[Marc Mességué Fitoterapeuta]

La dieta di un giorno

> “Pochi consigli sull’alimentazione, uno solo ed essenziale per vivere bene”

Il DNA della mia famiglia è scritto da 5 generazioni. È mio padre Maurice, padre della fitoterapia moderna, il primo, in anni non sospetti, a parlare di coltivazioni biologiche, ad avermi trasmesso la passione per la natura e per le erbe. Ancora oggi, quasi novantatreenne, la sua fiducia nelle “bonnes plantes” è talmente profonda da convincerlo a tornare a dispensare i suoi consigli preziosi a chi ne avesse bisogno.

Venti anni fa, la scelta dell’ Health Center Marc Messegue nella Torre Errighi del millenario paesino di Melezzole, è stata il frutto di questo mio amore: la campagna umbra incontaminata, viva, ancora selvaggia e disordinata mi ha conquistato.

Mi sembrava di essere tornato in Guascogna. Io sono un erborista. Ho provato a fare altro quando come tutti i giovani, ho contestato mio padre che aveva già deciso la mia strada. Ma il risultato è stato vano: se leggerete alcuni capitoli del mio libro potrete divertirvi con i ridicoli tentativi di fare altri mestieri. Le erbe sono il fil rouge della mia vita, dove si può curo i miei clienti con le piante che hanno applicazioni benefiche in tutti i campi. Spesso la mia persona è legata al dimagrimento , mi chiamano “sciupacristiani” ancora adesso. Niente di più sbagliato.

Certo la dieta alimentare, il giusto apporto di calorie ed alimenti insieme alle erbe, ai decotti, alle tisane, agli infusi , alle capsule, alle tinture madri, il tutto personalizzato sulle esigenze del cliente, hanno il loro innegabile effetto sul peso. Ma soprattutto sul benessere generale.

Abbiamo bisogno di staccare la spina di tanto in tanto e il mio centro e tutti i miei preziosi collaboratori lavorano per questo.

Io sono contrario alle diete e non perchè non funzionano, ma solo perchè nessuno le fa.

Avete mai visto qualcuno che riesca a resistere due o tre mesi sottoposto ad un rigido regime alimentare, senza sgarrare mai? Quasi impossibile, perchè semplicemente siamo umani, ci piace mangiare con gli amici, stare assieme, godere dei piaceri della vita. È cosi che ho ideato la “dieta di un giorno”, un solo giorno di dieta alla settimana. O meglio reinventato il sistema dalla tradizione millenaria del venerdì magro della religione cattolica.

Scegliete un giorno della settimana a piacere, un giorno dove probabilmente sarete in casa. Pesatevi al mattino. Fate colazione con te o caffè fette con marmellata o miele. Uno spuntino un frutto a metà mattina e a metà pomeriggio.

Mangiate sia a pranzo che a cena carne bianca o pesce con verdure, anche in quantità e acqua naturale. Quale è il segreto? Niente sale aggiunto, zuccheri solo al mattino, niente grassi. Un consiglio? Preferite il pesce alla carne perchè 200 gr di pesce spinato sul piatto danno maggior soddisfazione della stessa quantità di carne. Inoltre è privo di colesterolo e acidi urici.

Il mattino seguente, sulla medesima bilancia, ripesatevi. Il risultato sarà di circa 1 kg in meno. Di questo peso il 75% , più o meno, sono liquidi.

La settimana dopo ripetete la stessa procedura e guardate che fine ha fatto il vostro peso...

ci sono tre possibilità:

1_che abbiate ripreso tutto il peso (fantastico! Avete trovato il modo di stabilizzarvi) E questo, malheureusement, è ciò che sappiamo fare meno!!!

2_che abbiate perso 100 grammi... troppo pochi? forse, ma anche un giorno di dieta è poco... Inoltre fate una prova matematica: 100 grammi x 52 settimane all’anno = 5,200 kg!!! di vero grasso stavolta e non di acqua come capita nelle diete concentrate nei primi giorni.

3_terza ed ultima opportunità: avete ripreso tutto il peso più 100 grammi: allora ho sbagliato e mi scuso.

Però vi chiedo di fare una prova . Non è molto l’impegno di una giornata. Che ve ne pare? Provare per credere... e soprattutto **pensate a vivere e non solo a dimagrire**.

Marc Mességué
Fondatore del “Health
Center Marc Mességué Melezzole – Terni
www.marcmessegue.it