

*in*forma

l'informazione diventa benessere

euro zero maggio giugno 2014

numero

1



art inside

The New Experience

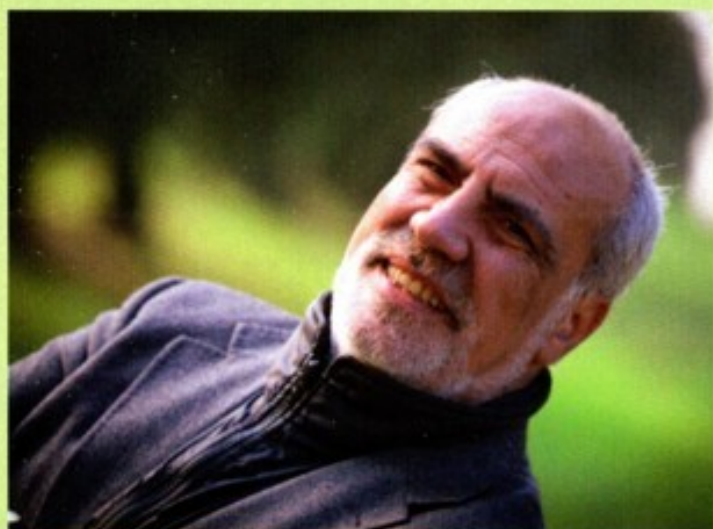
opening soon / perugia centro storico

L'ANGOLO di MESSÉGUÉ

fitoterapia e restrizione calorica



di Marc Mességué



La pratica erboristica, per Marc Mességué non è una moda, ma una cultura che viene da lontano. Una cultura familiare. Ma rivolgersi all'erboristeria non significa: "mi curo con le erbe per tornare alle origini".

Innanzitutto bisogna che menti e mani esperte guidino questa voglia di recupero del naturale che deve essere finalizzata alla comprensione del proprio corpo nella sua globalità e del vero significato che lega l'uomo alla natura, all'insegnamento di un maggiore rispetto per la natura stessa entrando in sintonia con il cosmo e servirsene per sfruttare a nostro vantaggio le enormi potenzialità che offrono.

Le piante, se usate nei modi e nei tempi giusti, sono un ottimo rimedio medicinale senza porsi in alternativa alla medicina allopatica, bensì affiancandosi ad essa per raggiungere il comune obiettivo della salute.

Spesso la figura dell'erborista è pensata come un medico che dispensa piante al posto di compresse di aspirina, oppure la pianta viene vista in completa antitesi al farmaco acquistato in farmacia ed anche in questo caso si ricade nell'errore del naturale ad ogni costo.

Piante e farmaci devono convivere come due aspetti che la moderna medicina mette a nostra disposizione.

Ci sono differenze fra le due discipline, ma queste differenze sono essenzialmente due: la prima è focalizza





Marc Mességué Ai Cappuccini Gubbio (PG)

nello stesso concetto della **medicina naturale**, ossia non si deve curare la malattia, ma il malato.

La seconda riguarda il lato farmacologico: per la **medicina allopatica** il farmaco è considerato per le sue caratteristiche chimiche proprie, mentre la pianta è usata come unità farmacologica.

I singoli componenti chimici della pianta hanno un'azione agonista fra loro e la pianta in toto possiede un'azione terapeutica superiore rispetto ai singoli elementi isolati.

Per il resto la **fitoterapia** deve portare il paziente ad autogestire la propria salute, insegnando allo stesso che in quest'autogestione, un ruolo fondamentale lo hanno anche le piante che si assumono con l'alimentazione e insegnando a ottenere un equilibrio delle proprie condizioni fisiche.

Di conseguenza **erbe, alimentazione e attività fisica** sono **inscindibili nel nostro percorso terapeutico**.

Tuttavia limitarsi ad una dieta o una cura erboristica, con risultati di perdita di peso, non vuol dire cantare vittoria. Bisogna intervenire con una restrizione calorica senza malnutrizione. Il sacrificio, se così vogliamo chiamarlo, è limitato ad **un giorno di dieta ipocalorica ogni settimana** (52 giorni all'anno) ed è sufficiente ad apportare quel risparmio di circa il 10% di calorie totali introdotte rispetto ad una nutrizione libera. I benefici della restrizione calorica non si limitano al mantenimento del peso, ma a una sana longevità e un'aspettativa migliore.

Ovvio che la restrizione calorica senza malnutrizione ha senso solo se mantenuta a vita, ma per fortuna, la primavera e la voglia di prepararsi all'estate può essere lo stimolo per iniziare. Lo schema "**One day light**" è perfetto per disintossicarsi tanto che una riduzione di cibo ogni tanto non può che farci bene per sempre.

one day light

piano alimentare da adottare un giorno alla settimana

prima colazione

una porzione di pane/cereali (30-40 gr. di pane o fette biscottate integrali biologiche)

una porzione di marmellata o miele (30 gr.)

thè o caffè d'orzo

metà mattina

un frutto

pranzo

una porzione di verdura (200-250 gr. di verdura di stagione)

una porzione di proteine animali (150-200 gr. di carne bianca o 2-3 uova o 250-300 gr. di pesce)

metà pomeriggio

un frutto

cena

una porzione di verdura (200-250 gr. di verdura di stagione)

una porzione di proteine animali (150-200 gr. di carne bianca o 2-3 uova o 250-300 gr. di pesce)

Piante

Aiutano un'alimentazione sana ed equilibrata ricca in alimenti. Grazie alle fibre agiscono da inibitori dei nutrienti tanto che tutte le piante medicinali hanno un'azione di drenaggio

renale ed intestinale.

Ricette

il giorno dedicato al "One day light":

30 gocce di pilosella t.m.,

30 gocce di betulla t.m.,

30 gocce di fucus t.m.,

2 volte al giorno, lontano dai pasti.

Gli altri giorni:

preparare il seguente decotto da bere durante la giornata:

in 1 litro e mezzo di acqua mettere 5 pizzichi (con la punta di 2 dita) di

alburno di tiglio, 5 pizzichi di gramigna, 10 pizzichi di brughiera; mettere sul fuoco e portare ad ebollizione; lasciare bollire per 10 minuti, spegnere il fuoco e lasciare riposare per 5 minuti; aggiungere 3 pizzichi di regina dei prati, 3 pizzichi di litospermo e lasciare in infusione per altri 7 minuti; filtrare e bere

caldo o freddo durante la giornata.

Dopo i pasti preparare e consumare il seguente infuso:

in una tazza di acqua calda mettere 2 pizzichi di liquirizia, 2 pizzichi di malva, 2 pizzichi di finocchio; lasciare in infusione 5-7 minuti; filtrare e bere.

n.b.: evitare la liquirizia se si soffre di pressione arteriosa alta. addolcire con un po' di miele.

