

Il benessere comincia dal mattino

Nicola Sorrentino, dietologo, 43 anni



LUCA MUSELLA (2)

No ai grassi cotti

Sono molto vanitoso, anche se mi vergogno un po' a dirlo. Quindi cerco di dedicare molto tempo a me stesso. A cominciare dal mattino: ogni giorno, quando mi sveglio, faccio un'ora di "integrazione", come la chiamo io: comincio con 50 gocce di cardo mariano e 50 di crisantello americano, due ottimi disintossicanti naturali. Dopo un po' prendo una bustina di lievito di birra che è un depurativo del fegato. Quindi mangio uno yogurt e un frutto, prendo una bustina di erba di grano fresca liofilizzata e un cucchiaino di miele. Chi è a conoscenza di questo mio rituale mi prende in giro, ma in realtà questo è un prezioso cocktail di antiossidanti che mantengono giovani le cellule, fanno bene ai capelli e alla pelle. E poi è un eccellente depurativo soprattutto per me che ceno fuori sette sere su sette e altrimenti avrei un fegato "in tilt". Come dietologo, poi, anche per essere credibile di fronte ai pazienti, ho il dovere di mantenere la linea. Questo non significa mangiare poco, ma fare attenzione alla

cottura. Lo ripeto sempre, è il modo con cui si cucinano i cibi, insieme ai condimenti, che ti frega. E, poi, soprattutto con il passare degli anni, bisogna usare i grassi a crudo, quelli cotti sono meno digeribili e ti rovinano il sonno. Ultimo sacrificio che ho dovuto fare col passare degli anni: ho detto basta alla sigaretta. Prima fumavo due pacchetti al giorno. A vent'anni non ci pensi, ma man mano che passa il tempo, ti accorgi che non hai più resistenza e la pelle invecchia prima.

Dopo un pasto abbondante, al posto della Citrosodina, provate una tazza di infuso di menta piperita. Mettete due cucchiaini della pianta essiccata in una tazza di acqua bollente e lasciate in infusione per 10 minuti.

