

ELISA CARDINALI e LAURA GOGIOSO

Acidità di stomaco addio!

Ricette, consigli e rimedi naturali per curare gastrite, ulcera e reflusso



100%
VEGETARIANO!

Terra Nuova
EDIZIONI

• LA SALUTE NEL PIATTO •

Elisa Cardinali e Laura Gogioso

Acidità di stomaco addio!

**Ricette, consigli e rimedi naturali
per curare gastrite, ulcera e reflusso**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Elisa Cardinali e Laura Gogioso

Editing e ricette: Giuliana Lomazzi
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlo-gennaro.com)
Foto di copertina e dell'introduzione: [©istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2018, Editrice Aam Terra Nuova, via del Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze, tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: marzo 2018

Ristampa

VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 9788866813736

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

“Due occhi, due braccia, due gambe e due cervelli, uno pulsante in testa e l'altro attivissimo nella pancia: questo è l'essere umano secondo Michael D. Gershon”.

Lo stomaco è popolato!

Negli ultimi anni l'approccio scientifico nei confronti dell'organo stomaco si è decisamente modificato; dal considerarlo una semplice struttura muscolare specializzata nella seconda fase del processo digestivo, si è passati ora a ritenerlo uno dei più sofisticati organi endocrini, con una fisiologia, biochimica, immunologia e microbiologia propria e unica.

La spinta a indagare sempre più a fondo questo tratto dell'apparato gastrointestinale è stata la decisiva scoperta, nell'ormai lontano 1983, dell'*Helicobacter pylori* e della sua eziogenesi nei confronti del tumore gastrico, che ha di fatto smentito la tesi della sterilità dello stomaco a causa del suo ambiente eccessivamente acido e quindi ostile alla vita, anche microbica. Ma solo nel 2015 si è potuto appurare che il batterio più temuto e più noto non è il solo abitante della mucosa gastrica: esiste una vera e propria famiglia di batteri, chiamata microbiota gastrico, di cui l'*H. pylori* non è che uno.

In realtà il microbiota intestinale colonizza l'intero tratto gastro-intestinale, incluso quindi lo stomaco. La differenza più significativa è rappresentata dalla densità dei vari ceppi batterici: il pH davvero basso dello stomaco, in media 1,4, rappresenta il fattore delimitante, ma non ne impedisce la presenza, seppur in quantità decisamente ridotta.

Proprio come per l'intestino, anche per lo stomaco si parla quindi di batteri “buoni” e “cattivi” su cui influiscono molti elementi: dieta, stile di vita, assunzione di farmaci ecc. Insomma, lo stomaco non è un semplice sacco dove transita il cibo, ma un organo ben più complesso, dotato perfino di un vero e proprio cervello (condiviso con il suo stretto vicino, l'intestino).

Si svela così un mondo nuovo e affascinante, tutto da esplorare.



Conoscere lo stomaco

Cenni di anatomia e fisiologia

Lo stomaco si presenta come un organo cavo, a forma di sacca, situato a sinistra appena sotto il diaframma. È collegato nella parte superiore all'esofago tramite una valvola detta cardias, e in quella inferiore al duodeno tramite un'altra valvola, il piloro. La parte superiore dello stomaco è detta fondo e in questa zona sono secreti:

- l'acido cloridrico;
- granuli di pepsinogeno, convertito poi in pepsina per la digestione delle proteine;

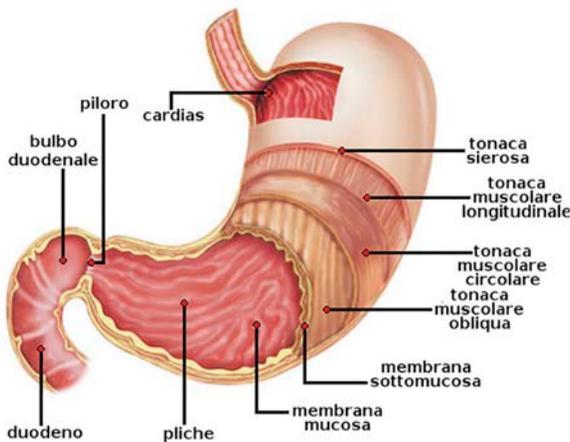
- il fattore intrinseco per l'assorbimento della B12;
- la chimosina per la digestione della caseina;
- le lipasi per la digestione parziale dei grassi.

La parte più esterna dello stomaco è detta tonaca sierosa. Procedendo verso l'interno troviamo la tonaca muscolare (con fibre circolari, oblique e longitudinali), per arrivare poi alla sottomucosa (che contiene i vasi), alla muscolaris mucosa ed infine alla mucosa gastrica, ovvero alla parte più a diretto contatto con il lume e che contiene le cellule gastriche.

Attività secretiva dello stomaco

Tipo di cellule	Che cosa secernono	Note
Principali	Pepsinogeni e lipasi gastrica	La lipasi prepara i lipidi alla digestione
Parietali	Acido cloridrico e il fattore intrinseco	
Mucose	Muco e bicarbonato	
Enterocromaffini	Istamina	L'istamina spinge la cellula parietale a produrre acido cloridrico
Mucipare	Sostanze con funzione di ormoni	Servono come regolatrici di motilità e secrezione gastrica
G	Gastrina	La gastrina stimola le cellule parietali a produrre acido cloridrico
D	Somatostatina	La somatostatina inibisce la secrezione acida gastrica

Lo stomaco



La muscolatura dello stomaco, detta corpo, contraendosi permette il rimescolamento del cibo: si forma il chimo, un miscuglio semiliquido che, superato l'antro (la parte finale dello stomaco), arriva attraverso il piloro nel duodeno, dove l'intestino provvederà alla digestione più "fine" del cibo e all'assimilazione dei nutrienti. Nello stomaco il cibo viene scomposto, cioè grazie agli enzimi e all'acido cloridrico viene "semplificato" per un tempo variabile tra le 2 e le 4 ore prima della digestione vera e propria. Praticamente viene effettuato un primo "rimescolamento" e una digestione grossolana del cibo. Per evitare che gli acidi e la pepsina danneggino la mucosa, le cellule gastriche producono il muco, una sostanza in grado di proteggere le pareti interne dello stomaco formando un rivestimento protettivo.

La flora dello stomaco

Nella premessa abbiamo parlato della scoperta piuttosto recente secondo cui dentro lo stomaco vive tutta una serie di batteri. Ma qual è l'aspetto pratico di queste nuove rivelazioni?

Ciascuno di noi nella nostra vita ha sicuramente assunto per periodi più o meno lunghi, per prevenzione o per cura, "fermenti per l'intestino", con l'intento di ripristinare i corretti equilibri della flora batterica e interagire in senso salutistico con il microbiota intestinale. In pratica si tratta di ripristinare i corretti equilibri fra i vari ceppi batterici, eliminando i fenomeni disbiotici a carico dell'intestino.

La vera novità degli studi sul microbiota gastrico è rappresentata da un approccio simile anche per lo stomaco; quindi un'azione non solo di eradicazione, tipica del trattamento dell'*H. pylori*, o farmacologica – pensiamo agli inibitori di pompa per il trattamento delle dispepsie – ma un intervento di riequilibrio sinergicamente condotto, che agisca su alimentazione, stile di vita e fitoterapia.

Le evidenze scientifiche più recenti pongono infatti l'accento sul ruolo potenziale della popolazione microbica dello stomaco – non solo quindi dell'*H. pylori* – nella malattia gastrica ed extragastrica. Ma, al contempo, alcuni componenti del microbiota gastrico hanno evidenziato di poter esercitare capacità antibatteriche e probiotiche, che possono essere utilizzate per il trattamento delle malattie stesse. Come potete immaginare la strada è ancora lunga e le conclusioni sono ben lungi dall'essere definitive. Riteniamo però che percorrere una strada "fisiologica" nel trattamento delle terapie banali a carico dello stomaco, e quindi agire di fatto in senso preventivo, possa rappresentare l'arma di elezio-

ne per mantenere il nostro organo in uno stato di corretta omeostasi e quindi di salute.

Fisiologia neurogastrica: il controllo della fame e il cervello nello stomaco

Quante volte a seguito di emozioni intense come paura, stress, rabbia, ansia, nervosismo abbiamo avvertito gonfiore, bruciore, nausea, inappetenza e, nei casi peggiori, queste sensazioni sono sfociate in forti crampi addominali, vomito e diarrea? Insomma le nostre sensazioni di "pancia" influenzano il nostro benessere individuale più di quan-

Lo stato dell'arte

Le ultime review, fra cui quella del 2015 (*The stomach in health and disease*) attribuiscono allo stomaco un ruolo centrale nell'orchestrare i processi digestivi. A causa dell'aumentata conoscenza relativamente alle malattie del tratto gastrointestinale, lo stomaco è stato rivisitato come il luogo di origine dei sintomi dispeptici. Più recentemente è stato riconosciuto il ruolo di quest'organo nel controllo sull'apporto nutrizionale e nel contribuire al mantenimento del bilancio metabolico.

Gli approcci futuri sono indirizzati verso il mantenimento dello stato di salute dello stomaco, cioè libero da fastidi, ulcere e rischi di complicanze e morbosità. La sfida più importante rimane l'eradicazione di *H. pylori*, la cui influenza nei confronti del tumore gastrico è nota e documentata.

to immaginiamo. Si dice che le emozioni vengono "somatizzate".

Non di rado a chi soffre di problemi gastrici vengono prescritti farmaci antidepressivi, a dimostrazione del fatto che una buona funzionalità gastrica dipende fortemente dal nostro stato d'animo.

Questo si verifica perché il nostro stomaco si comporta come un vero e proprio "secondo cervello", costituito da una fitta rete di cellule nervose in collegamento con il cervello centrale, ed è in grado di liberare neurotrasmettitori come la serotonina.

Quando la mente è in una condizione di forte stress, le fibre nervose simpatiche inviano un segnale di emergenza allo stomaco, che si contrae causando tensione addominale, alterazione della motilità e della produzione di acidi e molecole coinvolte nei processi digestivi. Il cervello centrale "ordina" al cervello addominale di rilasciare più serotonina per riequilibrare lo stato d'animo, ma questo eccessivo rilascio ormonale spesso causa fastidi significativi.

Praticamente è come se il cervello, per far fronte a questa situazione, sottraesse energia allo stomaco. A seguito dello stress si ha anche una maggior produzione di cortisolo, che a sua volta aumenta la produzione di HCl causando acidosi. Se la situazione si protrae a lungo si scatenano gastriti e ulcere.



Ormoni e stomaco: fame e sazietà, braccio di ferro grelina/leptina

Gli ormoni regolano diverse importanti funzioni fisiologiche nello stomaco, compresa la secrezione e la motilità. In particolare la grelina, secreta in condizioni di digiuno a livello del fondo dello stomaco, stimola l'appetito. È un ormone che aumenta prima di un pasto per poi calare nella fase postprandiale. Viene prodotta anche dall'ipotalamo in condizioni, ad esempio, di stress, che porta infatti ad assumere elevate quantità di grassi e carboidrati. Una volta immessa nel torrente circolatorio raggiunge i recettori nervosi stimolando il senso della fame.

La sua produzione viene regolata da un altro ormone, la leptina, secreta dalle cellule adipose man mano che queste assimilano grassi. Implicata anche nella regolazione della funzionalità tiroidea, la leptina stimola il senso di sazietà e viene secreta dopo un pasto, per cui a un aumento di leptina corrisponde sempre un calo di grelina e viceversa. Per tenere sotto controllo la fame e prevenire l'obesità è importante mantenere elevati livelli di leptina; i cibi più indicati sono:

- alimenti ricchi di proteine altamente sazianti, come ad esempio uova, tofu e tempeh;
- alimenti ricchi di fibre e di acqua come verdure a foglia verde, legumi e tra i cereali l'avena, da assumere anche sotto forma di zuppe;
- alimenti ricchi di zinco (spesso carente nelle persone obese) come ad esempio fagioli, funghi, spinaci e noci.

È fondamentale anche curare il sonno, in quanto dormire male e poco riduce la secrezione di leptina, aumentando la produzione di grelina.

Le malattie dello stomaco

Disbiosi gastriche e malattie

Come spesso accade, si parte dall'osservazione di un fenomeno patologico per arrivare a comprendere e stabilire la corretta fisiologia di un organo. Anche per lo stomaco possiamo agire così, andando a vedere quali sono le disbiosi più comuni che possono determinare lo stato di innesco per l'evoluzione di patologie.

Situazioni di stress, errori nel modo di mangiare (troppo in fretta e troppo tardi), sovrappeso, abuso di alimenti come caffè, tè, dolci, succhi di frutta, cioccolato e alcolici possono mettere a dura prova la digestione. Può capitare che l'anello muscolare posto tra la parte inferiore dell'esofago e l'ingresso dello stomaco (cardias) sia un po' allentato e non chiuda bene, causando la risalita del contenuto acido dello stomaco. Ecco che insorge quel fastidioso reflusso che infiamma l'esofago e il cavo orale e può attaccare anche le vie respiratorie, la laringe e i denti: non di rado a questa malattia si associano spesso sintomi come raucedine e asma.

Soffrire di acidità ogni tanto è capitato a tutti ma, se il sintomo appare frequentemente, il contenuto acido dello stomaco ha non poche conseguenze su esofago e laringe, che subiscono una vera e propria "corrosione" determinata dall'acidità. Si scatenano incendi, e il processo infiammatorio può portare a modificazioni nella mucosa di questi organi, causando emorragie e, nel peggiore dei casi, sviluppo di tumori.

Ma torniamo allo stomaco. In condizioni normali, per resistere all'attacco dell'acido cloridrico necessario a innescare la digestione, un sottile strato di muco speciale, il flusso ematico e le prostaglandi-

ne prodotte dalle cellule gastriche proteggono la mucosa interna di quest'organo e ne impediscono l'erosione. Se però si verifica uno squilibrio questo meccanismo di difesa viene a mancare, e l'ulcera gastrica è una delle principali conseguenze. Si manifesta dapprima come una piccola ferita a livello dell'epitelio gastrico, cioè il primo strato di mucosa dello stomaco, per poi estendersi alla sottomucosa e infine perforare lo stomaco.

Focus sull'ulcera

Oltre a stili di vita e abitudini alimentari errate, l'ulcera gastrica può essere influenzata dalla proliferazione di un batterio, *Helicobacter pylori*, in grado di sopravvivere nell'ambiente acido del tratto digerente superiore. Questo batterio si annida tra le cellule gastriche, alterando lo strato di mucina che riveste lo stomaco e dando origine, attraverso la produzione di metaboliti tossici, a processi infiammatori che nel tempo conducono alla formazione di ulcere e tumori. Ad oggi per eradicare l'*Helicobacter* si uti-

Mai sottovalutare l'ulcera!

Con il tempo, possono insorgere conseguenze anche gravi. Un'ulcera trascurata può infatti degenerare in:

- peritonite: a seguito della perforazione il materiale contenuto nello stomaco fuoriesce, infettando i tessuti circostanti;
- emorragia: emissione di sangue tramite vomito o feci, con conseguente anemia;
- stenosi: formazione di tessuto cicatriziale in corrispondenza della lesione, cosa che compromette la buona funzionalità dello stomaco;
- tumori gastrici.

lizza una terapia che prevede l'assunzione contemporanea di antiacidi e antibiotici: i primi sopprimono momentaneamente il sintomo ma alzano il pH dello stomaco – eliminando un'importante barriera protettiva contro le infezioni e favorendo la proliferazione del batterio, che vive bene in un ambiente basico – mentre i secondi eliminano i batteri benefici che proteggono l'organismo dalle infezioni. In più molti ceppi del batterio si sono dimostrati antibiotico-resistenti, per cui spesso si tentano nuovi cicli con altri antibiotici, che indeboliscono ulteriormente il sistema immunitario. Recenti studi hanno evidenziato che l'*Helicobacter* ha anche una certa utilità per lo stomaco, cioè quella di sviluppare "adattamento" e "tolleranza" nei confronti del batterio attraverso la produzione di un maggior numero di linfociti T regolatori. Sarebbe importante se anziché concentrarsi sull'uccisione del batterio ci si focalizzasse sulla eliminazione dei fattori che portano alla sua proliferazione, sugli aspetti di prevenzione alimentare e sulla

possibilità di rinforzare lo stato di salute della mucosa gastrica attraverso metodi più naturali.

Inibitori di pompa: più rischi o benefici?

Con il termine "cattiva digestione" i pazienti che riceviamo nei nostri studi intendono una serie di sintomi come bruciore, dolori e crampi a stomaco e addome, gonfiore, eruttazioni, senso di pesantezza e tensione addominale che si verificano tra i 15 e i 45 minuti dopo il pasto. Per alleviare questi sintomi, la maggior parte delle persone fa ricorso a farmaci noti come inibitori di pompa protonica (IPP), che spesso danno dipendenza e a lungo andare possono addirittura peggiorare la situazione. Questi farmaci inducono un innalzamento del pH gastrico sopra ai valori normali di 3-5, inibendo l'azione della pepsina, un enzima che è deputato alla digestione delle proteine e può irritare lo stomaco. Inizialmente si avverte una sensazione di benessere generale, data dall'innalzamento del pH, ma in as-

Fans (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei)

Il consumo di questi farmaci è molto diffuso nella popolazione per risolvere semplici problematiche e patologie banali (mal di testa, dolori muscolari e dolori in genere). Soffermiamoci sugli effetti collaterali, che comportano sia un aumento della secrezione acida che un danneggiamento dei meccanismi di difesa mucosale. I FANS inibiscono in pratica l'attività sistemica delle ciclossigenasi (COX), comportando una riduzione della sintesi di muco e bicarbonato e danneggiando il flusso sanguigno della mucosa. Una buona alternativa può essere la *Boswellia*, una pianta che negli ultimi anni viene utilizzata sempre più spesso e che ritroviamo in numerosi prodotti di erboristeria. L'azione antinfiammatoria non comporta un'alterazione dell'attività della COX, ma agisce inibendo i leucotrieni, eicosanoidi ben noti per la loro azione infiammatoria. In questo modo evitiamo il danneggiamento della mucosa gastrica, effetto tipico del farmaco di sintesi.

Malattia gastrica	Stato fisiologico
Iperacidità	Riduzione del valore del pH intraluminale, con pesantezza e difficoltà digestiva postprandiale
Gastrite atrofica	Riduzione della barriera acida gastrica, con aumento della popolazione batterica, in particolare di <i>Streptococcus</i>
Reflusso gastroesofageo	Allentamento dell'anello muscolare fra esofago e cardias
Ulcera peptica	Lesione dell'epitelio mucosale, con eventuale interessamento della sottomucosa gastrica
Cancro gastrico	Presenza patologica di <i>H. pylori</i> , infiammazione cronica della mucosa gastrica e successiva degenerazione neoplastica

senza di un'adeguata secrezione di acido cloridrico (HCl) il danno è doppio: oltre alla pepsina vengono inibiti gli altri enzimi digestivi, in quanto il pancreas "funziona bene" a un pH acido e quindi "il segnale" non parte; in secondo luogo il sistema immunitario si indebolisce notevolmente, in quanto le secrezioni acide costituiscono un meccanismo di difesa per neutralizzare virus, batteri e muffe. Recenti studi hanno addirittura evidenziato che soggetti che fanno uso di IPP sono maggiormente soggetti a polmoniti e bronchiti, in quanto la mancanza di acidi gastrici permette ai batteri intestinali di risalire il tubo digerente arrivando alla gola e causando infezioni. Allo stesso modo si possono verificare alterazioni della flora batterica intestinale, con ricorrenti diarree come quella provocata da *Clostridium*. Altro rischio legato all'utilizzo di questi farmaci è un malassorbimento intestinale con carenza di vitamina B₁₂: gli antiacidi riducono infatti anche il fattore intrinseco dello stomaco, indispensabile per

l'assorbimento di questa importante vitamina; le conseguenze, gravi soprattutto nell'anziano, vanno dalla perdita di memoria a tremori, depressione, confusione mentale e disturbi dell'umore, fino ai casi più gravi che sfociano in demenza senile e

Principali danni causati dagli IPP

Inibizione enzimi digestivi con peggioramento dei sintomi

Carenza vitamina B12

Fratture ossee e osteoporosi (anca)

Aumentato rischio di infezioni alle vie aeree superiori (polmoniti)

Accresciuto rischio di infezioni intestinali (diarrea da *Clostridium*)

Danni renali

Alzheimer. È stata anche evidenziata una forte correlazione tra l'utilizzo prolungato di IPP e rischio di fratture osteoporotiche, soprattutto nelle donne a livello dell'anca.

Il meccanismo non è ancora del tutto chiarito, anche se pare sia correlato al fatto che l'inibizione della secrezione acida gastrica possa accelerare la percentuale di perdita ossea attraverso la riduzione dell'assorbimento intestinale di calcio (il calcio carbonato, maggiore fonte di calcio assunta con la dieta, è insolubile a elevati valori di pH). Inoltre, sembra che gli IPP siano in grado di inibire anche la pompa H⁺/ATPasi presente sulla membrana cellulare degli osteoclasti.

Non sono ancora bene noti i meccanismi con cui gli IPP causano danni renali, ma studi condotti negli Stati Uniti confermano un forte aumento soprattutto nei pazienti anziani che ne fanno un uso prolungato.

Cancro dello stomaco: comprendere per prevenire

Tutti noi ormai sappiamo quanto sia multifattoriale l'eziogenesi delle malattie, e il cancro allo stomaco non fa eccezione. Senza dubbio la patologica presenza dell'*H. pylori* rappresenta il più rilevante fattore di rischio, ma giorno dopo giorno sono sempre più convincenti le prove che sia l'intero microbioma gastrico a rivestire un ruolo di spicco nello sviluppo di questa malattia. La modalità di intervento del microbioma gastrico si esercita a vari livelli ed è in grado di condurre lo sviluppo delle vie tumorali attraverso differenti meccanismi, fra i quali lo stimolo infiammatorio, l'aumento della proliferazione cellulare, la deregolazione della fisiologia della cellula staminale (*stem cell physiology*) e la produzione di diversi metaboliti (es. butirrato). L'analisi dettagliata dei vari ceppi batterici presenti in pazienti con cancro gastrico ha messo in evidenza delle importanti variazioni qualitative a carico della popolazione presente.



Sommario

Lo stomaco è popolato!	3	Pizzoccheri al sugo verde cremoso	57
Conoscere lo stomaco	5	Pennette con uova e zucchine	57
La dieta per lo stomaco	13	Sformato di riso e melanzane	58
Rimedi naturali	31	Caldo verde (minestra portoghese)	60
Antipasti e spuntini salati	38	Minestra al profumo d'estate	60
Polpettine di patate e cavolfiore con salsa allo yogurt	41	Minestra di piselli secchi e carote	61
Rotolini di zucchine	41	Crema di radici alla svedese	61
Insalatini di cavolo e carote	42	Vellutata di asparagi e fave allo zafferano	63
Bruschetta con cannellini e cavolo nero	42	Minestra di verza	64
Involtili primavera variopinti	43	Vellutata di broccoli agli anacardi	64
Bicchierini di crema di porri	45	Zuppa di orzo e fagioli	65
Pizzucca al tempeh	45	Riso giallo profumato alla bardana	65
Tortini di patate e cipolle	46	Tagliatelle di mais con broccoli e mandorle	66
Crostatine con verdure e hummus	46	Conchiglie gratinate alle bietole	68
Ganmodoki	47	Miglio al pesto di rucola e noci	68
Tortini alla crema di fave	47	Pasta e fave	69
Sformatini di finocchi	49	Tagliatelle al sugo di noci e basilico	69
Crema di fiocchi di quinoa ai funghi	50	Secondi e contorni	70
Crauti al ginepro, alloro e cumino	50	Cavolini di Bruxelles in giallo	72
Riso in salsa di umeboshi	51	Cavolfiore al prezzemolo e cannella	72
Tricolore vegetale	51	Fagioli e ceci al sugo aromatico	73
Primi	52	Gratin di plantani al verde	73
Crema di piselli alla spuma	55	Focaccia di broccoli alla crema di zucca e olive	75
Miso ramen	55	Carote al prezzemolo e noce moscata	75
Cuscus al tris di zucchine	56	Finocchi alla greca	76
Lasagne di verza con l'orzo	56	Hamburger di ceci	76
		Indivia riccia in agrodolce	77
		Insalata di papaia e fagiolini al crescione	77
		Insalata di cavolini, indivia belga e mele	79

Broccoli semplici, ma buoni!	80	Banana bread	104
Patate dolci al burro di cocco	80	Torta di mele e nocciole	104
Achard di ortaggi	81	Crostata rovesciata alle mele	105
Fagioli rossi al cardamomo	81	Dolcezza di plantani arrosto	105
Spiedini di tofu con salsa yogurt	83	Golden Milk	107
Tabulè di cavolfiore	84	Smoothie esotico	108
Zucchine farcite con cuscus di legumi	84	Yogurt rosato	108
Valerianella con frutta e noci	85	Bevanda calda di mela e melissa	109
Insalata di malva alla marocchina (rivisitata)	85	Latte di mandorle con carruba e cardamomo	109
Purea di cipolla alla liquirizia	87	Succo di cavolo, patata e carota	111
Bicolore di cavolo allo zenzero	88	Succo autunnale	111
Dhal di lenticchie	88	Succo ai tanti sapori	112
Crocchette di ceci con nocciole e albicocche	89	Smoothie tropicale	112
Purea di patate e zucca all'erba cipollina	89	Crema Budwig	113

Dessert, colazioni e spuntini dolci 90

Biancomangiare al cardamomo	92
Mousse deliziosa	92
Torta di carote e noci	93
Muffin con mele e pinoli	93
Cannoncini alle nocciole e ricotta	95
Bicchierini di papaia e yogurt	95
Praline di frutta secca	96
Orzo dolce del tempo che fu	96
Dessert all'ananas	98
Macedonia di frutta secca	98
Bavarese all'ananas	99
Riso dolce ai frutti di bosco	99
Crostatine alle fragole	101
Risolatte alle prugne	102

**NON UN LIBRO
QUALUNQUE**

**Terra Nuova
EDIZIONI**

puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su **www.terranuovalibri.it**



VITAMINA D

Regina del sistema immunitario

di Paolo Giordo

Formato: 14 x 19 cm
Pag. 128 - € 12,50



GRANI ANTICHI

Una rivoluzione dal campo alla tavola, per la salute, l'ambiente e una nuova agricoltura

di Gabriele Bindi

Formato: cm 19 x 23,5
Pag. 160 • € 13,60



MAI PIÙ DOLORI ARTICOLARI

con l'esercizio posturale unico

di Chris Verhavert

Formato: cm 14 x 19
Pag. 128 • € 11,50



MAMMA STO MALE

Rimedi naturali di primo soccorso per i più comuni disturbi dei bambini

di Simona Mezzera, Sergio Segantini, Valerio Selva

cm 15 x 21
Pag. 192 • € 14,50



VIVERE SENZA SUPERMERCATO

Storia felice di una ex consumatrice inconsapevole

di Elena Tioli

cm 15 x 21
Pag. 144 • € 11,50



CURARSI CON IL CIBO

Prevenire e curare i disturbi più comuni con l'alimentazione

di Catia Trevisani
cm 15 x 21
Pag. 296 • € 15,00



SVEZZAMENTO SECONDO NATURA

Come e quando introdurre alimenti sani e biologici nella dieta del tuo bambino, evitando il cibo industriale e preconfezionato

di Michela Trevisan

cm 15 x 21
Pag. 200 • € 13,00



PIANTE SPONTANEE IN CUCINA

Come riconoscere, raccogliere e utilizzare a scopo alimentare le erbe selvatiche più comuni

di Cristina Michieli

cm 15 x 21
Pag. 224 • € 15,00



CURARE LE PIANTE DA APPARTAMENTO

senza veleni con rimedi 100% bio

di David Dearthoff e Kathryn Wadsworth

Formato: cm 19 x 23,5
Pag. 292 • € 21,50



DIFENDERE L'ORTO CON I RIMEDI NATURALI

Fitosanitari, macerati, trappole e altre soluzioni bio per coltivare senza veleni

di Francesco Beldi
cm 14,5 x 21 cm
Pag. 120 • € 13,00



FARE IL COMPOST

Trasformare gli scarti della cucina e dell'orto in ottimo concime. I segreti del lombricompostaggio e del compost sul balcone.

di P. Martin,
L. Martin, E. Prédine
cm 19 x 23,5
Pag. 88 • € 13,00



SHAMPOO, LOZIONI E TINTE FAI DA TE

80 ricette per la cura dei capelli con ingredienti naturali

di S. Hampikian e A. Perrogon
cm 19 x 23,5
Pag. 120 • € 14,00



SESSO È UNA PAROLA BUFFA

Un libro che parla di corpi, emozioni e di te

di Cory Silverberg
Illustrazioni di Fiona Smyth
Formato: cm 21,5 x 28
Pag. 160 • € 16,00



FAMIGLIE ARCOBALENO

Consigli e testimonianze di mamme lesbiche e single per crescere figli felici e orgogliosi di sé

di S. Johnson e E. O'Connor
cm 15 x 21
Pag. 288 • € 14,00



JULIA E LA SEQUOIA

La storia di Julia Butterfly Hill raccontata ai più piccoli

di Mimmo Tringale
Illustrazioni di Luna Colombini
cm 20 x 29
Pag. 40 • € 13,50



MINDFULNESS PER BAMBINI E ADOLESCENTI

Esercizi e pratiche per educare alla presenza mentale e conquistare la serenità

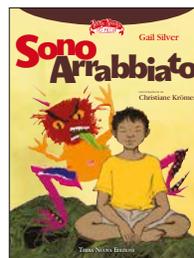
di Christopher Willard
Formato: cm 15 x 21
Pag. 160 • € 14,00



CHI È STATO?

Una delicata favola che racconta le disastrose conseguenze dell'abbandono dei rifiuti in un bosco

di Magdalena Armstrong Olea - cm 30 x 21,5
Pag. 48 • € 14,00



SONO ARRABBIATO

Le parole del monaco zen Thich Nhat Hanh illustrate per i bambini sul tema della rabbia per trasformarla in uno strumento di crescita personale

di Gail Silver
cm 21,5 x 28
Pag. 40 • € 14,00



RILASSARSI IN CONSAPEVOLEZZA

Rilassarsi in consapevolezza nei momenti di guarigione, stress, pensieri ricorrenti, solitudine e sentirsi in pace. Include esercizi di meditazione per potersi rilassare in qualsiasi luogo.

di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 11,5 x 16,5
Pag. 128 • € 10,00



TRASFORMARE LA SOFFERENZA

Pratiche di respirazione, meditazione ed esercizi per entrare in contatto con la propria interiorità e trarre la serenità

di Thich Nhat Hanh
cm 15 x 21
Pag. 128 • € 14,00



MANGIARE in consapevolezza

Per vivere con consapevolezza ogni momento e ritrovare serenità e salute prestando attenzione a una delle azioni più importanti: mangiare

di Thich Nhat Hanh
cm 11,5 x 16,5
Pag. 128 • € 10,00



BABY VEGAN CHEF

La cucina allegra con i bambini

di Licia Calia
cm 19,5 x 23
Pag. 120 - € 13,50



Abbasso l'indice glicemico!

50+4 ricette per contenere l'IG mangiando bene

ABBASSO L'INDICE GLICEMICO

70 ricette per contenere l'IG mangiando bene
Con splendide foto a colori

di Raffella Fenoglio
cm 19,5 x 23
Pag. 120 - € 13,50



La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport

LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA PER CHI FA SPORT

di Elisa Cardinali e Laura Gogioso
Formato: cm 19 x 19
Pag. 120 - € 14,00



BUONO E VELOCE

Cucina vegetariana per chi ha poco tempo
Tante ricette per cucinare piatti saporiti e sani senza passare molte ore ai fornelli.

di Cristina Michieli
cm 19 x 23
Pag. 120 - € 13,50



Senza glutine: pane, torte e biscotti

Ricette sane e gustose per preparare in casa pizze, focacce, piadine, pane e dolci con ingredienti naturali, senza glutine e senza lattosio

SENZA GLUTINE

Ricette sane e gustose per preparare in casa pizze, focacce, piadine, pane e dolci con ingredienti naturali, senza glutine e senza lattosio

di Antonio Zucco - cm 19 x 19
Pag. 120 - € 14,00



Non arrendersi al diabete

80 ricette per prevenire e curarsi a tavola
di Florio Cocchi
Ricette di G. Lomazzi

NON ARRENDERSI AL DIABETE

80 ricette per prevenire e curarsi a tavola
di Florio Cocchi
Ricette di G. Lomazzi
cm 19 x 19
Pag. 120 - € 14,00



VITA LUNGA E IN SALUTE

Ricette e consigli per una dieta naturale nella terza età.

di M. Trevisan e L. Busato
cm 19 x 19
Pag. 120 - € 14,00



Tutto crudo in cucina

90 ricette per divertirsi con piatti gustosi e fantasiosi che non hanno bisogno dei fornelli

TUTTO CRUDO IN CUCINA

90 ricette per divertirsi con piatti gustosi e fantasiosi che non hanno bisogno dei fornelli

di Sara Cargnello - cm 19 x 19
Pag. 120 - € 13,00



Vegan facile

120 ricette sane e gustose alla portata di tutti

VEGAN FACILE

Menu casalinghi, gustosi e alla portata di tutti. 120 ricette etiche e semplici dalla cucina tradizionale italiana e del mondo.

di Federica Del Guerra - cm 19 x 19
Pag. 120 - € 13,00

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o pdf

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia • ecovillaggi e cohousing
cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia • prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale
ricette • finanza etica • lavori verdi • esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo

Terra Nuova è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento.
Richiedi una copia omaggio a: Terra Nuova Edizioni, via del Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze
tel 055 3215729 • ufficiodistribuzione@terranuova.it • www.terranuovaedizioni.it

NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC*® per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO₂

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it



Elisa Cardinali è biologa nutrizionista. Specializzata in alimentazione e integrazione sportiva, segue atleti di livello amatoriale e professionale. Si occupa della redazione di diete personalizzate attraverso la valutazione dei fabbisogni energetici e nutritivi in condizioni fisiologiche e anche patologiche.

Laura Gogioso è biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'Alimentazione e perfezionata in fitoterapia clinica. Appassionata di sport, si è specializzata in alimentazione e integrazione nello sport. Ha acquisito la certificazione FIT di educatore alimentare del tennista. Cura il blog www.cibiamici.it



www.terranovalibri.it

Negli ultimi anni l'approccio scientifico nei confronti dell'organo stomaco è decisamente cambiato: dal considerarlo un semplice sacco dove transita il cibo, si è passati a ritenerlo uno dei più sofisticati organi endocrini, con una fisiologia, biochimica, immunologia e microbiologia unica. E anche nello stomaco, come nell'intestino, alberga un vero e proprio microbiota sensibile a molti elementi come la dieta, lo stile di vita, l'assunzione di farmaci.

In questo libro le autrici spiegano come mantenere lo stomaco in salute, affrontando problematiche più comuni come gonfiore e reflusso e altre più complesse come ulcere e gastriti. Una buona masticazione, la scelta di alimenti alcalini, l'utilizzo di rimedi naturali mirati e alcune tecniche di respirazione sono il punto di partenza per migliorare i processi digestivi. Sono inoltre proposti schemi dietetici per la fase acuta e per la prevenzione e il mantenimento. Nella seconda parte oltre 90 ricette vegetariane e vegane dimostrano come sia possibile prendersi cura di quest'organo senza rinunciare al gusto.



9 788866 813736



www.nonunlibroqualunque.it