

Cosa mangiare durante la Primavera

Marzo è il mese in cui ha inizio la Primavera, come sempre sotto il segno dei Pesci, l'ultimo, più mutevole e mobile dello zodiaco, non a caso coincidente con il cambio di stagione più significativo e complesso dell'anno.

Marzo pazzerello, si diceva una volta, a sottolineare un generale stravolgimento, l'intera Natura ad esserne coinvolta: mentre si allontanano freddo, umidità e la malinconia tipica dell'Inverno, in un clima finalmente temperato i campi riprendono colore, gli uccelli affollano cielo e alberi, gli animali di terra si accoppiano e le farfalle fecondano i fiori.

Uno stravolgimento e allo stesso tempo riassetamento, **la fine di qualcosa e un nuovo inizio**, un contadino che semina a rappresentare al meglio l'idea di una rinascita che non può non partire dalla più generosa delle madri.

Come fuori così dentro...

Un nuovo inizio al quale tutti siamo chiamati a partecipare, approfittiamo quindi della spinta vitale di cui è pregno il cosmo per porre basi concrete alla realizzazione dei nostri progetti: è tempo di relazionarsi agli altri e al mondo, alleggerire la mente dai pensieri e rinvigorire il corpo.

Pulizie di Primavera anche per noi, insomma, **affrontando e tentando di risolvere i disturbi che proprio all'inizio di questa stagione si manifestano**, e non per caso: natura in tumulto, radicale cambiamento delle condizioni climatiche (temperatura, pressione, umidità), come potremmo non risentirne? Assolutamente fisiologico che anche al nostro interno si verifichi un "riassetamento" che porterà in breve ad un nuovo equilibrio.

Durante questa riorganizzazione le **tossine accumulate durante l'Inverno vengono eliminate** determinando appunto quei malesseri – senso di stanchezza, raffreddore, acidità di stomaco e altro – che paradossalmente devono essere letti come segni benefici di liberazione dalle impurità accumulate.

Aiutiamoci a farlo senza ricorrere a farmaci. Come?

Partendo dal cosiddetto **"secondo cervello", l'intestino**: la nostra salute psico-fisica non può prescindere dal benessere dell'apparato digerente, ed è la natura, anche in questo caso, che ci viene in soccorso offrendo soluzioni adeguate. Ecco qualche piccolo consiglio:

- **Raccogliamo le erbe selvatiche** (solo se siamo capaci di riconoscerle senza sbagliare) – tarassaco, cicoria selvatica, ortica – erbe amare che secondo le antiche medicine aiutano il fegato a disintossicarsi.
- **Beviamo l'acqua di cottura delle verdure**: lo facevano i nostri nonni, non sprecando davvero nulla. Pur non avendo nozioni scientifiche conoscevano i benefici che ne avrebbero tratto.
- **Mangiamo poco, soprattutto verdure**: è un ottimo momento per alleggerirci con verdure di stagione. Un bel pinzimonio con carciofi, carota e sedano non è male. **Poca frutta**: guardiamoci intorno, vediamo albicocche, pere,

pesche o altro? Quindi, per la stagione della frutta, aspettiamo ancora un poco.

- **Eliminiamo gli alimenti** che sappiamo essere di ostacolo alla digestione e prepariamo i cibi usando metodi leggeri di cottura (vapore, saltati in padella) e usiamo poco forno e lessatura.
- **Aspettiamo il sole e facciamo delle belle passeggiate:** mare, montagna, collina. Il sole ci aiuterà a sintetizzare la vitamina D, fondamentale per fissare il calcio alle ossa. Il sole, insieme ai colori e ai profumi ci metterà sicuramente di buon umore.

Siamo parte di un tutto e allora... come fuori, così dentro.

Se vuoi sfruttare appieno l'energia che trasmette la primavera, puoi farlo anche e soprattutto grazie a ciò che mangi. Sono a disposizione per consigliarti e sviluppare un piano alimentare personalizzato, durante il periodo primaverile, in base al tuo stile di vita.