



CONSIGLIO ALIMENTARE

Durante il ciclo mestruale e fase pre-ovulatoria

Il ciclo mestruale si manifesta con fuoriuscita di sangue a causa dello sfaldamento dell'endometrio; a livello ormonale corrisponde con la minima concentrazione di estrogeni. Di norma questa fase dura dai 3 ai 5 giorni e si può manifestare con dolori addominali più o meno intensi.

Sul primo tavolino, quello del ciclo mestruale, avete trovato una serie di alimenti con proprietà antinfiammatorie e rilassanti. Le mandorle, ad esempio, sono un ottimo alimento da consumare giornalmente, bastano 3 mandorle al giorno da utilizzare a colazione o come spuntino distribuito durante la giornata. Sono ricche di acidi grassi mono e polinsaturi, i cosiddetti grassi buoni che aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo, sono ricche di vitamine come la vitamina E e minerali in particolare contengono calcio e magnesio. Rappresentano quindi un alimento molto energetico e facilmente digeribile.

In questa fase, infatti è utile usare degli alimenti che contengano un buon rapporto di grassi buoni gli omega3/omega6. È facile capire in natura quali siano i grassi buoni poiché sono liquidi quindi la maggior parte degli oli, fatta eccezione per l'olio di palma che invece è l'unico grasso saturo liquido contenuto nella maggior parte dei prodotti confezionati ed è molto dannoso per la salute.

Sono ricchi di omega 3, i semi oleaginosi, le noci, le mandorle e l'olio e i semi di canapa. L'olio di canapa in particolare contiene già il corretto rapporto bilanciato omega 3/omega 6 (1:3) per cui utilizzarlo nella nostra alimentazione quotidiana mescolato all'olio di oliva di solito un cucchiaino di olio di canapa e un cucchiaio di olio di oliva garantirebbe un buon apporto giornalieri di questi acidi grassi essenziali.

Durante questa fase si può utilizzare anche il Goji, sono bacche disidratate provenienti dalla Mongolia coltivate in terreni particolarmente fertili secondo criteri di agricoltura biologica.

I controlli effettuati in laboratori italiani su pesticidi, aflatossine e metalli pesanti ci consentono di avere un prodotto certificato e di assoluta qualità. Anche il confezionamento è importante, la busta infatti protegge il prodotto dall'ossidazione della luce, basti pensare che solo dopo un paio d'ore alla luce il goji perde tutte le sue proprietà.



giovedì 18 febbraio alle h. 18.00



Durate il ciclo il goji aiuta a contrastare lo stress sia fisico che mentale poiché è ricchissimo di minerali tra cui rame, ferro e nuovamente il nostro magnesio, e molto concentrato in vitamine, in particolare la vitamina C con fortissimo potere antiossidante.

Si possono consumare da 1 a 3 cucchiaini al giorno, tal quale come frutto, oppure mescolato a yogurt, macedonie o insalate, sia a colazione che come spuntino perché fornisce molta energia.

Si può addirittura cucinare, infatti in una delle nostre cene in farmacia avevamo proposto degli spaghetti di zucchine con pesto di goji.

Molto importanti durante questa fase è anche assumere alimenti ricchi di magnesio, in questo caso può esserci utile la banana. Quella che avete assaggiato è la banana bio criollo. È proveniente dalla Colombia, è frutta disidratata, raccolta a mano nel giusto momento di maturazione, a temperatura controllata in modo da garantire l'integrità di vitamine e minerali. Non contiene zuccheri aggiunti né coloranti ma solo zuccheri della frutta. Utile come snack a metà mattina o per colazione, fornisce energia immediata, fonte di fibre e minerali tra cui ferro potassio e magnesio.

Il magnesio durante questa fase è importante per la sua azione rilassante sia a livello muscolare che a livello mentale, serve quindi a contrastare i crampi uterini e a favorire il rilassamento.

Per ultima cosa si può utilizzare sempre per colazione oppure a merenda o addirittura la sera dopo cena, la tisana Ciaimali, chiamata anche tè dei pastori, originaria dei Balcani, ricca di minerali tra cui nuovamente ferro magnesio e potassio. Non contiene teina, è un buon aiuto per le sue proprietà rilassanti, antinfiammatorie e digestive.

Dopo la mestruazione, il ciclo ricomincia, ricomincia il graduale aumento di estrogeni, secreti sotto stimolo ipofisario, che servono per la maturazione del follicolo.

Quando il follicolo è maturo si ha un picco di ormone luteinizzante intorno al 12-14 giorno, con rilascio dell'ovulo maturo dal follicolo. Questa in realtà è la fase più performante, in cui ci si sente fisicamente meglio.



giovedì 18 febbraio alle h. 18.00



Per sostenere questa fase è bene seguire una dieta dissociata.

Con dieta dissociata si intende non utilizzare carboidrati e proteine nello stesso pasto. A pranzo in particolare sarebbe meglio assumere carboidrati integrali con verdure crude o cotte, mentre a cena prediligere le proteine sempre accompagnate da verdure, in questo caso meglio cotte per non sovraccaricare troppo gli emuntori.

Le proteine possono essere di origine animale o vegetale, quelle di origine vegetale le possiamo assumere, ad esempio, tramite i legumi e sono maggiormente digeribili. Le proteine in questa fase servono a favorire e stimolare la sintesi di ormoni e a favorire l'ovulazione.

Sul tavolino avete trovato nuovamente il goji, di cui abbiamo parlato prima, come tonico e antiossidante serve a sostenere la fase e a renderla più performante.

Ci sono inoltre, gli arilli e il succo di melograno. La linea melograno è proveniente dalla Turchia, il melograno è ricco di vitamina C, ferro e potassio e ricchissimo di polifenoli, antocianine e tannini con forte azione antiossidante.

Due parole per chiarire il concetto di antiossidante. Le sostanze antiossidanti sono quelle sostanze in grado di ripulire o neutralizzare i prodotti di scarto, le scorie, che vengono continuamente prodotte dal nostro organismo a seguito delle normali reazioni cellulari e metaboliche.

Queste scorie in elevata quantità possono danneggiare le cellule e alterarne il funzionamento.

Gli arilli sono i semi essiccati a bassa temperatura possono essere aggiunti a insalate, per colazione insieme a yogurt oppure come ingredienti di biscotti e torte.

Mentre il succo è 100% succo bio ottenuto da spremitura a freddo. Il succo concentra 50 melagrane in una sola bottiglia.

Anche il succo va bene a colazione o come snack di metà mattina o metà pomeriggio.