



Come favorire il benessere
dell'organismo dopo
le **FESTIVITÀ NATALIZIE?**

Prodeco  Pharma
etica per natura

Come favorire il benessere dell'organismo dopo le **FESTIVITÀ NATALIZIE?**

Anche quest'anno le **abbuffate natalizie** non sono mancate. Ad esse si accompagnano **senso di pesantezza e gonfiore**, condizioni sicuramente non esclusive del Natale, ma che possono presentarsi anche in altre occasioni, come nei momenti di forte stress per il nostro organismo.

In questi casi risulta fondamentale ripristinare al più presto le **sane abitudini alimentari** e riprendere uno **stile di vita regolare**, che preveda **un'alimentazione varia e bilanciata**, un corretto **esercizio fisico** e un'attenzione al proprio **equilibrio psico-emotivo**.

Il piano guida proposto non ha come obiettivo "un improbabile dimagrimento estemporaneo", ma vuole piuttosto informare sulla **scelta degli alimenti corretti** per raggiungere un **benessere fisico**, favorendo **l'espulsione delle tossine e l'equilibrio dell'organismo**.

Le tossine: cosa succede al tuo metabolismo durante le feste?



Le tossine, così comunemente definite, si dividono in due categorie:

- Endogene, si tratta di un prodotto di scarto dei processi metabolici del nostro organismo;
- Esogene, che possono provenire dall'esterno, per esempio da un'alimentazione scorretta o dall'inquinamento atmosferico.

L'eccesso di tossine può causare diversi disturbi come gonfiore, stanchezza, emicrania, irritazioni gastrointestinali ed eruzioni cutanee.

Il nostro corpo elimina le sostanze di scarto attraverso le feci, l'urina e la pelle. Pertanto, **fegato, reni, intestino e pelle** sono gli organi preposti a questo lavoro di smaltimento e vengono definiti "organi emuntori".

Il fegato è quello maggiormente coinvolto, per questo è importante **"disintossicarlo" periodicamente** al fine di **evitarne il sovraccarico**, nonché facilitare la sua corretta funzionalità. La pelle, invece, è uno dei primi organi a manifestare la presenza di un accumulo di tossine: **eruzioni cutanee, eccesso di sebo e colorito spento** possono esserne dei segnali. Durante le feste, l'aumento del consumo di dolci, alimenti molto grassi e alcolici produce una quantità di sostanze di scarto molto al di sopra della media rispetto al resto dell'anno. Ecco perché **il periodo migliore per "disintossicarsi" è quello successivo alle feste natalizie**.



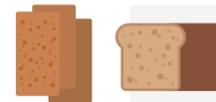
La dieta consigliata nel periodo di "depurazione"

Una dieta corretta richiede che si adotti uno **stile nutrizionale sano**, equilibrato e quanto più **vario** possibile. Questo prevede che i **pasti principali siano completi e bilanciati**, ossia composti da carboidrati, proteine, grassi e fibre, ricordando che i benefici di una nutrizione adeguata partono proprio dalla scelta degli alimenti che compongono i nostri pasti.

I cibi da preferire, sono:



Gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura e legumi, ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, indispensabili nella fase di depurazione. È importante iniziare il pasto con la verdura, poiché le fibre aiutano il senso di sazietà e diminuiscono il picco glicemico indotto dagli alimenti e quindi gli improvvisi attacchi di fame;



I cereali: (pasta, pane, riso, ecc.), meglio se integrali, da consumare regolarmente;



Le fonti proteiche: alimenti di origine animale come il pesce (che rappresenta una fonte preziosa di omega-3), le carni bianche e le uova;



Quanto ai **condimenti**, è molto importante utilizzare l'olio extra vergine di oliva, senza abbondare, e preferibilmente a crudo per sfruttare al meglio tutte le sue proprietà benefiche.



Gli **spuntini** di metà mattina/pomeriggio, in una dieta corretta post vacanze di Natale, sono fondamentali, soprattutto per non arrivare ai pasti principali con troppo appetito. Consigliamo la **frutta o la frutta secca** (in particolare mandorle e noci), in quanto ricche di Omega-3 e di proprietà antiossidanti.

Inoltre, è importante ricordare che il corpo si adatta molto velocemente all'introduzione di chilocalorie, soprattutto se esse derivano dagli zuccheri.

I continui picchi glicemici da essi indotti innescano un circolo vizioso di fame continua, ecco perché è importante, soprattutto all'inizio, **insistere con pasti e spuntini a basso indice glicemico ma ricchi di fibre ed iniziare i pasti principali con la verdura cruda**.



Ecco un esempio di settimana tipo post festività natalizie:

	Colazione	Spuntino
Lunedì 	Bevanda vegetale (di riso integrale, di mandorla o d'avena) senza zuccheri aggiunti con fiocchi d'avena integrale, farro integrale o fiocchi di grano saraceno, 1 prugna secca tagliata a pezzettini, frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle) e, a scelta, scaglie di cocco o di cioccolato fondente superiore al 75%.	1 mela cotogna.
Martedì 	Pane integrale di segale (o gallette di riso integrale/grano saraceno/avena, o fette biscottate di farro integrale) con mezzo avocado spalmato, olio d'oliva extra vergine e qualche goccia di succo di limone. Succo d'arancia.	Centrifugato: 3 carote, 1 gambo di sedano, 1 pera, 1/2 limone, 1/2 cm di radice di zenzero, oppure, 1 pizzico di zenzero in polvere.
Mercoledì 	Bevanda vegetale (di riso integrale, di mandorla o d'avena) senza zuccheri aggiunti con cereali integrali, un fico secco tagliato a cubetti (o uvetta sultanina); noci del Brasile (o mandorle) e, a discrezione, cannella. Tè rosso (Rooibos) o caffè di cicoria.	1 pacchetto di cracker di riso, grano saraceno, quinoa o avena, a scelta.
Giovedì 	Pane integrale tostato con un uovo all'occhio di bue o strapazzato.	Yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti con semi oleosi (a scelta tra: chia, lino, canapa, girasole, ecc.) e un cucchiaino di miele.
Venerdì 	Yogurt bianco vegetale, senza zuccheri aggiunti, con 1 kiwi, frutta secca oleosa (es. noci, nocciole, mandorle, ecc.), un cucchiaino di semi di chia e un cucchiaino di miele bio.	Centrifugato: 1 limone BIO o con buccia edibile, 1 mela rossa con buccia edibile, 1-2 foglie di cavolo cappuccio, 1/2 limone, 1 costa di sedano, 1 pizzico di cannella, 3 noci tritate grossolanamente.
Sabato 	Omelette dolce con mele e cioccolato fondente (>75% di cacao).	Spremuta di arance e cracker a scelta.
Domenica 	Frullato: 1/2 banana, 2-3 foglie di radicchio rosso, 1 bicchiere di bevanda di mandorle, 2 cucchiaini di scaglie di cocco disidratato, 1 pizzico di vaniglia, 3-4 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di scorza di limone.	1 pacchetto di cracker.

Per una depurazione completa dell'organismo, una sana alimentazione si unisce ad uno stile di vita equilibrato. Di seguito troverete alcuni consigli per favorire il benessere psico-fisico, che noi riteniamo essere indispensabile per mantenere un buono stato di salute.



	Pranzo	Merenda	Cena
	Pasta integrale al radicchio e trito di noci. Pane integrale.	Yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti con semi oleosi (a scelta tra: chia, lino, canapa, girasole, ecc.) e un cucchiaino di miele.	Contorno di verdure crude o cotte. Scaloppina di pollo al limone. Pane integrale.
	1 terrina di verdura cruda a piacere con un cucchiaino di semi oleosi (chia, canapa, lino, girasole, zucca). Risotto con carciofi e zafferano.	Yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti con semi oleosi (a scelta tra: chia, lino, canapa, girasole, ecc.) e un cucchiaino di miele.	Broccolo romano e rape rosse cotti al vapore con l'aggiunta di origano o timo e 1 cucchiaino di semi oleosi tostati (zucca, girasole). Merluzzo. Pane integrale.
	Zuppa con lenticchie, quinoa e curcuma con crostini di pane integrale.	1 mela o 1 pera e noci.	Petto di tacchino con salvia, carote e zucchine con l'aggiunta di menta essicata. Pane integrale.
	Carote rosolate in padella con l'aggiunta di timo. Filetti di sgombrò al forno o in padella con olive. Pane integrale.	1 kiwi e una manciata di mandorle.	Vellutata di piselli, patate e cipolle con crostini di pane integrale alla curcuma e semi di sesamo tostati.
	Cavolfiore con curry. Risotto zucca e gamberi. Pane integrale.	5 noci.	Verdura cruda di stagione con un cucchiaino di semi oleosi (chia, canapa, lino, girasole, zucca). Coscia di pollo arrosto con curcuma. Pane integrale.
	Quinoa o grano saraceno con tonno al naturale, olive, cicoria e finocchi.	Una manciata di nocciole.	Broccoli al vapore e saltati in padella con l'aggiunta di aneto o finocchietto e limone. Orata al forno con trito di pistacchi. Pane integrale.
	Pasto libero.	Pasto libero.	Carote e porro al vapore con l'aggiunta di curcuma, origano o maggiorana e trito di mandorle tostate. Petto di tacchino con salvia. Pane integrale.



Il segreto dell'acqua

Non esiste in natura una sostanza più depurativa dell'acqua. Se si analizza il corpo umano, si scoprirà che il 98% delle molecole che costituiscono una cellula sono composte da acqua. Essa interviene in gran parte dei processi metabolici e **aiuta, in particolare, fegato e reni nel loro processo di depurazione e smaltimento delle sostanze di scarto.**

Bere tanto è prioritario non solo durante i mesi più caldi, ma anche in tutto il resto dell'anno, compreso il periodo post-feste, dove il fegato è strenuamente impegnato nello smaltimento di tutte le scorie prodotte dalla digestione di **cibi ricchi in grassi e zuccheri**, che inevitabilmente introduciamo, in maniera più consistente del solito, durante le vacanze.

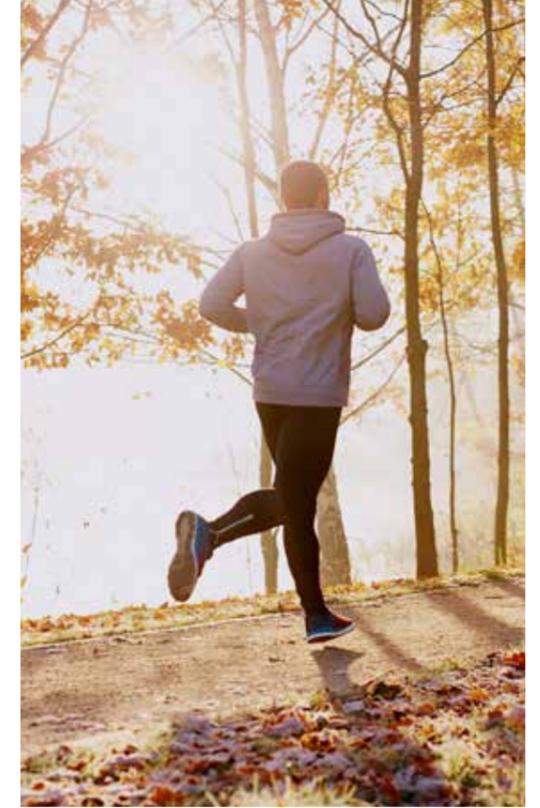


I benefici dell'esercizio fisico: quali attività scegliere?

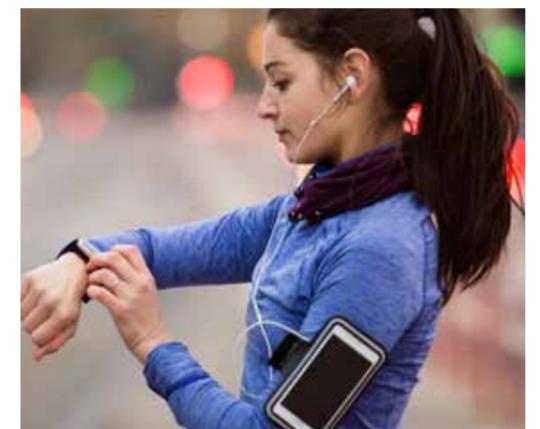
Corsa e camminata

Camminare e correre sono due delle attività più semplici da intraprendere quando si decide di cominciare a muoversi dopo il periodo delle festività natalizie. Entrambe rappresentano ottime forme di **allenamento aerobico-cardio** e possono essere svolte singolarmente o insieme. Oltre alla parte di lavoro aerobico, sarebbe ottimale aiutare anche i propri muscoli, attraverso degli **allenamenti di potenziamento/rinforzo muscolare.**

Ecco un esempio di lavoro aerobico e di potenziamento per una ripresa post festività, diviso in 3 settimane:



	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3
LUNEDÌ	30' Camminata	30' totali: 3' di camminata lenta alternata a 3' di camminata veloce	30' totali: 4' di camminata lenta alternata a 2' di corsa
MARTEDÌ	Potenziamento	Potenziamento	Potenziamento
MERCOLEDÌ	Riposo	Riposo	Riposo
GIOVEDÌ	30' Camminata	30' totali: 3' di camminata lenta alternata a 3' di camminata veloce	30' totali: 15' di camminata alternata a 15' di corsa leggera
VENERDÌ	Potenziamento	Potenziamento	Potenziamento
SABATO	30' Camminata	30' totali: 3' di camminata lenta alternata a 3' di camminata veloce	30' totali: 4' di camminata lenta alternata a 2' di corsa
DOMENICA	Riposo	Riposo	Riposo



Ecco un esempio di seduta di Potenziamento da ripetere il martedì e il venerdì:



Flessioni del busto gambe sollevate

14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero



Torsioni del busto con pedalata

14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero



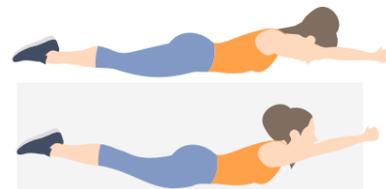
Ponte per i glutei

14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero



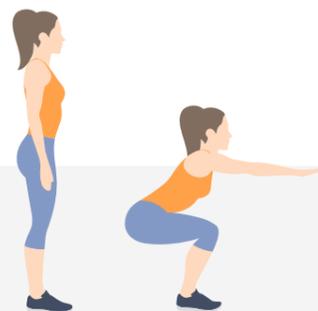
Push up in ginocchio

14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero



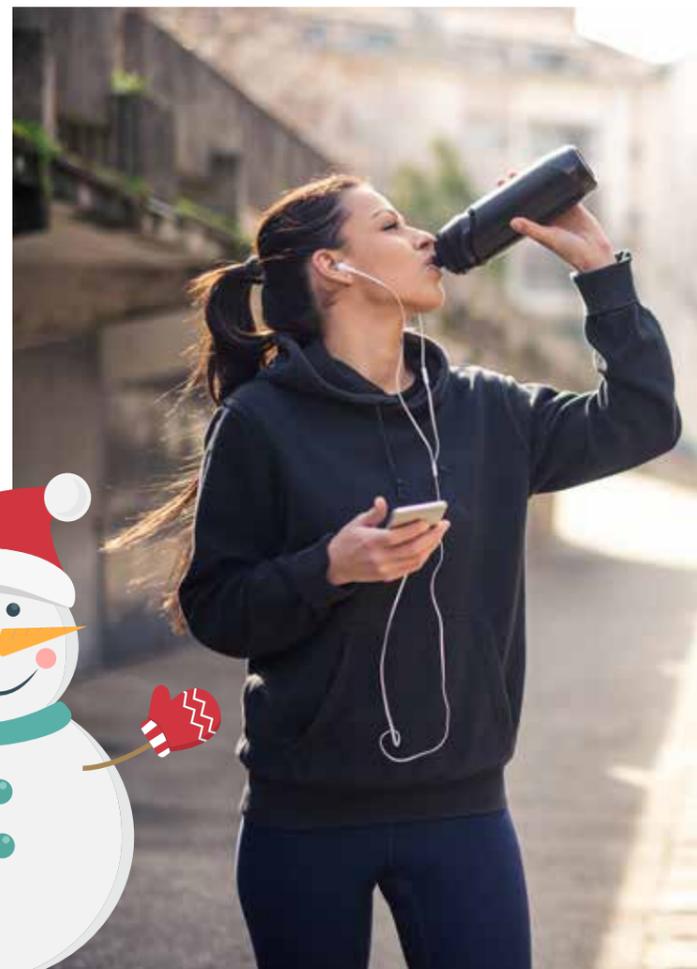
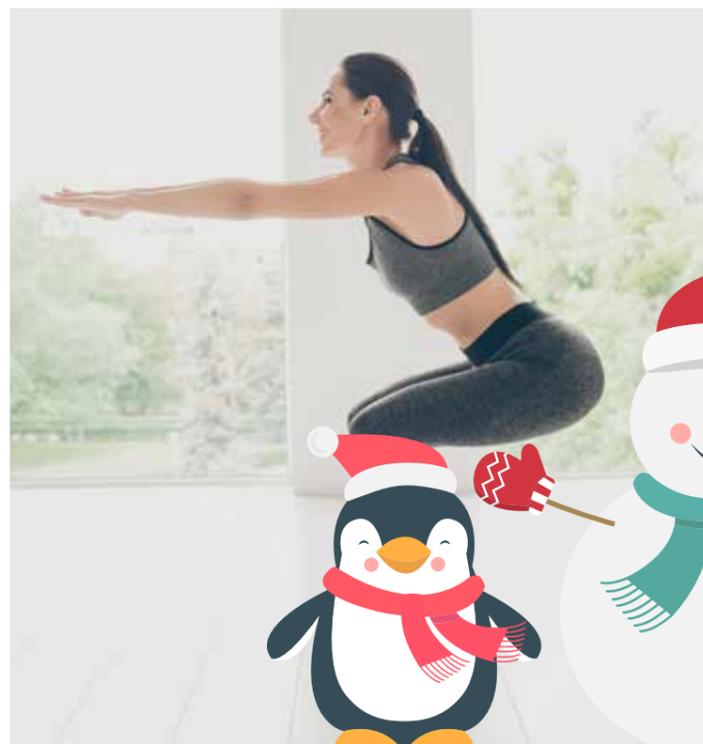
Superman

14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero



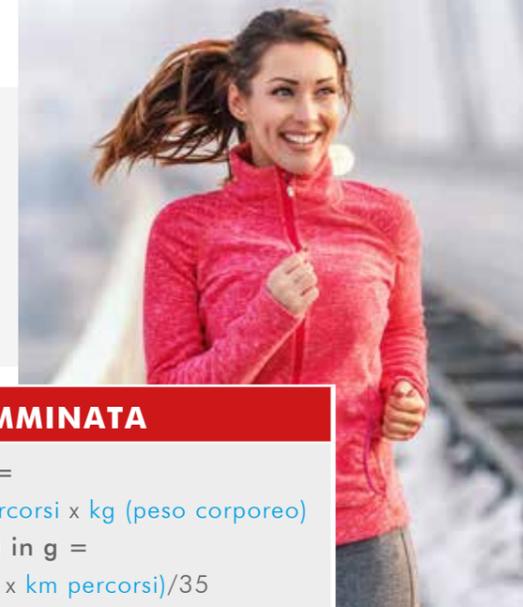
Squat

14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero
14 ripetizioni e 40' di recupero



Il consumo dei grassi: facciamo chiarezza

Di seguito è riportata una tabella in cui inserire i propri dati personali, per rendersi conto della stima di perdita di massa grassa per ogni attività, di corsa o camminata, che si effettua. In azzurro sono segnalati i dati da inserire per completare le formule.



CORSA	CAMMINATA
Spesa energetica = $0.9 \times \text{km percorsi} \times \text{kg (peso corporeo)}$	Spesa energetica = $0.45 - 0.50 \times \text{km percorsi} \times \text{kg (peso corporeo)}$
Consumo di grassi in g = $(\text{kg (peso corporeo)} \times \text{km percorsi}) / 20$	Consumo di grassi in g = $(\text{kg (peso corporeo)} \times \text{km percorsi}) / 35$

Il consumo idrico

Non è possibile dare una raccomandazione specifica a proposito di consumo idrico. Infatti, qualunque consiglio, anche in ambito clinico, è frutto di una semplice analisi statistica.

In genere, **si perde circa un litro e mezzo di liquido per ogni ora di corsa**, ma vi sono predisposizioni diverse o condizioni estreme che possono portare facilmente a sudare addirittura fino a 4-5 litri!

Il sistema più utilizzato per **stimare le perdite idriche** si articola in una "doppia pesata", una prima e una dopo la corsa: sulla base dei valori ottenuti sarà possibile capire quanto è necessario bere per ripristinare una corretta idratazione. Se ad esempio ci fosse una differenza di 750 g tra prima e dopo la corsa, sarà quindi auspicabile introdurre almeno 750 ml di acqua. Ricordiamo però che il **nostro corpo è in grado di assorbire 500 ml di acqua ogni 30 minuti** quindi, piuttosto che bere la quantità in una sola volta, è meglio suddividerla in due porzioni. Per essere certi di garantire l'idratazione in una persona media, è **consigliabile bere almeno 2-2,5 litri di acqua**, nonché introdurre eventuali **integratori salini** distribuendoli prima, durante e dopo l'allenamento.

È importante scegliere l'acqua corretta? Certo! Le acque non sono tutte uguali. Esistono ad esempio le acque iposodiche, ovvero povere di sodio, che durante la giornata vanno benissimo, ma che sono invece assolutamente sconsigliate durante o dopo l'attività fisica. Infatti, con la sudorazione l'organismo perde moltissimo sodio e altri minerali, quindi bevendo dell'acqua a scarso contenuto di elettroliti e di sodio si può incorrere in "iponatriemia", che rappresenta una situazione tanto pericolosa quanto la disidratazione. Ecco perché **si consiglia, molto spesso, di ricorrere all'uso di integratori salini per chi pratica sport.**

La sauna: una valida amica

La sauna rappresenta un ottimo alleato per il benessere dell'organismo. Durante una sessione di sauna finlandese, che può arrivare a 90°-100°, si stima la perdita di circa un litro d'acqua. Essa, grazie alle alte temperature e all'apertura dei pori cutanei, **favorisce l'eliminazione dei radicali liberi** (principali responsabili dell'invecchiamento) **e dei metalli pesanti**, con effetti positivi sulla pulizia dell'organismo e della pelle.

Rinforza il **sistema immunitario** e agisce positivamente sulla mente stimolando la **produzione di endorfine** (gli ormoni del buon umore), con effetti positivi su ansia, stress e qualità del sonno.

Super consigliata dopo una sessione di allenamento per alleviare la tensione muscolare e le microlesioni, grazie alla dilatazione dei vasi sanguigni generata dal calore, stimola il miglioramento della circolazione e della respirazione. Infine, il passaggio dalle alte alle basse temperature favorisce la vasodilatazione, aiutando nella prevenzione di infarti e ictus: per questo dopo una seduta in sauna (o bagno turco) è importantissimo farsi una doccia fredda se non addirittura, per i più temerari, ghiacciata.

Depuriamoci anche dai falsi miti: Sudare aiuta? Cosa c'è nel sudore?

La risposta è sì, **sudare aiuta**, ma facciamo chiarezza: il sudore è il prodotto di secrezione di milioni di ghiandole sudoripare disperse nello strato intermedio della cute umana.

Esso si presenta come un liquido incolore con composizione variabile di sali (principalmente sodio, potassio, magnesio e cloro) in rapporto alle diverse condizioni fisiologiche dell'organismo. È facilmente intuibile che quindi esso, non contenendo alcun prodotto di scarto, non porti nessun beneficio al processo di eliminazione delle tossine, tuttavia **è necessario per la termoregolazione** e si innesca soprattutto quando si effettua attività fisica. **È in realtà proprio l'attività fisica stessa ad aiutare nel processo di depurazione.**



La pratica del digiuno

Da sempre utilizzato in tutte le culture come rito per favorire i processi di trasformazione del corpo e della mente, **il digiuno favorisce l'eliminazione delle scorie, attenua la stanchezza, la ritenzione di liquidi, la difficoltà digestiva e migliora la concentrazione.**

Si tratta però di una pratica che va osservata **con estrema cautela**, ed è assolutamente sconsigliato utilizzarlo come "strumento" atto al dimagrimento. Ad oggi, nonostante la pratica del digiuno sia sempre più "di moda", vi è tuttavia la consapevolezza scientifica che, invece, la strategia di **mangiare meno durante i pasti e alzarsi sempre da tavola con un po' di appetito**, risulta essere una pratica molto più efficace rispetto allo strafogarsi per poi digiunare saltuariamente.

Ad ogni modo, quando il digiuno è **condotto per 24 ore, o al massimo 48 ore**, esso può essere utile per far "riposare" l'apparato digerente. Non va mai prolungato oltre questo periodo in quanto, il corpo, in cerca di energia e non trovando più zuccheri a disposizione, inizia a disgregare le proteine muscolari e a creare una corposa quantità di scorie azotate. Di conseguenza, invece di disintossicare l'organismo, il risultato sarà esattamente l'opposto, ovvero quello di aumentare l'intossicazione. Se si decidesse comunque di intraprendere questo percorso si consiglia di non dimenticare di **bere molti liquidi** durante i momenti di digiuno, per aiutare il processo di depurazione. Nel caso in cui l'organismo dovesse iniziare a mandare segnali negativi, si consiglia di abbandonare questa pratica e non di non superare comunque le 24 ore senza il parere del medico.





Per concludere, dopo aver collezionato degli utili consigli alimentari e sportivi, vediamo ora come andare a lavorare sulla depurazione interiore, e quindi attraverso un equilibrio fisico, mentale e spirituale, scoprendo una nuova disciplina rigenerante...

Lo yoga per depurarsi e migliorare i processi digestivi: un valido alleato!



Cos'è lo yoga?

Iniziamo con il dire che cosa non è lo yoga: lo yoga non è una religione, lo yoga non è uno sport, lo yoga non è contorsionismo. Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita **yuj**, che significa "unione", **l'unione di mente, corpo e spirito. Queste tre entità, che siamo abituati a considerare come "separate", sono in realtà un'unica entità.** Capire questo concetto è semplice, basti pensare a come i nostri pensieri influenzino il nostro corpo e, allo stesso tempo, a come il nostro corpo influenzi la nostra mente.

Per questo motivo, volendo dare una definizione di cosa è lo yoga, potremmo dire che si tratta di **una disciplina per il benessere fisico e mentale, un insieme di pratiche, studi, teorie e insegnamenti che hanno come obiettivo quello di aiutarci a vivere meglio, con maggiore consapevolezza e benessere fisico ed emotivo:** riassumendo, è una pratica che ha lo scopo di favorire **l'equilibrio psico-fisico e la coordinazione delle funzioni organiche.**



Ecco alcuni consigli generali:

- ✓ Per la pratica dello yoga, individua un luogo tranquillo (all'aperto quando ne hai l'occasione).
- ✓ Procurati un tappetino ed esegui gli esercizi a piedi nudi.
- ✓ Pratica gli esercizi di yoga quando sei ben disposto e puoi dedicare un po' del tuo tempo.
- ✓ Esegui preferibilmente le posizioni yoga al mattino a digiuno, in alternativa scegli altri momenti della giornata, l'importante è essere a stomaco vuoto.
- ✓ La sequenza completa che ti proponiamo ha una durata di circa 10 minuti, puoi eseguirla anche ogni giorno. Volendo, ogni posizione può essere mantenuta anche per un tempo e ritmo respiratorio superiore a quello indicato.
- ✓ È importante che gli esercizi siano svolti portando l'attenzione sul respiro, che deve essere il più lento, profondo e completo possibile. Molte persone non se ne accorgono, ma respirano solo con il torace o solo con l'addome, oppure in minima parte con entrambi.

Il programma consigliato

I movimenti proposti ("asana"), sono un valido supporto per rafforzare e riequilibrare **i processi digestivi e depurativi**, di fatto sono **utili per i comuni disturbi dispeptici** quali digestione lenta e faticosa accompagnata da malessere generale o sintomi come nausea, senso di pesantezza, gonfiore allo stomaco e disagi intestinali.

Le asana e le indicazioni citate, sono tratte dal libro "Il grande libro dello yoga. L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga Ratna" di Gabriella Cella Al-Chamali, ed. Rizzoli. Per una visione completa dei benefici dello yoga a livello fisico, emozionale e spirituale, si rimanda alla lettura integrale.



1. Saluto al sole, Surya Namaskra



Fase 1.

Posizione eretta con i piedi uniti, mani giunte al petto nel gesto del saluto, fare 3 respiri profondi.



Fase 2.

Inspirando, sollevare in alto le braccia, inarcare il busto all'indietro e rivolgere lo sguardo al cielo.



Fase 3.

Espirando piegare il busto in avanti e portare le mani a terra.



Fase 4.

Inspirando, stendere indietro la gamba sinistra appoggiando a terra il ginocchio e il dorso del piede.



Fase 5.

Trattenendo il respiro per pochi secondi, unire i piedi appoggiando (se possibile) tutta la pianta del piede a terra e sollevando le ginocchia fino a formare un angolo acuto con busto e gambe.



Fase 7.

Inspirando, sollevare il busto scaricando il peso sulle braccia tese e orientare lo sguardo in alto.



Fase 9.

Inspirando, portare avanti il piede sinistro: ginocchio destro e dorso del piede appoggiano al suolo.



Fase 11.

Inspirando, sollevare il busto e, inarcandolo all'indietro, stendere le braccia in alto.



Fase 6.

Espirando, lasciar scivolare il corpo al suolo, tenendo le mani ferme nello stesso punto. Una volta disteso completamente, presta attenzione nel far aderire ogni singola parte del corpo a terra.



Fase 8.

Espirando, salire con i piedi formando nuovamente un angolo acuto con tronco e gambe, le braccia non devono essere troppo tese.



Fase 10.

Espirando, unire i piedi, tenere le gambe tese e portare le mani all'altezza delle caviglie.



Fase 12.

Espirando, riportare le mani giunte al petto nel gesto di saluto, come nella fase 1.

BENEFICI: questa sequenza tonifica tutti gli organi addominali migliorando la digestione; fortifica i muscoli di tutto il corpo ed elasticizza la colonna vertebrale.

2. Posizione parziale della Barca, *Ardha Navasana*



Fase 1.

Seduti a terra, gambe unite e ben distese, mani sulle ginocchia.



Fase 2.

Inspirando, sollevare le braccia e portare le mani, con le dita intrecciate, dietro la nuca. Espirando, sollevare le gambe dal suolo. Tenere l'esercizio per 3-5 respiri.

BENEFICI: massaggia e stimola il fegato, la milza e tonifica gli addominali; è particolarmente indicato in caso di aerofagia.

3. Posizione del Mantice, *Bastrikasana*



Fase 1.

Supini, eseguire 3 respiri profondi.



Fase 2.

Inspirando, piegare le ginocchia unite sollevando i piedi da terra e afferrarle con le dita delle mani intrecciate.



Fase 3.

Espirando, piegare il più possibile le braccia e portare le ginocchia il più possibile vicino al petto.



Fase 4.

Inspirando, allentare la presa e tornare alla fase 2. Durante l'esecuzione il corpo deve essere rilassato, solo le braccia agiscono attivamente portando le ginocchia al petto e rilasciandole. Ripetere l'esercizio per 5-6 volte.

BENEFICI: tonifica gli addominali, stimola fegato e milza; migliora la digestione e la motilità intestinale; è utile in caso di flatulenza e in caso di tensioni alla schiena.

4. Posizione che Ruota l'addome, *Jathara Parivartanasana*



Fase 1.

Supini, braccia aperte, palmi rivolti in alto.



Fase 3.

Ripetere con gli stessi tempi sul lato sinistro. Tenere l'esercizio per 5 respiri su ogni lato.



Fase 2.

Inspirando, piegare le ginocchia unite sollevando i piedi dal suolo, espirando lentamente e profondamente portare le gambe (sempre unite e piegate) a destra, ben aderenti al suolo. Rilassarsi e ascoltare il proprio respiro.

BENEFICI: tonifica fegato, milza e pancreas; rinforza l'intestino; elasticizza i fianchi.

5. Posizione del grande gesto, *Maha Mudra*



Fase 1.

Sedere a gambe divaricate distese in avanti, busto diritto.



Fase 3.

Inspirando profondamente, appoggiare le mani sul ginocchio della gamba distesa ed, espirando, portare il busto verso la gamba distesa. Nel mentre far scivolare le mani alla caviglia (se possibile) e afferrarla. Rimanere nella posizione per 5-10 respiri cercando di avvicinare il più possibile il busto alla gamba distesa. Ripetere l'esercizio a sinistra. Tenere l'esercizio per 5-10 respiri.



Fase 2.

Inspirare ed, espirando, piegare la gamba sinistra, portando il tallone vicino al perineo e il ginocchio a terra.

BENEFICI: esercita un massaggio al fegato e alla milza; tonifica le ghiandole surrenali e gli organi addominali.

CONTROINDICAZIONI: in presenza di fegato ingrossato non eseguire l'esercizio sul lato sinistro.

6. Posizione dell'Aratro, Halasana



Fase 1.

Supino, braccia lungo il corpo.



Fase 2.

Inspirando, sollevare le gambe unite e tese, fino a formare con il busto un angolo retto, quindi espirare.



Fase 3.

Facendo forza sulle braccia, inspirare sollevando il bacino dal suolo fino a portare le gambe tese oltre il capo: quando le punte dei piedi toccano a terra, espirare. Il mento poggerà nella fossetta del collo o sfiorerà lo sterno: è importante che il respiro sia regolare (non andare in apnea). Inspirando, sollevare i piedi da terra: espirando, tornare con il busto a terra, riformando un angolo retto con le gambe tese. Inspirare ed, espirando, tornare supini. Tenere l'esercizio per 5-10 respiri e aumentarli gradualmente ogni giorno fino ad arrivare a 20 respiri.

BENEFICI: massaggia gli organi addominali (fegato compreso) ed elasticizza la colonna vertebrale.

CONTROINDICAZIONI: ernie discali, ipertiroidismo, artrosi cervicale. Evitare l'esecuzione nel periodo mestruale e in caso di infiammazioni alla gola.



7. Rilassamento, Savasana



- Chiudere gli occhi e rilassare con consapevolezza tutto il corpo, una parte alla volta. Rilassare anche i muscoli del viso, allentare la fronte, aprire leggermente la mandibola e staccare la lingua dal palato. Ad ogni espirazione lasciarsi quindi "sprofondare" sempre di più sul pavimento.

- Non sforzarsi di non pensare, ma limitarsi ad osservare i propri pensieri, concentrandosi sul proprio corpo o sulla respirazione. Lasciare che il flusso di pensieri vada e venga, accettandolo per quello che è.

- Prendersi un po' di tempo per uscire lentamente dalla posizione. Fare dei respiri profondi e iniziare a muovere le dita di mani e piedi, quindi passare a polsi e caviglie. Successivamente portare le braccia dietro la testa e stiracchiarsi. Quando si è pronti, mettersi su un fianco e restare qualche istante in questa posizione. Infine, sedersi con la schiena dritta.

BENEFICI: scioglie le tensioni e rilassa l'intero sistema nervoso.





PRODECO PHARMA Srl Unipersonale

Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV

Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052

www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Seguici su 

<https://www.facebook.com/ProdecoPharma>

I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo. Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta completa è necessario rivolgersi ad un nutrizionista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico. Per esigenze più specifiche riguardanti invece l'attività fisica più adatta alla persona interessata, si consiglia di rivolgersi ad un personal trainer.