

SILHOUETTE

DONNA

POCKET € 1,50

Linea, bellezza, moda, benessere, salute

FASE 2

**LE VACANZE?
SARANNO SICURE**

**IL VACCINO
CHE METTE TUTTI
D'ACCORDO**

**MEDICINA ESTETICA
PEELING, FILLER,
LASER, FILI
PER RIPARARE
I DANNI DA
LOCKDOWN**

linea

SE VUOI
DIMAGRIRE FIDATI
DELL'ISTINTO

**DIFESE
PIÙ FORTI**

lavanda
10 motivi
per utilizzarla

**l'amore
ai tempi
del coronavirus**

**mini diete
da
3 GIORNI**
• anticellulite
• pancia piatta
• drenante

**speciale
sole**

**GAMBE SNELLE
E SODE**

CON IL TONIC WALKING

**scrub e
rimpolpanti**

TI REGALANO
LABBRA DA BACIARE

moda

TORNA
LO STILE ETNICO

Anno 27 - numero 6 - giugno 2020 - P.I. 23/5/2020 - mensile - Poste italiane Spa - spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, L. 0/MI



ne è tagliare
modo giusto
zuccheri e lieviti
evitare prima
e prevenirla

Per molte donne è un problema sgradevole, a volte ricorrente, sicuramente diffuso: si calcola che almeno l'80% abbia sofferto una volta nella vita di un'infezione da candida. Insieme a una buona igiene di vita, che tenga sotto controllo anche lo

stress, **la dieta può essere un'arma vincente** per guarire prima e prevenire le candidosi, perché l'abuso di zuccheri e di junk food gioca un ruolo importante in questo disturbo. Ecco il menù mirato, in cui **si rinuncia forse a un po' di "dolce"** ma si scoprono sapori nuovi e più sani.

la candida SI COMBATTE A TAVOLA

ntomi

Albicans, in
re nel nostro
o, in piccole
esente nelle
ovoca danni
do il sistema
b forte. «Ma
equilibrio si
a comincia a
aga il dottor
ano, biologo
i sintomi più
sono quelli
biancastre,
i. L'infezione
starsi anche
re sul dorso
e sul palato
mi, gonfiore
ale, infezioni
ta dei piedi.
mal di testa
nervosismo
re segnali di
n questi casi
nsigliare dal
possibilità di
un tampone
re all'esame
fettuare una
iti e miceti».

perché si presenta

Fra le cause c'è tutto quello che mette l'organismo "sotto attacco". «Spesso queste infezioni si manifestano dopo che la persona **subisce uno shock molto forte** o in seguito ad **un periodo di intenso stress** perché proprio la tensione prolungata **indebolisce il sistema immunitario**: le difese naturali si abbassano. Altre cause di candidosi sono **l'assunzione di antibiotici**, che impoverisce la flora batterica

L'AUTO GREEN

Anche la fitoterapia può aiutare a sconfiggere la candida. «Si possono provare le tisane di chiodi di garofano, mirra e lavanda, gli oli essenziali di lavanda, ribes nero, perilla e di melaleuca. Un potente antifungino è anche l'estratto di aglio» dice Garritano.

NO ALL'ABUSO DI DOLCE

La dieta punta a eliminare il principale "imputato" della proliferazione del fungo: lo zucchero. «Gli zuccheri sono da togliere dal menù almeno finché l'infezione non è risolta» dice il dottor Garritano. «Anche i prodotti lievitati (pane e prodotti da forno) sono da limitare molto. Semaforo arancione per i cibi con nickel (elemento coinvolto nella food sensitivity) e per il latte e i latticini: da consumare con prudenza, non troppe volte a settimana e mai insieme per evitare il carico».



IL RUOLO della dieta

Come mangiamo ha un ruolo importantissimo. «Fra le cause delle infezioni da candida c'è sicuramente un'alimentazione povera, priva dei nutrienti fondamentali, fra cui le vitamine, e ripetitiva» dice il nutrizionista. «In particolare una dieta monotona può favorire una "food sensitivity", che rende alcuni cibi poco tollerati dal corpo. Dannoso è poi abusare di dolci, farine raffinate, pane e pasta bianchi. La candida, infatti, si nutre proprio di zucchero e non a caso quando c'è un'infezione in corso appare una strana voglia di dolce, difficile da contenere: è proprio il fungo che lo chiede per proliferare e nutrirsi!».

il programma

La dieta pensata dal dottor Francesco Garritano per le lettrici di *Silhouette donna* aiuta a combattere e prevenire le infezioni da candida. Si possono perdere fino a 2/3 chili in un mese.

LUNEDÌ

Colazione: una macedonia di frutta fresca di stagione; un tè verde con cannella; 4 gallette di grano saraceno integrale; un uovo alla coque; frutta a spicchi e una manciata di frutta secca (mandorle, noci brasiliane)

Pranzo: crudité circa 10 minuti prima del pasto; 60 g di riso integrale condito con zucchine cotte in padella e 180 g di gamberetti al vapore; radicchio e zucchine grigliate

Cena: crudité circa 10 minuti prima del pasto; vellutata di zucca (senza patate) con cipolla tritata e rosmarino; 180 g di carne di tacchino al forno; spinaci al vapore

MARTEDÌ

Colazione: un bicchiere di spremuta di agrumi; una tisana ai frutti di bosco; piadina di grano saraceno integrale; 50 g di prosciutto crudo dolce

Pranzo: crudité circa 10 minuti prima del pasto; 60 g di quinoa

ALLA RISCOPERTA di grani antichi e spezie

Anche se prevede diversi "cibi no" il menù della dieta anticandida non è affatto povero o monotono. «Anzi è l'occasione per riscoprire alimenti come i grani antichi, meno raffinati, come il Tuminia e il Senatore Capelli, i cereali integrali e quelli alternativi come sorgo, teff, chufa

(un tubero ricco di nutrienti), il grano saraceno: tutto questo, insieme con frutta e verdura fresche, nutre il microbiota, la flora intestinale benefica.

Non mancano neanche le spezie, in particolare i chiodi di garofano, che hanno un'azione disinfettante e contribuiscono a gua-

rire prima oltre che a dare sapore. Sì anche alle proteine magre, alle carni bianche e al pesce, ricco di omega 3. I carboidrati vanno consumati insieme al piatto proteico per moderare l'afflusso di zuccheri nel sangue, fin dalla colazione del mattino» spiega il nutrizionista.

integrale bollita condita con verdure tritate (cipolle, carote, sedano, zucchine), rosmarino e salvia; 180 g di spigola al cartoccio; bietola stufata

Cena: crudité circa 10 minuti prima del pasto; insalata mista; 150 g di petto di pollo cotto in padella con un pizzico di curcuma

MERCOLEDÌ

Colazione: un frullato preparato con frutta fresca e latte di cocco; crêpes preparate con un uovo bio, farina di teff integrale e latte di riso spalmate con miele biologico; una manciata di frutta secca (mandorle, noci brasiliane)

Pranzo: crudité circa 10 minuti prima del pasto; 60 g di pasta di grano saraceno integrale condita con cavolfiore bollito; 200 g di polpo bollito; insalata di indivia

Cena: crudité circa 10 minuti prima del pasto; insalata mista di verdure con 80 g di tonno al naturale e cubetti di prosciutto crudo dolce

GIOVEDÌ

Colazione: una macedonia di kiwi e arance; una tisana ai frutti di bosco; piadina preparata con farina integrale di grano saraceno; 50 g di speck

Pranzo: crudité 10 minuti prima del pasto; 60 g di chufa integrale bollita con 200 g di seppioline



cotte in padella con poco sale, aglio e prezzemolo; insalata di iceberg, radicchio e carote tagliate a julienne

Cena: crudité circa 10 minuti prima del pasto; brodo preparato con due cosce grandi di pollo (una si può consumare bollita), cipolla, carote, sedano; misto di verdure al forno

VENERDÌ

Colazione: una spremuta di agrumi; una tazza di bevanda vegetale di cocco senza zuccheri aggiunti; 4 gallette di grano saraceno integrale; un uovo strapazzato; una manciata di frutta secca (mandorle, noci brasiliane)

Pranzo: crudité circa 10 minuti prima del pasto; 60 g di riso Venere integrale con 150 g di frutti di mare cotti in padella con prezzemolo e aglio; verdure al vapore

Cena: crudité circa 10 minuti prima del pasto; insalata mista (senza mais) con 200 g di straccetti di pollo

SABATO

Colazione: un frutto di stagione; un bicchiere di kefir da latte intero; 30 g di fiocchi d'avena integrale; 50 g di frutta secca (noci del Brasile, pistacchi e mandorle)

Pranzo: crudité circa 10 minuti prima del pasto; frittata di 2 uova

BEVANDE E CONDIMENTI

Bere abbondante acqua ben distribuita nel corso della giornata. Evitare zucchero e dolcificanti, alcolici e superalcolici (compresi vino e birra). Eliminare caffè, tè e cacao. Utilizzare olio extravergine di oliva, 2 cucchiari a pasto meglio ancora se a crudo, con spezie varie). Usare solo piccole quantità di sale integrale. La carne e le uova devono essere italiane e bio e il pesce pescato e non di allevamento. Bere nell'arco della giornata tisane di chiodi di garofano, mirra e lavanda.

di indivia, valeriana e carote con cubetti di speck stagionato; 5 gallette di riso integrale

Cena: crudité circa 10 minuti prima del pasto; 150 g di salmone; finocchio grigliato

DOMENICA

Colazione: estratto di kiwi e mela; bevanda al cocco senza zuccheri aggiunti; crêpes preparate con un uovo, farina di riso integrale e latte di riso spalmate con miele biologico; una manciata di frutta secca (mandorle, noci brasiliane)

Pranzo: crudité circa 10 minuti prima del pasto; risotto nero preparato con 60 g di riso Venere, radicchio e brodo vegetale fatto in casa con cipolla, carote, sedano; 180 g di petto di tacchino; insalata di cappuccina

Cena: crudité circa 10 minuti prima del pasto; 150 g di salmone condito con olio, limone, aglio e prezzemolo; vellutata di porri (senza patate); con cipolla tritata e rosmarino

MANTENIMENTO

Terminata la dieta si deve continuare a seguire un'alimentazione povera di dolci e farine raffinate, variando molto i cibi. Si consiglia di abbinare sempre proteine e carboidrati fin dalla colazione.

