



Brrrr... ma che freddo fa! Adesso mi faccio un flûte di champagne con un cartoccio di caldarroste!

I magnifici 5

(I CIBI CHE TI PROTEGGONO DALL'INVERNO)

Il gelo (e le feste!) ti mettono ko? Tranquilla, basta aggiungere alla tua dieta i Cosmoalimenti. Così sconfiggi il "winter blues", fai il pieno di energia e la pelle diventa bellissima di Ida Papandrea

CON LA CONSULENZA DELLA DOTTRESSA MARIA GABRIELLA DI RUSSO, NUTRIZIONISTA (WWW.MARIAGABRIELLADIRUSSO.IT). FOTO TRUNKARCHIVE/CONTRASTO.

1 → Se passi molto tempo in ambienti inquinati... rigenerati con cachi, castagne e zucca



La tua giornata tipo è un via vai tra l'aria viziata dell'ufficio e quella "tossica" della strada? Allora nulla di strano se la tua pelle diventa spenta e opaca... La soluzione arriva da castagne e zucca. Le prime sono ricche di fibre, minerali e vitamine. E sono anche una miniera di escina e flavonoidi, toccasana per

la salute dell'epidermide. Puoi usarle anche come impacco idratante per il viso. La zucca, invece, è ricca di betacarotene, un precursore della vitamina A che protegge la pelle dai danni del freddo e dell'inquinamento. Se non hai problemi di linea, aggiungi un caco alla dieta: è molto rimineralizzante.

3 → Se soffri molto le basse temperature... riscaldati con i legumi



Fagioli, ceci, piselli e lenticchie non sono solo ricchi di vitamine (ottimo rimedio per rinforzare le difese immunitarie e scongiurare i rischi di influenza) ma funzionano anche come rimedio antigelo. I legumi, infatti, sono ricchi di ferro, un

minerale che, tra i vari meriti, alza anche la temperatura corporea e aumenta la resistenza al freddo. Perciò quando il termometro scende sotto zero, difenditi con una bella zuppa calda di verdure e legumi. Scalda, nutre e coccola all'istante.

4 → Se hai sempre sonno... datti la carica con agrumi, fichi e noci



Una spremuta e una manciata di noci sono lo snack ideale se rischi di addormentarti alla scrivania. Il segreto anti-abbocco delle noci è l'arginina, un aminoacido che dilata i vasi sanguigni e accelera il trasporto di sostanze energetiche ai muscoli, migliorando così le prestazioni fisiche.

Arance, pompelmi & Co., invece, sono ricchi di vitamina C che alza i livelli di adrenalina e noradrenalina nel cervello, i neurotrasmettitori che mantengono reattivi e svegli. Sei un caso clinico? Rincarà la dose con un fico (anche secco), energetico e rimineralizzante: farai scintille fino a sera!

2 → Se non riesci mai a rilassarti... fai un break con latte caldo e pere



È il classico rimedio della nonna: non snobbarlo! Il latte caldo ha un reale effetto rilassante dovuto alle casomorfine, oppiacei naturali, e al triptofano, che una volta metabolizzato si trasforma in serotonina, l'ormone del benessere. Basta il classico bicchiere della buonanotte per staccare

la spina e garantirsi sonni tranquilli. Se la vita frenetica ti lascia a pezzi e fatichi a rilassarti, un ottimo rimedio sono anche le pere. Grazie alle vitamine B1 e B2, questi frutti favoriscono il recupero veloce delle forze. E poi, sono anche alimenti dolci per una coccola in più.



Qual è il tuo cibo superstar per superare l'inverno? Il 90 per cento di voi sceglie gli agrumi. Vuoi dire la tua? [Clicca su tiny.cc/ciboinverno](http://tiny.cc/ciboinverno)

5 → Se hai esagerato durante le feste... depurati con carciofi, cicoria e cavolfiore



Le vacanze mettono allegria e rilassano, la voglia di lasciarsi andare a drink e peccati di gola sale... E ora ti senti gonfia. Il primo passo è rimettere in sesto il fegato. Allora vai con i carciofi! Meglio se crudi. E poi, mangia cicoria e cavolfiore. I primi contengono cinarina, che elimina

le scorie e favorisce la diuresi. Gli altri due stimolano la produzione della bile, e quindi depurano e disintossicano naturalmente l'organismo. La cicoria, tra l'altro, ha un pregio in più: tiene sotto controllo il metabolismo degli zuccheri. Quindi bruci più velocemente quello che mangi.