



Come spezzare la fame? I consigli del dietologo: dall'acqua tiepida a tre spicchi di aglio

Descrizione

(Adnkronos) -

Quali sono i segreti anti-fame? Ospite oggi a La volta buona, il medico dietologo **Ciro Vestita** ha condiviso una serie di consigli su come spezzare il senso di fame in modo naturale, attraverso l'introduzione di specifici alimenti e piante, che apportano inoltre benefici all'organismo.

Secondo Vestita, la fame si può spezzare facilmente grazie all'uso di erbe sedative come melissa, malva e biancospino. Assumendo le tisane calmanti il soggetto ha meno fame, ha spiegato il dietologo.

Tra le piante utili, Vestita ha menzionato anche il **carcad**, indicato per combattere diversi disturbi, come nel caso della gastrite. E ancora: La tisana alla malva fa miracoli.

Secondo consiglio: tra i rimedi più semplici a costo zero, Vestita ha citato l'acqua: se bevuta tiepida favorisce la riduzione del senso di fame.

Terzo punto: un altro alimento consigliato sono i mirtilli, noti per le loro proprietà diuretiche. Farli cuocere per 20 minuti e bere il succo fa molto bene e contribuisce anche a migliorare la vista notturna.

Il poker completato dai carciofi. Il quarto consiglio evidenzia i benefici legati alle foglie di carciofi che stimolano la produzione di bile da parte del fegato, favorendone l'espulsione e contribuendo così all'abbassamento del colesterolo.

Bonus track: inaspettato, ma anche l'aglio fa benissimo. Mangiarne tre spicchi la sera può ridurre gli incidenti vascolari. Il problema, tuttavia, è l'alitosi che secondo Vestita si può combattere masticando tre spicchi di caffè.

-

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 4, 2026

Autore

redazione

default watermark