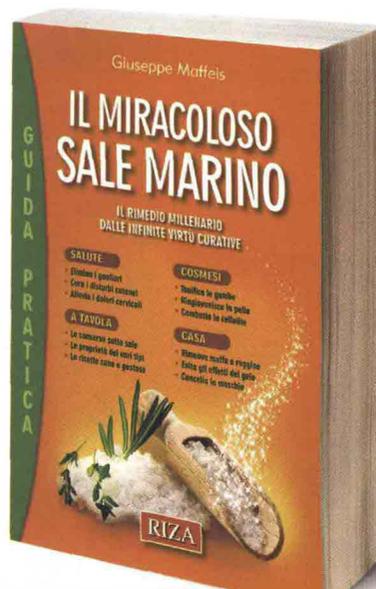


## LIBRI MAGRI E IN FORMA SENZA FATICA

a cura di Federica Vuono

# Rimodellati col sale integrale

Il sale è utilizzato dall'uomo fin dall'antichità per aromatizzare ma anche per conservare i cibi. Raccolto sulle sponde dei laghi salati, estratto dalle acque marine e dalle miniere di salgemma, il sale era un tempo tanto prezioso da essere usato persino come moneta. E in effetti le virtù del sale sono innumerevoli: fondamentale per lo svolgersi di numerosi meccanismi fisiologici vitali, per la trasmissione degli impulsi nervosi e per la regolazione della pressione arteriosa, questo elemento è un valido alleato anche per chi ha bisogno di perdere peso; bagni, impacchi e bendaggi a base di sale permettono infatti di ridurre gonfiori e ristagni idrici e, grazie al meccanismo dell'osmosi, di depurare i tessuti dalle tossine. Fondamentale è però utilizzare sale integrale, non raffinato: la raffinazione infatti, non solo avviene mediante l'uso di sostanze chimiche, ma priva il sale di numerosi minerali utili all'organismo. Dedicato interamente al sale, questo volume descrive le diverse varietà di questo elemento naturale, fornisce indicazioni su come usarlo a scopo terapeutico, e ricette e consigli per sfruttarne appieno le virtù a tavola.



**IL MIRACOLOSO SALE MARINO**  
di Giuseppe Maffeis  
(Edizioni Riza, 160 pp., 8,40 euro)  
In edicola a partire dal 26 settembre oppure  
si può richiedere al n. 02/5845961

## Pesce, carni magre, verdure colorate e semi: ecco i segreti di un metabolismo super attivo



Attraverso questo volume l'autore, supportando le proprie tesi con studi scientifici e casi clinici, "smonta" alcune delle convinzioni più diffuse sul tema del dimagrimento. La prima è che il raggiungimento del peso forma si fonda sulla ricerca del "pareggio calorico", ossia di una perfetta corrispondenza tra calorie introdotte e utilizzate dall'organismo. L'autore dimostra come in realtà il corpo disponga di meccanismi metabolici complessi, a causa dei quali la mera diminuzione delle calorie spesso non porta a risultati soddisfacenti. Molto più importante è operare scelte dietetiche che assecondino e sfruttino a proprio vantaggio i meccanismi biologici: capisaldi del percorso sono la riduzione drastica dei cibi ad alto indice glicemico e la preferenza data ad alimenti naturali (pesce, carne magra, verdura colorata e semi, ricchi di grassi buoni e antiossidanti) che attivano il metabolismo facendoci perdere peso senza rinunce.

**DIMAGRISCI SUBITO MANGIANDO**  
di John Briffa  
(Newton Compton Editori, 326 pp.,  
12,90 euro)