONSIGLIATA DA TUTTI I NUTRIZIONISTI PER COMINCIARE BENE LA GIORNATA, MA DEVE ESSERE FATTA SEGUENDO REGOLE PRECISE, COME QUELLE DEL METODO OBERHAMMER

Per depurare l'organismo ed evitare molti disturbi basta fare ogni mattina una "doccia interna" con un bicchiere di acqua e limone. Un'idea non nuova, che può fare la differenza se attuata **seguendo scrupolosamente le indicazioni** di un metodo che prende il nome dalla sua ideatrice, la naturopata Simona Oberhammer, secondo la quale ognuno dovrà **usare la ricetta adatta** al proprio biotipo.

Non lasciare nulla al caso

Ogni passaggio è fondamentale per la riuscita del metodo. Vediamoli nel dettaglio.

IL LIMONE

Per sfruttare al meglio le proprietà del limone deve essere comprato fresco, scegliendo quelli **più pesanti e sodi**, e con la **buccia sottile** perché sono più ricchi di succo.

* Inoltre, meglio preferire quelli di un bel colore giallo, che ne indica la dolcezza, e più profumati perché più ricchi di oli essenziali. Al contrario, **non devono essere lucidi** perché significa che sono stati trattati con paraffine o cere.

LA TEMPERATURA DELL'ACQUA

L'obiettivo di questa bevanda è di scorrere velocemente attraverso il corpo e per questo deve avere la temperatura **giusta per il proprio biotipo** ed essere **filtrata**, per eliminare pezzi di polpa o semi.

LE SPREMITURA

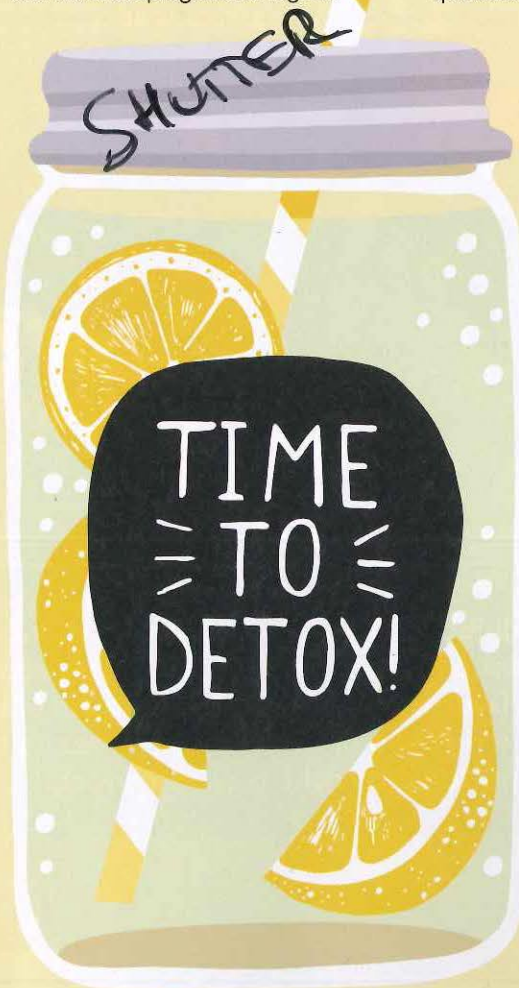
Per non perdere le sostanze nutritive contenute nel succo di limone, comprese quelle presenti nella parte bianca che riveste internamente la buccia, bisogna **spremere fino in fondo** il frutto, estraendo tutto il liquido. Questo agirà "come un sapone" all'interno dell'organismo.

acqua e

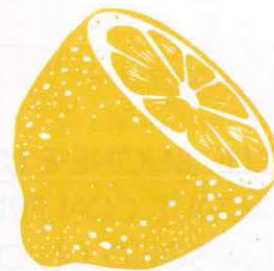
tutti i suoi **benefici**

I vantaggi di bere ogni mattina acqua e limone sono moltissimi. È d'aiuto **contro l'alito pesante, il cattivo odore** del corpo, i brufoli, le difficoltà a digerire, la pancia o le gambe gonfie, **l'insonnia**, le infiammazioni ginecologiche, **i dolori articolari**, la testa pesante, la mancanza di concentrazione, la cellulite e la stanchezza. Una lista di benefici, che ha una spiegazione logica.

* «Uno dei principi cardine della naturopatia è che **un corpo intossicato non può guarire**, perché le tossine che derivano dagli alimenti o dalle scorie derivanti dal ricambio dei tessuti, rendono tutte le cure e le sane abitudini meno efficaci» spiega Simona Oberhammer. Ecco spiegati i vantaggi di una depurazione quotidiana.



limone?



prima scopri chi sei

LE PROPORZIONI

Molto importanti sono anche le proporzioni tra acqua e limone perché, a seconda del biotipo, **ciascuno è predisposto a certi disturbi**. Quindi, per certi profili è bene che il limone sia più diluito per evitare bruciori di stomaco in chi soffre di gastrite (biotipo fuoco), in altri casi serve un'azione più forte e una quantità maggiore di limone per rimuovere le scorie (biotipo terra).

LA CANNUCCIA

Una delle principali obiezioni all'abitudine di bere ogni giorno acqua e limone è che l'acidità di questo agrume potrebbe, nel tempo, danneggiare lo smalto dei denti.

* Per ovviare a questo problema è importante utilizzare una cannuccia in modo tale che **il contatto con i denti sia limitato al minimo**. Inoltre, subito dopo, è utile sciacquare la bocca con acqua un paio di volte.

QUANDO

L'acqua con il limone va bevuta **sempre a digiuno appena ci si alza** alla mattina, in modo da terminare il processo di pulizia interna, che l'organismo mette in atto normalmente durante la notte.

* Inoltre, è bene **aspettare 10-15 minuti prima di fare colazione**, per non rischiare di mischiare le sostanze benefiche del limone con altri cibi, lo stesso vale per la pulizia dei denti.

MAI CON ALTRI AGRUMI

Ogni parte del limone contiene sostanze utili al benessere. In primo luogo la vitamina C, poi peptina, bioflavonoidi, acido citrico e limonene.
* Un mix perfetto di sostanze depurative che

non può essere sostituito da altri agrumi (a parte il lime), perché le arance e i mandarini sono troppo ricchi di zuccheri, mentre il pompelmo interagisce con l'assorbimento di alcuni farmaci.

Cerca qui il tuo biotipo

Il biotipo è **l'impronta con la quale si nasce**: la struttura corporea (alto, magro, robusto...), le caratteristiche psicologiche (calmo, dinamico, ansioso...), il comportamento alimentare e il rapporto con il cibo, il tipo di reazione allo stress, la capacità di digestione, la facilità a dimagrire. La dottoressa Oberhammer ha individuato 4 biotipi con caratteristiche precise.

Aria

È una persona di costituzione magra, iperattiva, più debole di salute rispetto agli altri biotipi e più soggetto a soffrire di gonfiore addominale, pelle secca, capelli e unghie fragili e ansia.

LA RICETTA

350-400 ml di acqua naturale;
1/4 di limone (o 4 cucchiaini o 12 g);
temperatura dell'acqua: 45-50°C

Fuoco

Vive in un perenne stato d'allerta che lo rende irritabile e aggressivo, soffre di insonnia, ha un'innata compulsività verso il cibo, prende e perde peso piuttosto facilmente e accumula l'adipe in modo omogeneo in tutto il corpo. Tende a soffrire di tutte le malattie che terminano in "ite" (suffisso che significa che c'è un'inflammazione), quindi gastrite, dermatite, prostatite, uretrite eccetera.

LA RICETTA

400-450 ml di acqua naturale;
1/4 di limone (o 4 cucchiaini o 12 g);
temperatura dell'acqua: 40-45°C



Acqua

Chi appartiene a questo biotipo ha la tendenza a gonfiarsi, a prendere peso e a stancarsi facilmente. Inoltre, può soffrire di ritenzione idrica e tutti i disturbi legati all'eccessivo accumulo di liquidi, quindi cellulite, cattiva circolazione, difficoltà alle vie urinarie e sindrome premestruale.

LA RICETTA

400-450 ml di acqua naturale;
1/2 limone (o 8 cucchiaini o 24 g);
temperatura dell'acqua: 45-50°C

Terra

È quello che più di tutti accumula tossine all'interno del proprio corpo e che ha la tendenza a ingrassare. Caratterialmente, invece, è piuttosto tranquillo, ma può cadere nella trappola della pigrizia e dell'apatia. Ha spesso le vie respiratorie congestionate dal muco, può soffrire di colesterolo e trigliceridi alti e ha la pelle tendenzialmente grassa e predisposta all'acne.

LA RICETTA

350-400 ml di acqua naturale;
1/2 limone (o 8 cucchiaini o 24 g);
temperatura dell'acqua: 40-45°C

Servizio di Elena Cassin.
Con la consulenza della dottoressa Simona Oberhammer, naturopata e autrice di "Depurati con acqua e limone secondo il tuo biotipo Oberhammer".