

IL SERVIZIO DI SALA

DIRETTORE
ELSA MAZZOLINI

È MORTO

(VIVA
IL SERVIZIO!)

Se la sala piange,
la cucina
non deve ridere.



Palm

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA



Come difenderci dall'inverno, secondo la nutrizione immuno funzionale...

Il mese precedente, se ricordate, vi avevo accennato a quella che viene considerata la nuova frontiera della dietologia: la **Nutrizione Immuno Funzionale (NIF)**.

Vorrei proprio riprendere da dove vi ho lasciato la scorsa volta, anche perché, come vi dicevo, nei prossimi mesi ne sentirete parlare spesso. Secondo la NIF, si può in modo concreto aiutare il nostro corpo nutrendolo correttamente in base a quelli che sono gli organi più affaticati. Sebbene, per ottenere il massimo del risultato, sia **necessario un test del sangue (ELITEST)**, che sarà disponibile in Italia entro l'anno, possiamo comunque applicare, anche se in modo generale, alcuni principi di Nutrizione Immuno Funzionale.

Si sa, arriva l'inverno e con questa stagione arrivano anche raffreddori e influenze: quest'anno poi, pare che l'aggressività del virus influenzale sia particolarmente accentuata. Al di là delle normali regole igieniche e comportamentali, che ci permettono di abbassare il rischio di contagio, la domanda è: come possiamo rendere il nostro organismo più forte e resistente all'azione dei virus? Ebbene, una delle cose più appropriate che possiamo fare è **disintossicare il nostro intestino** e tenerlo perfettamente efficiente: infatti sulla mucosa dell'intestino prolifera il 90% degli anticorpi e solo mantenendo efficiente quest'organo, possiamo sperare di avere le nostre difese immunitarie al top.

Per avere il massimo dell'efficienza intestinale, **evitiamo pasti troppo abbondanti**, ricchi di spezie o sostanze irritanti, come ad esempio il peperoncino; facciamo attenzione ai cibi fritti, ai salumi ed **evitiamo bevande troppo calde o troppo fredde; riduciamo anche il consumo di alcolici e superalcolici.**

È preferibile anche evitare l'eccessivo consumo di latte e derivati (a parte lo yogurt, che è invece consigliato) e di carni grasse, che aumentano i fenomeni putrefattivi.

Come frutta, la preferenza va data a mela e pera. Mangiare una mela al giorno permette di tonificare tutti i segmenti intesi-

nali e di migliorare la risposta immunitaria; in più la mela è ricca di pectine, che assorbono acqua, facilitano la funzionalità intestinale e apportano numerosi enzimi. La pera, poi, potrebbe essere utilizzata come "dessert" serale, a fine cena: una pera cotta al forno, con un cucchiaino di zucchero di canna, facilita la digestione, disinfiamma il duodeno e stimola il fegato.

Tra le verdure e gli ortaggi, sono da preferire cavoli e broccoli; i broccoli andrebbero solo sbollentati e conditi con un filo di olio di oliva; mentre i cavoli potrebbero essere consumati sotto forma di passato, magari insieme alle patate: questi ortaggi, infatti, hanno un'azione cicatrizzante e antiinfiammatoria sulla mucosa di stomaco e duodeno, favoriscono l'attività depurativa del fegato e la digestione.

Per aiutare l'ultimo tratto dell'intestino, il colon, ottimi sono il riso integrale e la zucca: apportano fibre, ammorbidiscono le feci e prevengono la disbiosi.

Va da sé che, per permettere all'intestino di svolgere perfettamente le sue funzioni, dobbiamo sincerarci che il fegato dia il suo importante contributo. Ottimo **il carciofo, come epatoprotettore: abbassa il colesterolo, migliora la digestione** e vince la stitichezza; è inoltre un ottimo antiossidante e difende quindi il fegato dall'eccesso di radicali liberi, che lo potrebbero danneggiare. **Utilissimo il rosmarino:** ha un'azione di difesa nei confronti di molte sostanze tossiche, abbassa i livelli di colesterolo e ostacola la diminuzione della glutatione-S-transferasi, un enzima molto importante per produrre antiossidanti.

Ancora due piccoli consigli: **durante il giorno beviamo un centrifugato di finocchio e pera**, che ha un'ottima azione disintossicante e antiinfiammatoria e poi, concediamoci alla sera una buona tisana a base di cardo mariano, carciofo, tarassaco e rosmarino.

E allora, non ci rimane che metterci all'opera: io dico che in questo modo l'inverno fa meno paura!