

Ecco la dieta senza grassi per 9 giorni: l'organismo si disintossica così

L'ultimo studio citato nel libro "Cleanse to Heal" di Anthony William spiega come questa dieta possa migliorare la nostra salute. I cibi da assumere e quelli da evitare

Benedetta Spada

29 luglio 2020



Si è parlato spesso di **grassi buoni e cattivi** e dell'utilità che i grassi hanno nella nostra dieta. L'ultimo studio citato nel libro "Cleanse to Heal" di Anthony William, in autunno pubblicato anche in Italia, spiega come in realtà anche la **dieta senza grassi di 9 giorni** possa migliorare la nostra salute, aiutarci a ritrovare un peso migliore e **disintossicare** l'intero organismo. [Leggi anche la dieta del riso di LeiTv.](#)

Falsi miti sul cibo da sfatare

Abbiamo sentito dire spesso "mangio grassi ma grassi buoni", o "sono malato perché devo mangiare più proteine" o ancora "sono allergico ad alcuni cibi", tra cui solanacee, frutta. Molte di queste affermazioni sono delle fobie che non hanno basi scientifiche. Per esempio nel caso della frutta, lo zucchero della frutta è stato associato allo sciroppo di fruttosio derivato dal mais (HFCS), con lo zucchero di canna raffinato, con il saccarosio, con il lattosio, ed altri zuccheri e dolcificanti. E alla fine si è detto, studiando parte di questi, di escludere tutti gli zuccheri. In realtà, [la frutta è un prodigio per la salute per l'alto contenuto di anti ossidanti e flavonoidi.](#)

Iniziare a coltivare la cultura della frutta

Una cultura inizia quando milioni di persone si ritrovano in un percorso comune, come è accaduto nel 2014 a Anthony William. Nel suo ultimo libro indica di seguire per 9 giorni una dieta senza grassi con un'aggiunta giornaliera di alcuni ingredienti specifici tra i quali due **alghe** (tra cui la spirulina, erba d'orzo, mirtilli selvatici, il coriandolo). Insomma **il primo passo è detox, da metalli pesanti e antivirale**. Il programma inizia con un risveglio con succo di sedano estratto al momento, oppure acqua e limone, oppure acqua di cocco. Poi una colazione senza grassi a base di un frullato con **banana**, succo di arancia, e i 5 ingredienti anti metalli pesanti. Se si ha fame a metà mattina, oltre a mangiare più banane, si fa una merenda con una **mela** o dei mirtilli. Segue il pranzo che può alternare un'**insalata mista** con verdure insaporite senza olii. Alternando con cetrioli e **vellutata di spinaci**, oppure asparagi al vapore. Per condire si cercano succhi di arancia o limone insaporiti con aglio. A cena, meglio se entro le 19, si alternano insalata mista, verdure cotte al **vapore come zucca** e patate dolci, o spinaci fatti a crema.

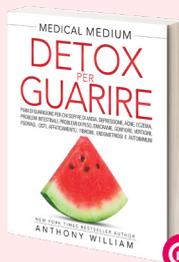
Alimenti da evitare

Durante i 9 giorni non si consumano grassi come si fa in una monodieta, quindi niente noci, olii, olive, cocco, avocado, proteine animali, semi. Durante il detox si fa a meno di uova, glutine, soia, aceto, cibo fermentato, caffè e alcool. Durante i 9 giorni è molto importante bere, masticare bene, nutrirsi a sufficienza degli alimenti citati nel programma e mantenere una vita non frenetica, meditare, fare yoga. Al termine del percorso senza olio, si reintrodurranno i grassi per gradi, iniziando da un cucchiaino di olio di oliva a pasto, oppure qualche oliva, o ancora mezzo avocado, e lentamente anche le proteine vegetali o animali.

Concedere al corpo qualche giorno **senza grassi**, spiega William, permette di fare lavorare meglio il nostro **fegato** e di assimilare meglio anche i nutrimenti del cibo che mangiamo e i nostri rimedi. In poco tempo la pelle diviene più bella, e i nostri organi si rigenerano attraverso l'eliminazione dei metalli pesanti. **Quando scegliamo un'alimentazione o una dieta non dovremmo mai mettere sotto sforzo i nostri organi** e le nostre ghiandole surrenali ecco perché è importante mantenere la presenza almeno una volta a settimana di carboidrati chiamati "critical clean carbohydrates", ovvero quelli buoni che nutrono i nostri organi, i tessuti, i muscoli e il sistema nervoso: **frutta**, miele, zucca, patate e patate dolci, acqua di cocco. Questa estate per ritrovare la nostra forma migliore concediamoci una pausa senza grassi e riabilitiamo alcuni **carboidrati utili**.

Leggi gli articoli su

La Gazzetta dello Sport



<https://www.gazzetta.it/alimentazione/news/29-07-2020/...>



<https://www.gazzetta.it/alimentazione/news/23-05-2020/...>

Succo di sedano: perché Stallone, Djokovic e Kim Kardashian ne vanno matti?

Il succo di sedano come disintossicante? A crederlo sono molti vip, da Stallone alle Kardashian, da Miranda Kerr a Novak Djokovic. Ecco com'è nata la moda

C'è un filo rosso, anzi verde, che unisce tra loro celebrity come **Kim Kardashian**, **Sylvester Stallone** e il tennista **Novak Djokovic** ed è... il **sedano**. Ortaggio povero, destinato a consumarsi nel brodo o al massimo a insaporire insalate, sta vivendo una seconda giovinezza da quando circa due anni fa in California si è diffusa la credenza che il succo di sedano fresco abbia un prodigioso effetto disintossicante. A imporlo come moda salutare è stato **Anthony William**. In un libro pubblicato anche in Italia (*Il potere del succo di sedano*, editore MyLife), William elenca i tanti benefici di questo succo che avrebbe - a suo dire - la **capacità di rimuovere le tossine cristallizzate nel nostro organismo da anni**, alleviando una lunga serie di malattie. "Mi rendo conto che è un po' difficile credere che il succo di sedano

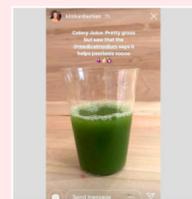
sia così benefico. Quell'ortaggio ordinario che abbiamo visto un milione di volte al supermercato? Quello che ci dimentichiamo sempre di finire, perché ne usiamo solo un gambo o due alla volta? Come fa a essere un supercibo? E invece è un alimento miracoloso, seppure sottovalutato", scrive.

COME ASSUMERE IL SUCCO DI SEDANO

Nel libro, William spiega che il succo si può produrre sia con l'estrattore che con una centrifuga o un frullatore ad alta velocità. Non bisogna dunque dotarsi di un apparecchio costoso per farlo. L'importante è **bere il succo di sedano fresco e senza additivi** che gli farebbero perdere il suo potere. L'azione va compiuta ogni giorno a stomaco vuoto, al risveglio e senza assumere altro per almeno un quarto d'ora.



Instagram



Instagram

Continua a leggere l'articolo sulla **Gazzetta dello Sport** online >
Succo di sedano: perché Stallone, Djokovic e Kim Kardashian ne vanno matti?

<https://www.gazzetta.it/alimentazione/news/22-04-2021/succo-di-sedano-il-segreto-di-djokovic-e-kim-kardashian-53841>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita