

Martin Halsey

CUCINA CHE CURA

CONSIGLI E RICETTE PER RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO
E CONTRASTARE I DISTURBI PIÙ COMUNI



Terra Nuova

La Sana Cucina
di Martin Halsey ©
SCUOLA DI CUCINA NATURALE
E OPERATORE OLISTICO

Martin Halsey

CUCINA CHE CURA

RICETTE E RIMEDI PER GUARIRE LE MALATTIE
CHE AFFLIGGONO LA SOCIETÀ MODERNA

TERRA NUOVA EDIZIONI
EDIZIONI LA SANA GOLA

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Autore: Martin Halsey
Editing: Rosy Cervelli Halsey e Mimmo Tringale
Progetto grafico originario: robertmichel@me.com

© 2021, **Editrice Aam Terra Nuova**
via Ponte di Mezzo 1
50127 - Firenze
tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuova.it

© 2021 **Edizioni La Sana Gola**
Via Carlo Farini, 70 - 20159 Milano
Tel: 02 66 87 188
Fax: 178 273 6785
www.lasanagola.com
e-mail: info@lasanagola.com

Ristampe VI V IV III II I 2029 2028 2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Salute naturale

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici, né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico. L'intento dell'autore è di offrire informazioni di natura generale per aiutare il lettore nella ricerca di benessere fisico, emotivo e spirituale, adottando delle abitudini alimentari che, con gli opportuni aggiustamenti, possono accompagnarci per tutta la vita e sostenerci per modificare in meglio il nostro stile di vita.

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.

Stampato il mese di novembre 2021 nella tipografia di Lineagrafica, Città di Castello [Pg]

Sommario

Introduzione

LA SALUTE DELLA FAMIGLIA

Prefazione	12
Corso Diploma	14
Come utilizzare al meglio il manuale.....	14
Beginner's mind.....	14

Capitolo 1

CORSO BASE DI SELF-HEALING (AUTOGUARIGIONE)

Le dinamiche della salute e la dieta curativa 15

Tutto cambia	15
Tutto cambia seguendo un ordine	15
Yin e yang	15
Yin e yang nella vita e nel nostro corpo.....	16

Obiettivi di autoguarigione: cambiare in meglio e in fretta 16 |

Cambiare in meglio.....	16
Mezzi a disposizione	17
Yin e yang nello stile di vita.....	18
Il corpo cerca sempre l'equilibrio.....	18
Equilibrio alimentare	18
Equilibrio nello stile di vita	18
Cambiare in fretta	19
Come il corpo cambia	19
Le scariche ovvero "perché sto peggio, anche se mangio meglio?"	19

La dieta curativa 21 |

Alimenti da evitare	21
Alimenti da ridurre	21
Alimenti Si	22
Cosa includere tutti i giorni, almeno una volta al giorno	22
Come utilizzare il ricettario	24
Per chi ha problemi	24
La colazione.....	24
Quindi, che cosa dobbiamo mangiare oggi?	24
Perché ridurre il caffè?	25
Come ridurre o evitare il caffè?	25
Creare la propria dieta.....	26

Italian Style 26 |

Il meglio del mondo.....	26
I vantaggi di una cucina "familiare".....	26
L'Italian style dei nostri nonni	26
Accorgimenti per una maggiore efficacia	27

Capitolo 2

GRAVIDANZA, PARTO E PRIMA INFANZIA

La gravidanza 28 |

L'importanza dei 9 mesi.....	28
Yin e yang della gravidanza	28
Luoghi comuni che non sono veri problemi	29
Quali sono i veri problemi?	29
Come affrontarli	30
Per chi vuole cambiare dieta durante la gravidanza	30
Stile di vita durante la gravidanza	31
Il parto	34
Dopo il parto	34

Allattamento e svezzamento 35 |

L'importanza del latte materno	35
La pappa.....	36
Prime malattie.....	38
Errori comuni	39
Gruppo di sostegno	39
Considerazioni finali	40

Capitolo 3

RAFFORZARE LA DIGESTIONE

Che cos'è la digestione?	41
Il processo	41
La polarità di acido e alcalino.....	41
Il concetto di acido-alcalino.....	42
Struttura del tubo digerente	42
Un rimedio universale per il tubo digerente	43
Il tubo digerente pezzo per pezzo	44
Lo stomaco	44
Il duodeno.....	44
Intestino tenue	46
Pancia gonfia? Curiamo il fegato e il pancreas.....	47
L'appendice, l'altro pezzo yang	48
Intestino crasso	49
Fibre	49
Flora	49
Masticazione	50
Lunghezza	51
PH	51
Il meridiano	51

Capitolo 4

VOGLIA DI DOLCE, APPETITO ECCESSIVO E PROBLEMI DI PESO

La voglia di dolce	52
La dieta umana e il sapore dolce	52
Perché tutto questo dolce?	52
Lo yin e lo yang della glicemia, appetito e voglia di dolce...52	
Gli alti e bassi della glicemia	53
Non solo voglia di dolce.....	55
Ricapitolando	55
Soluzioni per armonizzare pancreas e glicemia.....	56
Come soddisfare nel frattempo la voglia di dolce	56

Dimagrire	58
------------------------	----

Qual è la dieta migliore per perdere peso?	58
--	----

Yin e yang del sovrappeso	60
--	----

Quello che è meglio non mangiare.....	60
Non tutti i cereali sono uguali.....	61
Quello che è meglio mangiare	61
Non tutte le verdure sono uguali	62
Alimenti che aiutano a sciogliere i grassi	63

Ricapitolando	63
----------------------------	----

Mangiare con regolarità.....	63
L'ingrediente più importante: l'ossigeno.....	63
Sovrappeso: gli alimenti peggiori	64
Sovrappeso: gli alimenti migliori.....	64
Lo yin e lo yang della cellulite.....	65
Grasso yin	66
Grasso yang	66
Brodo base (Brodo dimagrante)	66
Rimedi casalinghi per dimagrire.....	66
Il peso nelle quattro stagioni e come mantenere la forma senza effetto yo-yo	67

Capitolo 5

DOLORI E MAL DI TESTA

I dolori	68
-----------------------	----

Imparare il linguaggio dei dolori	68
I dolori sono solo l'inizio.....	68

Lo yin e lo yang dei dolori	68
--	----

Come riconoscere i dolori yin	70
Gli alimenti yin in dettaglio.....	71
Dolori yin: gli alimenti peggiori.....	72
Come riconoscere i dolori yang	73
Gli alimenti yang in dettaglio.....	74
Dolori yang: gli alimenti peggiori.....	75
Come riconoscere i dolori yin e yang	76
Quindi cosa rimane da mangiare?	76

Il mal di testa	77
Come interpretare i dolori alla testa.....	77
Consigli alimentari per il mal di testa.....	78
L'importanza particolare del fegato e della cistifellea	78
Caffè e cacao	79
Dolori yin o yang: gli alimenti migliori	80
Esercizi per rendere il corpo più flessibile e liberare l'energia in tutti i meridiani	81
Rimedi casalinghi per i dolori.....	81
Ogni individuo e ogni dolore è unico	82
L'ingrediente più importante è sempre il buonsenso.....	83

Capitolo 6

ALLERGIE E DEBOLEZZE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Le allergie	84
Facciamo parte della natura	84
Andiamo con ordine: il sistema immunitario	84
Ha dei ruoli che possono essere interpretati come difesa.....	84
È un sistema che ci armonizza con la natura e le forze naturali	85
I fattori che influiscono sul buon funzionamento del sistema immunitario	85
Il cibo svolge un ruolo centrale nel creare forza vitale e rafforzare il sistema immunitario	86
Viviamo in un momento di grandi rivoluzioni	87
Lo yin e lo yang delle malattie e le allergie	87
I magazzini degli eccessi	87
Sistema linfatico e latticini.....	90
Gli alimenti peggiori per il sistema immunitario	91
Gli alimenti migliori.....	91
Attività all'aperto	92
La maggior parte delle allergie non sono difficili da eliminare.....	92

Capitolo 7

GLI ALTI E BASSI DELLA PRESSIONE

Il sistema circolatorio	93
Partiamo dalla fine.....	93
Il cuore e tutto il sistema circolatorio è composto da muscoli.....	93
Come in ogni parte del corpo, anche nel cuore possiamo riconoscere un'armonia yin-yang.....	94
La pressione alta: un problema di tutto il sistema circolatorio	94
Cosa succede se un vaso si ostruisce?	96
Gli alimenti di origine animale, in particolare quelli ricchi di grassi saturi, intasano tutto il sistema.....	96
Il ruolo dello zucchero.....	96
La pressione alta	97
Minima o massima alta, sempre una questione di yin e yang	97
Minima alta? Un fattore in più da considerare.....	98
La pressione bassa	99
Quand'è che la pressione è bassa?	99
Accorgimenti per la pressione bassa	99
Il peggio per il cuore.....	100
Il meglio per il cuore	100
Ma perché gli scienziati non riconoscono questo tipo di cura?	101
Piatti per rafforzare il cuore.....	101
Cuore e mente	102
Come riportarci ai farmaci.....	104

Capitolo 8

LA PELLE E I CAPELLI

Problemi della pelle	105
Tanti nomi, poche soluzioni.....	105

Quali sono le cause dei disturbi della pelle?.....	105
I quattro mezzi per eliminare gli eccessi.....	106
Come rafforzare l'intestino.....	108
Come rafforzare la pelle.....	108
Come rafforzare i polmoni.....	109
Come rafforzare i reni.....	109
Lo yin peggiora sempre la situazione.....	110
Lo yang spesso è coinvolto.....	111
I disturbi della pelle possono avere cause diverse.....	112
Ricapitolando.....	113

I capelli 114

Il terreno dei capelli.....	114
Perdita di capelli nell'uomo e nella donna.....	115
Un rimedio speciale per i capelli.....	116

Capitolo 9

INSONNIA

La stanchezza 117

Un problema che prende tante forme.....	117
I tratti in comune tra le varie insonnie.....	118
Lo yin e yang in camera da letto.....	120
Stimoli esterni e reazioni interne.....	128
I vari tipi di insonnia.....	123
L'insonnia del pancreas.....	123
L'insonnia del fegato.....	123
L'insonnia del cuore.....	124
Orologio cinese degli organi ..	125
L'insonnia dei reni.....	126
Le buone abitudini per dormire bene.....	126

Capitolo 10

LA SALUTE DELLE DONNE

L'essenza femminile 128

È ora di capire la differenza tra uomini e donne.....	128
---	-----

Strutture diverse.....	129
Il gioco ormonale.....	129
Una lotta impari.....	130
Come coltivare l'energia femminile.....	130
Anatomia, fisiologia e problemi di salute femminile.....	131
Un organo yang.....	131
Le donne sono superiori agli uomini.....	132
Lo yin e lo yang del mestruo.....	132
Diagnosi del mestruo.....	133
La donna troppo yang.....	133
La donna troppo yin.....	133

Menopausa 136

L'armonia femminile.....	136
Le riserve di yin.....	137
Lo yin della terza età.....	138
In sintesi.....	138
Affrontare al meglio la menopausa.....	139
Rimedi per ridurre ed eliminare i sintomi di menopausa.....	139

Osteoporosi 140

Le italiane e il calcio.....	140
Le fonti di acidità.....	140
Gli eccessi che si mangiano via le ossa.....	140
Le fonti di calcio.....	142

Capitolo 11

LA SALUTE DELL'UOMO

L'essenza dell'uomo 145

Lo yin e lo yang dell'energia maschile.....	145
Le funzioni: l'espressione yang dell'energia del cielo.....	146
Rafforzare l'energia riproduttiva.....	148
Gli spermatozoi: questione di qualità e quantità.....	148
L'energia del cielo soffre dell'eccesso di yin.....	149
Rimedi speciali per l'uomo yang.....	150

La diagnosi 150

L'uomo troppo yang.....	150
E per l'uomo yin?.....	151

Rimedi speciali per l'uomo yin	151
Alcuni suggerimenti per salvare rapporti in difficoltà	152

La prostata 154

Curare i problemi di ingrossamento della prostata	153
Rimedi e piatti importanti	154

Capitolo 12

IL DIABETE

Iperglicemia 155

L'altro lato di un delicato gioco ormonale	155
Gli alti e bassi della glicemia	156
Il pancreas e le isole di Langerhans	157
Dove viene secreta l'insulina?	157
La meccanica del diabete.....	158
A che serve l'insulina?	159
Diabete di tipo I.	159
Diabete di tipo II.....	159
Il diabete è un problema yin che può creare complicazioni e sintomi yin nelle zone periferiche	160

Curare il diabete 161

Come stimolare una produzione di insulina forte e abbondante.....	161
Una dieta forte	161
L'importanza dell'olio.....	162
Piatti a base di verdure.....	162
Piatti a base di legumi.....	162
Altre considerazioni	163
Il cambiamento.....	163
Lo stile di vita e i rimedi speciali possono aiutare.....	164
Una guida per un maggior successo	164

Capitolo 13

SALUTE MENTALE E ARMONIA EMOTIVA

La mente 165

Corpo e mente sono due lati della stessa medaglia: l'essere umano.....	165
I chakra	165
La mente può cambiare il corpo e il corpo può cambiare la mente	167
I meridiani fanno parte della mente e sono in rapporto con i chakra	167
La persona yin	170
La persona yang.....	170

La diagnosi 171

Dal generale al particolare	171
Gli eccessi yin e yang	171
Comportamento e condizione yin o yang.....	172
Le 5 trasformazioni.....	173
Le pratiche che rendono il corpo più elastico, rendono più forte ed elastica anche la mente	179
Alcuni maestri dicono:	180
Yin e yang: una chiave di lettura per vivere meglio.....	180

Capitolo 14

CANCRO, CHEMIO E RADIO TERAPIA

Il cancro 181

Un dramma che tocca ogni famiglia.....	181
La macrobiotica e il cancro	181
Gli scopi di questo manuale	182
La malattia degenerativa: quando il corpo sembra impazzito	183
Comprendere il cancro	183
Perché un tipo di cancro piuttosto che un altro e una zona del corpo rispetto ad un'altra?.....	184
Cancro yin, cancro yang e cancro yin e yang.....	186
Classificazione tumori secondo yin e yang	187
Esempio di un cancro yang.....	188
Esempio di un cancro yin.....	189
Esempio di un cancro yin e yang.....	190
Rimedi speciali.	191
Come si usano i rimedi.....	191
Le cure mediche.....	192

Radioterapia.....	193
Chirurgia e farmaci	194

Prevenzione dopo il cancro 194

La dieta.....	194
Brodo base.....	195
Cercare aiuto.....	196
Un'esperienza da lasciarsi alle spalle per andare avanti con fiducia	196

Guida

RICETTARIO

La cucina che cura 198

Corsi di cucina	198
Cottura.....	198
Acqua	199
Sale.....	199
Olio.....	199
Condimenti speciali	199
Le pentole e coltelli	200
Tempo.....	201
Polarità e varietà	202
Ricette su internet	203

CEREALI: LA BASE DELLA DIETA UMANA

Riso 204

Ricetta base del riso integrale.....	204
Riso saltato.....	205
Riso nelle zuppe	205
Riso (riscaldato) con salse	205
Salsa di porri e zucca.....	206
Insalata di riso integrale	206
Palline di riso	206
Palline di riso fritto	207
Porridge con semi di sesamo e latte di soia	207
Budino di riso	207

Riso dolce e mochi.....	207
Riso bianco, riso semi-integrale	208

Miglio 208

Cottura del miglio.....	208
Miglio e zucca.....	208

Orzo 208

Quale forma utilizzare?	209
Minestra d'orzo	209

Farro 210

Minestra di farro	210
Utilizzare farro al posto del riso o dell'orzo	210

Quinoa 210

Cottura della quinoa.....	210
Quinoa e verdure	211

Amaranto 211

L'amaranto in cucina	211
----------------------------	-----

Grano Saraceno 211

Soba.....	211
Soba in brodo	211
Soba saltata	212
Ricetta speciale di Soba.....	212

Mais 212

Polenta	212
Pannocchia fresca di mais al vapore	213
Pannocchia di mais al forno.....	213

VERDURE: VARIETÀ E COLORE NELLA DIETA

Verdure al dente	214
Crudo	214

Condimenti 215

Salsine agrodolci	215
Condimento ai 4 sapori	215

Condimenti vari per insalate e verdure.....	215
Condimento al tofu.....	215
Insalate semplici.....	216
Carote e ravanelli.....	216
Insalata mista all'umeboshi e sesamo.....	216
Insalata di Hiziki.....	216
Cavolo cappuccio e carote.....	216
Verdure pressate.....	216
Carote, finocchi e ravanelli pressati.....	217
Cetrioli, ravanelli e alghe dulse pressati.....	217
Insalata pressata con pinoli.....	217
Cavolo Cinese e ravanelli pressati.....	217
Verdure Scottate.....	217
Crucifere miste scottate.....	217
Salsa tofu.....	218
Fagiolini con salsa di sesamo e miso.....	218
Salsa sesamo (tahin) - Miso.....	218
Verdure miste scottate con salsa di semi di zucca.....	218
Insalata bollita.....	218
Foglie verdi con salsa agro dolce.....	218
Verdure al Vapore.....	219
Verza al vapore con semi.....	219
Daikon o rape al vapore con salsa miso-noci.....	219
Cavolo cappuccio al vapore con crauti.....	219
Broccoletti e germogli al vapore con salsa allo zenzero ..	220
Radici con foglie lessate.....	220
Verdure Saltate.....	220
Dulse e catalogna saltate.....	220
Broccoletti e germogli saltati.....	220
Broccoli, carote e cipolle saltate.....	221
Cavolo rosso, sedano e cicoria saltate.....	221
Verdure saltate nel Wok.....	221
Verdure Stufate.....	222
Nishime di verdure.....	222
Nishime di daikon o rape bianche.....	222
Marmellata di verdure dolci.....	222

Stufato per l'osteoporosi.....	222
Arame e cipolle.....	223
Kinpira di verdure.....	223
Zuppa di kinpira.....	223
Crema di zucca.....	224

Cottura al forno..... 224

Zucca al forno.....	224
---------------------	-----

Saltare a lungo..... 224

Cime di rapa e cipolla.....	224
-----------------------------	-----

I LEGUMI: FORZA VITALE IN PICCOLE DOSI

Azuki.....	225
Azuki, zucca e kombu.....	226
Arame e ceci.....	226
Hummus di ceci.....	226
Insalata di cannellini.....	226
Dahl con curry.....	227
Lenticchie e cipolle.....	227
Lenticchie in insalata.....	227
Zuppa di lenticchie.....	227
Polpette di fagioli neri.....	227
Minestra di soia nera.....	228
Stufato di fagioli neri per l'energia virile.....	228
Stufato di azuki per la forza vitale.....	228

Tofu, tempeh e seitan..... 229

Seitan agrodolce.....	229
Pentola di neve.....	229
Tofu sotto miso.....	229
Tofu o tempeh fritto in immersione.....	229
Tempeh marinato con crauti.....	229
Stufato di tofu.....	230
Stufato di arame con tofu.....	230

DOLCI

Kanten con frutta agrodolce.....	231
Frutta cotta con kuzu.....	231
Budino di cous cous.....	231
Pere glassate.....	232

Crema di mele	232
Mousse alle pesche	232
Mele al forno	232
Bavarese con frutta secca	232
Mousse al caffè.....	233
Torta di cous cous alle fragole	233
Crocante alla frutta.....	233

Merende e spuntini 234

Castagne	234
Castagne secche cotte a pressione.....	234
Palline di castagne.....	234
Crocante di riso soffiato	234

ZUPPE

Brodo base (brodo dimagrante)	235
Brodo dimagrante con verdure.....	235
Brodo di wakame e merluzzo (stufato con pesce)	235
Zuppa di miso semplice	235
Zuppa di miso con mochi.....	236
Zuppa di miso con shiitake e daikon	236

CONDIMENTI SPECIALI

Gomasio con sesamo bianco o nero.....	237
Sesamo alle alghe.....	237
Kombu o dulce in polvere	237

BEVANDE

Tè d'orzo tostato	238
Tè Mu.....	238
Tè kukicha (tè di rametti).....	238
Tè verde giapponese	238

PRODOTTI IN SALAMOIA

Insalatini.....	239
Crauti.....	239
Insalatini misti di acqua e sale	240

Guida

RIMEDI

Alimenti che riequilibrano.....	241
Tè bancha (con limone)	242
Tè bancha con malto d'orzo, umeboshi e buccia di limone.....	242
Bevanda di kuzu e malto d'orzo.....	242
Brodo di verdure dolci.....	242
Brodo di verdure dolci con daikon fresco	242
Brodo di verdure dolci con malto d'orzo	242
Brodo di clorofilla	242
Carote e daikon (o ravanello o rape bianche)	243
Carote e daikon con brodo di base.....	243
Crema di nori	243
Daikon crudo grattugiato con shoyu.....	243
Daikon grattugiato (ravanello o rape bianche) e limone. 243	
Daikon secco e shiitake	244
Decotto di buccia di cipolla (tè di cipolla).....	244
Decotto di radice di loto secca	244
Decotto di semi di sesamo.....	244
Decotto di soia nera (fagioli neri)	244
Decotto di zenzero	244
Kuzu-umeboshi (Ume-sho-kuzu)	245
Patate bollite (pronto soccorso).....	245
Tofu allo zenzero	245
Rimedio speciale per il fegato.....	245
Sciroppo di succo di daikon e malto di riso.....	245
Shio – Kombu	245
Succo di mela caldo	246
Succo di carote e sedano	246
Ume-sho-bancha (con daikon)	246

Guida

PRATICHE SEMPLICI

Alcuni semplici esercizi per rafforzare la salute	247
Le frizioni della pelle	249
Come farle?	249
Usare il rebounder	250
Esercizi Makko (per stirare i meridiani).....	252
Impacchi e bagni	254
Bagno con 1 kg di sale	254
Bagno caldo con sorpresa	254
Frizioni con olio di sesamo e zenzero	254
Impacco di tofu o clorofilla	254
Impacco di zenzero	254
Lavanda vaginale con tè bancha.....	255
Pediluvio con sale	256
Rebounder (senza mutande)	256
Semicupio di daikon o arame	256

Appendice

SCHEMI UTILI

Gli schemi principali per comprendere i meccanismi dell'autoguarigione.....	256
La meccanica della salute: i livelli di malattia	257
Il percorso verso il benessere	258
La meccanica della salute: siamo ciò che mangiamo	259
I tropici in Italia.....	261
Lo zucchero che non vediamo	262
Le innumerevoli varianti dei prodotti da forno	264
I cereali sono al contempo semi e frutta	265
Da dove prendiamo il calcio sufficiente?	266
Latticini e osteoporosi.....	267
Proteine e osteoporosi.....	268
La fabbrica del corpo.....	269

Appendice

Glossario	271
------------------------	-----

Appendice

TABELLA DEGLI ALIMENTI

Cereali.....	274
Frutta.....	274
Verdure.....	275
Legumi	276
Bevande.....	276
Olio	276
Alimenti di origine animale	277
Sale e condimenti salati.....	277
Altri condimenti.....	278
Alghe.....	278
Prodotti fermentati e conserve	278

Prefazione

Questo libro è dedicato al principio di yin e yang. Ogni capitolo lo elabora in modo completamente diverso e dimostra l'incredibile potere che ha nel permetterci di capire i nostri problemi e risolverli.

La nostra società è priva di un principio guida. Sono convinto che il principio di yin e yang sia al contempo semplice e comprensibile da tutti, profondo e capace di creare chiarezza su tutti i problemi della nostra società, dal mal di pancia al comportamento violento o anti-sociale. Questo libro dedica molto spazio al "perché" dei problemi e spero che chi soffre e sta cercando soluzioni possa trovare in queste pagine non solo i suggerimenti pratici per guarire ma anche una comprensione profonda del perché si manifestano i problemi, in modo da evitarli in futuro e aiutare altri a fare la stessa cosa.

Ringrazio in modo particolare il mio insegnante principale, Michio Kushi, che mi ha fatto conoscere questo principio nel lontano 1976 e che da allora è rimasto una fonte di saggezza e ispirazione, oltre che un amico.

Ringrazio Robert Michel per l'eccellente lavoro grafico, per gli aiuti nella ricerca e per i chiarimenti di tanti concetti. Robert, insieme a mia moglie Rosy Cervelli e alla nostra amica Roberta Gavinelli, ha anche svolto il lavoro più difficile di questo libro: tradurre il mio italiano in italiano vero. Come americano tendo a scrivere come parlo e il risultato non è sempre all'altezza dell'importanza dell'argomento trattato.

Per chi soffre o per chi vorrebbe capire meglio i vari argomenti raccomando vivamente di partecipare ai corsi della "La salute della famiglia" su dvd, dove sono presenti anche videocorsi di cucina e di rimedi.

Le informazioni sui corsi e i dvd si trovano sul nostro sito: www.lasanagola.com

Yin e yang sono come le due mani di Dio. Utilizzandole al meglio ci possono aiutare a scoprire quella parte di noi che è eterna e che va oltre lo yin e yang: la nostra vera essenza. Questo è il mio augurio più sincero per tutti i lettori.

Martin Halsey



Introduzione

LA SALUTE DELLA FAMIGLIA

Introduzione

Lo scopo principale di questo manuale è di offrire ricette e rimedi specifici per diverse tipologie di problema; è essenzialmente un ricettario, ma con un indirizzo curativo. Il corso “La salute della famiglia” fa parte del programma di studio della scuola di cucina La Sana Gola di Milano, la più grande d’Europa. La scuola è riconosciuta dalla Regione Lombardia.

La scuola e il materiale presentato in questo corso sono frutto di oltre 24 anni di lezioni, pubblicazioni e ristorazione. Lo stile La Sana Gola è un adattamento della filosofia macrobiotica, che viene resa al contempo più mediterranea, più accessibile e più praticabile dalle persone moderne che hanno sempre meno tempo e sempre più impegni da gestire. Il coinvolgimento nella scuola di insegnanti da tutto il mondo garantisce aggiornamenti e partecipazione ad un movimento che ormai ha assunto dimensioni planetarie. Oltre a Michio Kushi, principale fonte di ispirazione che spesso ci ha onorato della sua presenza, in particolare siamo grati del contributo dato negli anni da Lino e Jane Stanchich, Francisco e Eugenia Varatojo, Michael Rossoff e naturalmente alla vera forza della nostra scuola rappresentata da tutti i nostri docenti italiani passati, presenti e futuri.

Corso Diploma

Per chi vuole conseguire un diploma, questo manuale è una componente essenziale del percorso.

Operatore Olistico

Dal 2015 è stata riconosciuta a livello nazionale dalla SIAF la figura professionale dell'Operatore olistico ad indirizzo nutrizionale e Cuoco olistico.

Come utilizzare al meglio il manuale

Per il diploma

Ogni capitolo tratta specifici problemi di salute ed è un approfondimento del principio yin\yang per la diagnosi e la cura delle problematiche. Per la persona che sta seguendo il corso nel suo insieme, conviene leggerlo dal primo all'ultimo capitolo, seguendo l'ordine proposto.

Per chi deve migliorare la propria salute

Per chi soffre e sta cercando delle soluzioni per curare problemi particolari, è essenziale anzitutto leggere attentamente il primo capitolo e successivamente il capitolo che tratta il problema specifico da affrontare.

Beginner's mind

Trattandosi di una filosofia orientale, per capirla al meglio il lettore è invitato ad adottare un atteggiamento mentale nuovo e a non analizzare tutto in base a quello che già sa o crede di sapere. "Beginner's mind" vuol dire approcciare il problema utilizzando la mentalità di un principiante, di qualcuno alle prime armi.



Capitolo 1

CORSO BASE DI SELF-HEALING (AUTOGUARIGIONE)

LE DINAMICHE DELLA SALUTE E LA DIETA CURATIVA

Tutto cambia

Per stabilire una dieta o una strategia per curare (o prevenire) un problema di salute è necessario riconoscere e apprezzare il fatto che l'unica certezza che abbiamo nella vita è che ogni cosa, incluso lo stato di salute, è soggetto a cambiamento. Questa consapevolezza, per quanto possa sembrare banale o scontata, è molto importante per affrontare i problemi di salute. Di fronte alle varie problematiche, spesso la medicina si pone come se le cose non dovessero cambiare mai: si è diabetici a vita o ipertesi come tutta la propria famiglia, o i valori di colesterolo sono elevati per motivi genetici. La verità è invece che ogni situazione non può che migliorare o peggiorare, perché tutto cambia.

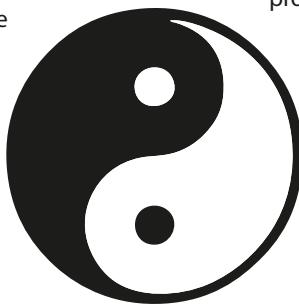
Tutto cambia seguendo un ordine

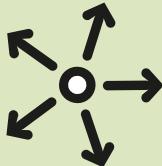
I cambiamenti che osserviamo intorno a noi non sono caotici, non sono neanche del tutto prevedibili, ma possiamo comun-

que riconoscere in essi un ordine. Sappiamo che la notte segue il giorno e che le stagioni si rincorrono secondo un ordine molto chiaro di anno in anno. Se osserviamo bene, possiamo constatare che tutta la nostra vita è caratterizzata da alternanze: riposo e attività, fame e sazietà, inizio e fine, partenza e ritorno ecc. Questo gioco degli opposti, questa polarità, è ovunque nella nostra esistenza. La polarità governa la vita e i fenomeni naturali.

Yin e yang

Nella filosofia orientale, l'osservazione dei cambiamenti, l'alternanza, il gioco degli opposti e le polarità, onnipresenti nella nostra vita, sono riassunti e classificati nei termini *yin* e *yang*. Per gli scopi di questo libro e in tutto il programma de *La salute della famiglia* utilizziamo l'interpretazione di yin e yang nell'accezione di Georges Ohsawa, interpretazione che è poi la base della Macrobiotica, o filosofia di vita, che ci permette di unire gli opposti e realizzare la *Grande Vita* (*Macro-Bios*). In questa filosofia, yin rappresenta la tendenza verso l'espansione, mentre yang rappresenta la propensione verso la contrazione. Attraverso questa polarità di base possiamo raggruppare tutti gli opposti.



	
YIN - ESPANSIONE	YANG - CONTRAZIONE
Raffreddamento	Riscaldamento
Femminile	Maschile
Notte	Giorno
Umido	Secco
Diluito	Concentrato
Rilassato	Focalizzato
Ascendente	Discendente
Riposo	Attività

Yin e yang nella vita e nel nostro corpo

Dalla tabella possiamo apprezzare la semplicità e la profondità di questo principio: tutto cambia seguendo un ordine che è riconoscibile come polarità. I cambiamenti nella nostra vita iniziano quando ci alziamo al mattino e sono destinati a finire quando torniamo a letto. Partiamo da casa per ritornare a casa, mangiamo finché siamo sazi e poi siamo di nuovo affamati e rimangiamo. Per mangiare si tirano fuori piatti puliti e si apparecchia la tavola per poi sporcare i piatti, sparecchiare, lavare posate e stoviglie e metterli via. Così per ogni pasto, ogni giorno. Ci si siede per mangiare per poi rialzarsi, si parla e si ascolta, si consuma e si espelle, si inizia un'attività per poi concluderla. Yin diventa yang e yang diventa yin in un eterno gioco di opposti.

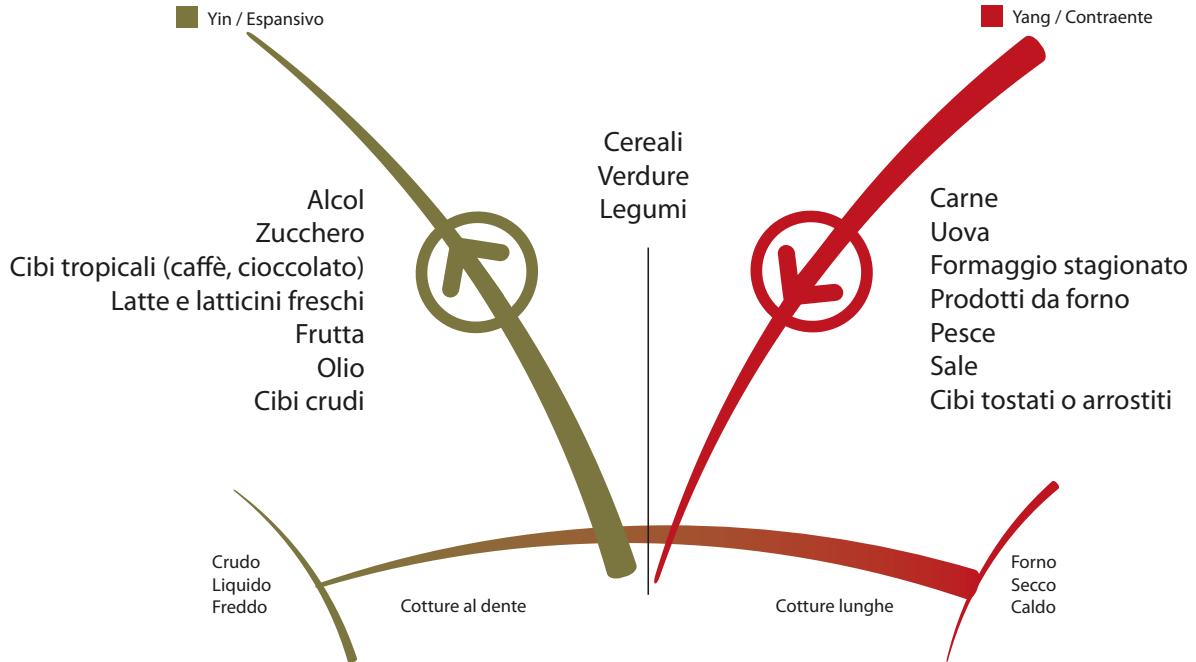
Nel nostro corpo, l'espansione del cuore non può esistere senza la sua contrazione, si alternano e si comple-

mentano. Possiamo trovare esempi di yin e yang nell'intestino, che funziona con l'espansione e la contrazione del movimento peristaltico; nei movimenti dei muscoli e delle articolazioni e persino nell'attività degli ormoni, alcuni dei quali aiutano l'organismo a immagazzinare e a creare riserve mentre altri svolgono un'azione mirata a liberare e bruciare. La polarità tra ormoni maschili e femminili è un altro esempio di opposti che si complementano. Possiamo semplicemente dire che ogni tessuto del corpo deve avere la giusta tonicità, non dev'essere né troppo contratto e duro, né troppo espanso e debole. Il corpo non deve essere né troppo caldo (yang), né troppo freddo (yin), né troppo secco (yang), né troppo umido (yin), deve avere il giusto pH ecc. Il principio di yin e yang è universale, applicabile a ogni situazione e servirà come una bussola per guidarci attraverso i problemi di salute che incontreremo lungo il percorso della vita.

OBIETTIVI DI AUTOGUARIGIONE: CAMBIARE IN MEGLIO E IN FRETTA

Cambiare in meglio

Dato che tutto cambia, possiamo essere sicuri che anche i nostri problemi di salute possono mutare. Quello che dobbiamo garantire è che cambino in meglio. Per essere sicuri di questo abbiamo bisogno di una diagnosi e di una bussola per definire esattamente dove vogliamo andare. Questa diagnosi e questa bussola si trovano nel principio di yin e yang. In ogni capitolo di questo libro e per ogni categoria di disturbo che tratteremo, la nostra domanda di partenza sarà: il problema è creato da un eccesso di yin o di yang? Dalla risposta a questa domanda avremo automaticamente un orientamento per stimolare i cambiamenti positivi nel nostro corpo. Se il problema è causato da troppo yin, dobbiamo orientare i cambiamenti verso uno stato meno yin, mentre per un problema yang dovremo andare verso una condizione



meno yang. A volte ci sono problemi con eccessi sia di yin, sia di yang e allora in questo caso cercheremo di creare un equilibrio con meno yin e meno yang. Parlare di yin e yang in modo astratto è sempre difficile, mentre con esempi pratici è molto più semplice. Per chiarire meglio il concetto di yin o yang possiamo dire che:

- **i problemi yang** creano una contrazione che tende a manifestarsi come tensione nel corpo e formazione di accumuli o indurimenti. Possono essere all'origine di disturbi come ipertensione, insonnia, contratture, cisti, fibromi, tumori...;

- **i problemi yin** creano espansione sotto forma sia di gonfiore, sia di tessuti che perdono forma. Possono causare un indebolimento generale, minore reattività del sistema immunitario (allergie), gonfiore nel tubo digerente (ernia iatale), casi di anemia o amenorrea ecc.

Ogni capitolo di questo libro, grazie alla presentazione di un vasto repertorio di casi, costituisce un approfondimento per comprendere meglio e applicare nella pratica i concetti di yin e yang.

Mezzi a disposizione

Sapere che dobbiamo muoverci verso una condizione meno yin o meno yang è solo il punto di partenza. Poi è necessario conoscere i mezzi per cambiare, che per nostra fortuna sono tanti. Yin e yang è un principio universale, la cui corretta applicazione, al fine di migliorare la nostra salute, può essere attuata modificando il nostro stile di vita, ricorrendo a dei rimedi casalinghi e soprattutto attraverso l'alimentazione.

Yin e yang nello stile di vita

Suggerimenti per equilibrare una condizione yang

- Più riposo
- Bagni caldi
- Attività che rilassano e distendono: danza, yoga, passeggiate...
- Clima caldo
- Silenzio e spazio

Suggerimenti per equilibrare una condizione yin

- Essere più impegnati
- Passare del tempo in un clima freddo
- Svolgere attività fisica vigorosa all'aria aperta
- Alzarsi presto

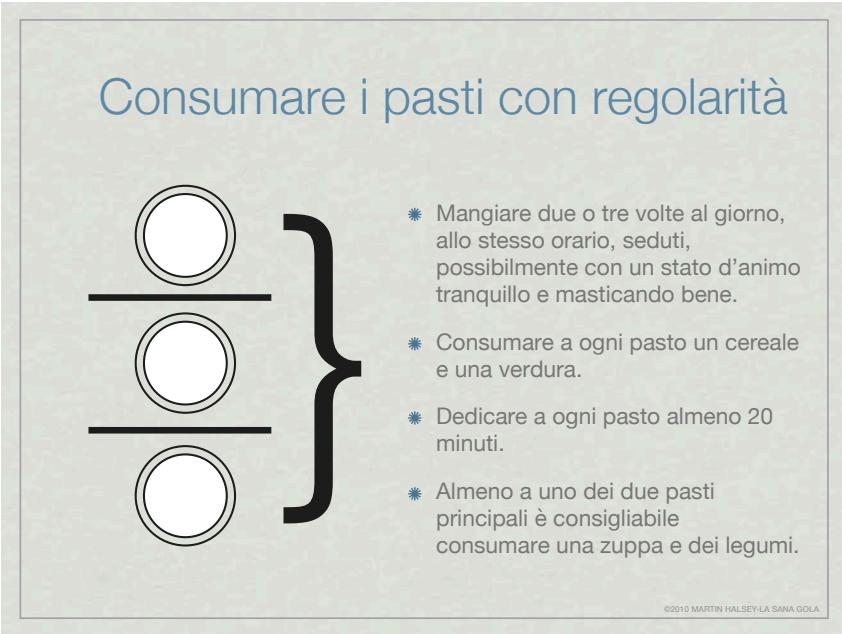
L'alimentazione e lo stile di vita sono potenti mezzi per migliorare la nostra condizione e raggiungere l'armonia e la salute. Potrebbe sembrare un po' strano e complesso, ma c'è un altro principio che ci fa capire che in realtà è proprio semplice: la naturale tendenza verso l'equilibrio.

Il corpo cerca sempre l'equilibrio

Se seguiamo un'alimentazione e uno stile di vita equilibrati, il corpo fa da solo. Non è necessario usare il cibo in modo troppo specifico, non serve una laurea in biochimica o fitoterapia, serve però un minimo di studio, apertura mentale e buonsenso. Serve, inoltre, la volontà di cambiare e di impegnarsi.

Equilibrio alimentare

Nella sezione seguente trovate tutte le indicazioni per costruire un equilibrio alimentare che possa durare a lungo e dare molti benefici. È molto importante anche mantenere ordine a tavola.



Consumare i pasti con regolarità

- * Mangiare due o tre volte al giorno, allo stesso orario, seduti, possibilmente con un stato d'animo tranquillo e masticando bene.
- * Consumare a ogni pasto un cereale e una verdura.
- * Dedicare a ogni pasto almeno 20 minuti.
- * Almeno a uno dei due pasti principali è consigliabile consumare una zuppa e dei legumi.

©2010 MARTIN HALSEY-LA SAMA GOLA

Equilibrio nello stile di vita

- Sonno
- Contatto con la natura
- Attività fisica¹
- Ottimismo e gioia

¹ Una presentazione completa si trova nell'appendice alla fine del manuale.



Cambiare in fretta

Con la dieta e lo stile di vita orientati in questo modo, possiamo utilizzare lo yin e lo yang per accelerare i processi già avviati e ottenere grandi risultati, in tempi sorprendentemente brevi.

Come il corpo cambia

Se una persona mangia tanta carne, formaggio e uova, il suo sangue trasporta molti grassi ai vari tessuti. I grassi si trovano nella frazione più fluida del sangue, il plasma, che rappresenta il 55% del sangue.

Ogni 10 giorni il plasma viene interamente rigenerato. Se durante questi 10 giorni si consumano principalmente cereali integrali, verdure e altri alimenti di origine vegetale, il sangue diventa carico di un'armonia di yin e yang e stimola cambiamenti equilibrati nei tessuti.

In 10 giorni si ha una corrente di liquido che passa attraverso ogni tessuto portando costantemente via gli eccessi (il corpo cerca di eliminare quello che non è in equilibrio) e stabilendo gradualmente la giusta armonia tra yin e yang in tutto l'organismo.

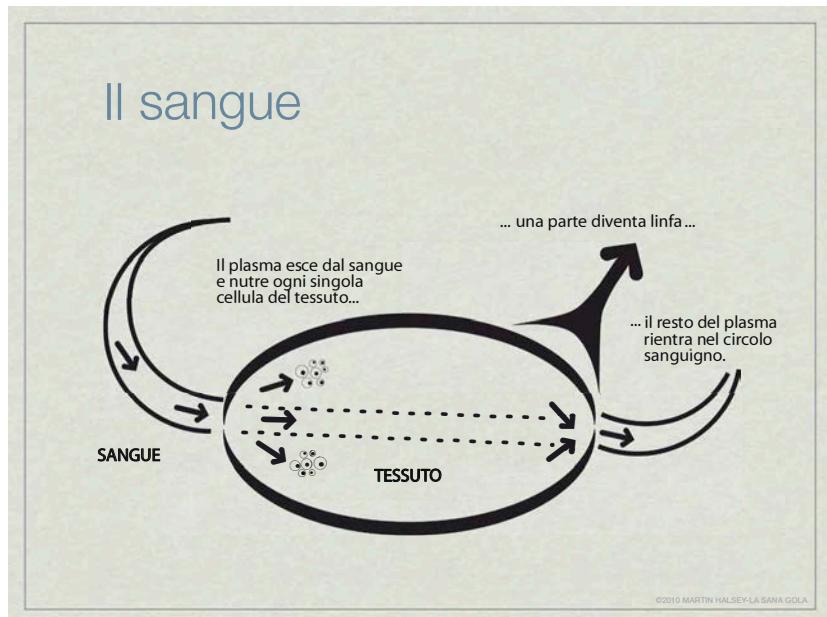
Nell'arco di poche settimane è quindi possibile ottenere cambiamenti in grado di ridurre sintomi fisici, dare un senso di maggiore benessere e ripristinare un'armonia mentale ed emozionale.

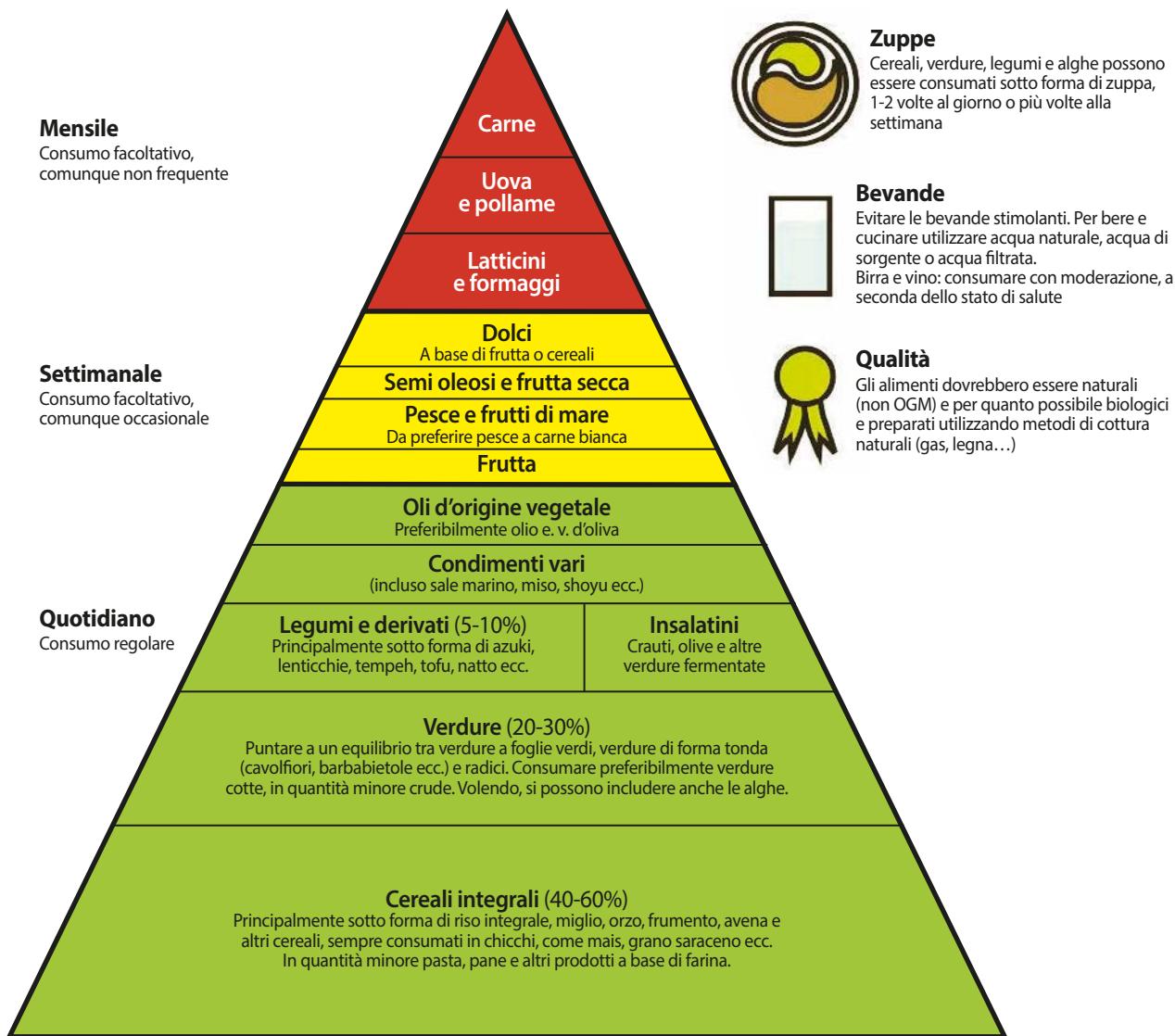
In pochi mesi si riescono a eliminare tantissimi sintomi e disturbi, anche cronici.

Disturbi importanti e malattie degenerative migliorano in ogni caso, ma il grado di guarigione è determinato da molti fattori e ogni situazione è un caso a sé.

Le scariche, ovvero “perché sto peggio, anche se mangio meglio?”

A volte questo processo verso la salute provoca sintomi che possono sembrare un peggioramento. Il loro manifestarsi sono il risultato di eccessi o di “crisi di astinenza” (quando si riduce o si toglie il caffè, ad esempio, è facile che si verifichi mal di testa). I sintomi più comuni sono appunto mal di testa o dolori in generale (un po' come quando si ha la febbre), malumore, eliminazioni come scariche intestinali o muco. A volte, si può verificare l'emissione di odori corporei inconsueti per qualche giorno ed è molto comune urinare frequentemente. Tutto dipende dalle condizioni del corpo all'inizio del processo. In genere, questi fastidi non durano più di qualche settimana, e ben presto il senso di maggiore vitalità e altri benefici che si manifestano ci fanno capire che si è intrapreso il giusto cammino verso il benessere.





Piramide alimentare: le indicazioni contenute nell'illustrazione sono standard e vanno adeguate al clima (le percentuali riportate tra parentesi si riferiscono al peso del cibo consumato nell'arco di ventiquattr'ore).



LA DIETA CURATIVA

Fermo restando la semplicità di questa piramide nutrizionale, ci sono ulteriori accorgimenti nella dieta che la rendono veramente curativa. Questi accorgimenti possono essere necessari per alcune settimane o mesi nel caso di problemi degenerativi più a lungo termine. Le seguenti raccomandazioni sono valide per qualsiasi disturbo. Ulteriori suggerimenti da applicare per ogni problema specifico si incontreranno nei prossimi capitoli.

Alimenti da evitare



Cibi di origine animale

Con l'eccezione di piccole quantità di pesce magro, sono da evitare tutti gli alimenti di origine animale, quindi ogni tipo di carne, latte e formaggio (in qualsiasi forma), le uova e tutti gli alimenti che le contengono.



Zucchero e dolcificanti

Sono da evitare zucchero di canna, fruttosio, miele, melassa, succo d'agave e tutti i dolcificanti artificiali. Si possono invece usare malto di cereali e frutta locale di stagione. Per quasi tutti i disturbi è da evitare la frutta tropicale e la frutta dal sapore molto dolce, come fichi e datteri.

Gli alimenti indicati come "da evitare" sono così classificati perché ostacolano i processi di cambiamento positivo, non permettono al corpo di eliminare in modo efficace gli eccessi e di stabilire armonia nei tessuti.

Il termine evitare sta per "consumare il meno possibile", idealmente zero o comunque per periodi brevi. Se si mangia formaggio ogni domenica non si permette al sangue di purificarsi in modo efficace (occorrono almeno 10 giorni per rinnovare il plasma e ancora più tempo per la linfa).

Alimenti da ridurre



Prodotti da forno e alimenti secchi, duri e tostati

Questa categoria di alimenti include: pane, pizza, focaccia, biscotti, fette biscottate, taralli, grissini e altri prodotti da forno, come le piadine.

Sono inclusi in questa categoria anche le gallette di riso e quelle a base di altri cereali, così come gli alimenti tostati, tra cui caffè e cacao.



Olio e alimenti ricchi d'olio

Sono da utilizzare con parsimonia a seconda del disturbo. Sono da includere in questa categoria i semi oleosi, la frutta secca e i concentrati come tahin (crema di sesamo), crema di mandorle, paté di olive e gli alimenti conservati sott'olio. In situazioni di normalità, l'olio di oliva extravergine di buona qualità si può utilizzare quotidianamente, mentre i semi oleosi e la frutta secca dovrebbero essere consumati con parsimonia: non più di 1 o 2 tazze alla settimana.



Stimolanti e alimenti di origine tropicale

Caffè, cacao, tè, spezie e frutta tropicale sono da consumare con parsimonia. L'alcol solo occasionalmente.

Gli alimenti indicati come "da ridurre" rallentano i cambiamenti desiderati e fanno tardare i benefici assicurati da una dieta curativa. La cottura al forno conferisce agli alimenti un'energia yang che tende a indurire i tessuti e inibire lo scioglimento e l'eliminazione degli eccessi. La combinazione di farina e grassi o olio è particolarmente problematica in questo senso; si può dire che più un alimento è secco e duro (qualità particolarmente creata da olio e farina insieme) e peggio è. La farina in generale contribui-

sce alla formazione di muco e, se assunta in combinazione con olio e lievito, l'effetto risulta amplificato.

L'olio rende il sangue, e in particolare la linfa, più viscosi e quindi meno efficaci nell'eliminazione dei grassi accumulati negli organi. Una quantità moderata di olio è necessaria, ma per molti problemi di salute è meglio evitare il consumo a crudo e in cottura è meglio limitarsi a una spennellatura della padella. Gli alimenti nervini (caffè, tè ecc.) e quelli tropicali hanno un effetto "dispersivo" che riduce la forza vitale.

Alimenti Sì

"Regolarità" è il primo principio di una dieta curativa. Regolarità vuol dire consumare i pasti a orari regolari, seduti in un ambiente tranquillo e masticando bene. Preferibilmente 2 o 3 volte al giorno e se possibile evitando di consumare la cena la sera tardi. Per chi lavora di notte o fa turni serali è consigliabile trovare una soluzione per mangiare a orari regolari e, durante la notte, consumare comunque pasti sempre molto moderati.

Ogni pasto deve prevedere
un cereale integrale



I cereali

Il cuore della dieta, in ogni cultura, in tutto il mondo, è composto da cereali in varie forme. In Italia un "primo" è sempre un piatto a base di cereali: riso, pasta, minestre d'orzo o di farro, polenta ecc. Nel caso di una dieta curativa sono da preferire cereali integrali in chicchi piuttosto che sotto forma di farina.



Le verdure

Dovrebbero complementare i cereali ("il primo") a ogni pasto. È importante variare molto le verdure, sia nella scelta sia nella modalità di cottura. Per qualsiasi problema di salute, la raccomandazione standard è quella di consumare regolarmente verdure di stagione a foglia verde, verdure di forma rotonda e radici, scelte in funzione delle proprie preferenze. Partendo dalla varietà degli ingredienti, conviene alternare gli stili di cottura in modo che una parte delle verdure vengano cotte poco (a volte crude) o "al dente" e una parte cotte più a lungo o "ben cotte" (nel ricettario troverete le indicazioni specifiche per ciascuna di queste categorie).

In ogni pasto dovrebbe essere presente almeno un primo a base di cereali integrali e un contorno a base di verdure. I pasti possono essere molto più complessi, con più contorni e altre portate, ma il minimo indispensabile è un primo e un contorno.

Cosa includere tutti i giorni, almeno una volta al giorno



Una zuppa

Un piatto brodoso, da consumare con il cucchiaio. La zuppa più curativa è la zuppa di miso* (vedi ricettario), ma qualsiasi zuppa può andare bene.

**La zuppa di miso va considerata un antipasto e non un primo, né tanto meno un contorno.*



Legumi e derivati

Un piatto a base di legumi, tofu o tempeh. Qualsiasi legume può andare bene.



Condimenti

Tra i condimenti più importanti da utilizzare sia per la cottura che a tavola ricordiamo il sale (quello raccomandato da LSG è il sale marino integrale del Mediterraneo) e l'olio di altissima qualità (quelli più stabili sono l'olio d'oliva extravergine e l'olio di sesamo).

Un altro condimento importante è il gomasio (vedi ricettario), ottenuto macinando semi di sesamo e sale. Il gomasio si usa a tavola al posto del sale. Condimenti simili al gomasio sono preparati con sesamo e alghe o semplicemente con alghe polverizzate. Questi ingredienti sono disponibili nei negozi di alimenti naturali e le ricette per la loro preparazione sono riportate nel ricettario alla voce "condimenti". Altri condimenti consigliati sono gli aromi della tradizione mediterranea, l'aceto di buona qualità, la senape, il pepe e altri prodotti a base di umeboshi, shoyu e miso.



Alimenti fermentati

La salamoia è un mezzo di conservazione utilizzato in tutto il mondo e in ogni cultura. Inoltre la fermentazione sotto sale stimola la proliferazione di batteri utilissimi per la flora intestinale e per l'equilibrio generale dell'organismo.

In Italia il prodotto più diffuso, preparato tramite fermentazione, sono le olive, ma in passato (e in tantissimi altri paesi ancora oggi) si era soliti conservare diverse verdure in salamoia, come la giardiniera oppure i crauti in Germania, e tante altre ancora.

Le prugne umeboshi, utilizzate in numerosi rimedi, sono anch'esse esempi di prodotti in salamoia. Una piccola quantità di questi alimenti, consumata quotidianamente, assicura numerosi benefici a favore della digestione e del sistema immunitario, oltre a portare più varietà in cucina.



Bevande

Tra le tante bevande oggi disponibili, quella con maggiori proprietà curative è il tè Kukicha, detto anche "tè di tre anni". Si tratta di un tè verde (semplicemente essiccato e non fermentato come il tè nero), che conserva tutte le proprietà curative della pianta senza agire come stimolante. Per questa ragione può essere bevuto anche prima di andare a letto e dai bambini.

Il Kukicha si presenta sotto forma di piccoli rametti che vanno fatti bollire (è possibile riutilizzarli più volte) per ottenere una bevanda ideale dopo ogni pasto o da consumarsi in qualsiasi momento della giornata. Altre bevande semplici e non stimolanti sono il caffè d'orzo e naturalmente l'acqua.

Una dieta curativa non prevede l'assunzione di bevande fortemente stimolanti (in particolare il caffè) o alcolici. Ma anche per chi non presenta particolari problemi di salute, tali bevande sono comunque da usare in modo saltuario. Tra i vari tipi di bevande stimolanti, il tè verde ha più proprietà curative, a differenza del tè nero, è più stimolante, ma meno curativo, e semplicemente digestivo.

In una dieta equilibrata a base di cereali, verdure, legumi e frutta di stagione non occorre bere tanti liquidi. È sufficiente bere il giusto, assecondando il naturale stimolo di sete dell'organismo, senza forzare.



Frutta, semi e frutta secca

Per la maggior parte delle persone, ma non per tutti, né per tutti i problemi, è consigliabile consumare ogni giorno una piccola quantità di frutta secca di stagione.

Se la dieta è ricca di verdure, la frutta diventa meno importante, si può consumare per gusto, ma non è essenziale per colmare possibili carenze. Le verdure non devono mai mancare in un pasto perché sono più ricche di sali minerali e vitamine rispetto alla frutta, che in diversi casi può essere addirittura controindicata.

In presenza di problemi di salute, come per altre categorie di alimenti, anche nel caso della frutta va evitata quella di origine tropicale, così come la frutta troppo dolce in particolare fichi e datteri. Semi oleosi e frutta secca sono alimenti da utilizzare regolarmente e in piccole quantità, ma essendo ricchi di olio in presenza di determinati disturbi vanno consumati con parsimonia.



Dolcificanti

Per addolcire piatti e bevande è preferibile utilizzare malto di cereali, non sciroppi o succhi vari (come il succo d'agave, per esempio). Altri dolcificanti naturali possono essere

utilizzati per piatti o occasioni speciali.

Oltre a queste prime indicazioni di massima, nell'appendice trovate una guida dettagliata in cui sono segnalati gli alimenti di uso frequente consigliati e quelli da evitare.

Come utilizzare il ricettario

Le ricette pubblicate alla fine di questo manuale costituiscono un utile repertorio al quale attingere per creare i menu giornalieri e selezionare i piatti più indicati per i vari disturbi. Non tutte le ricette vanno bene per tutti i sintomi. In generale, per chi non ha specifici problemi di salute, ma ricerca un'alimentazione completa e salutare, valida come prevenzione per le patologie più comuni, i principi di base sono i seguenti:

- Ogni pasto dovrebbe prevedere almeno un piatto, come primo, a base di cereali.
- Ogni pasto dovrebbe prevedere almeno un contorno di verdure, meglio se più di uno.
- Durante la settimana è importante variare molto primi e contorni.
- Almeno un pasto al giorno deve prevedere legumi o loro derivati.
- La zuppa di miso (o brodo di shoyu) è fortemente raccomandata tutti i giorni come antipasto.

Per chi ha problemi di salute

- Tutti i piatti presentati nel ricettario vanno sempre bene e il principio della varietà è sempre valido.
- Ogni capitolo contiene accorgimenti specifici per i diversi disturbi. In alcuni casi viene sconsigliato l'olio a crudo e quindi le ricette vanno modificate sostituendo tale ingrediente. Allo stesso modo bisogna operare nel caso di patologie per le quali è sconsigliata l'assunzione di prodotti da forno o verdure come le Solanacee (pomodori, patate, melanzane, peperoni).

La colazione

In Italia, e probabilmente in tutto il mondo occidentale, la colazione ha subito in tempi recenti enormi cambiamenti. Se consideriamo che prodotti come lo yogurt e le spremute sono arrivati nella seconda metà del secolo scorso, possiamo capire che prima di allora la colazione era ben diversa, soprattutto se aggiungiamo che il caffè è stato introdotto solo nel XVII secolo e prima di diventare così popolare ci sono voluti diversi decenni. Allora, che cosa mangiava a colazione l'italiano o l'europeo nei millenni precedenti?

Sicuramente vari prodotti a base di cereali: pane, focacce, polenta (inizialmente fatta di miglio e in seguito di mais), crema di avena o di altri cereali.

La colazione era probabilmente molto spesso ciò che avanzava dalla cena, magari un po' rivisitato. Nei paesi orientali, e in generale in giro per il mondo, la colazione è un pasto come un altro. Si fa a base di cereali, verdure, spesso legumi, e sovente è una zuppa.

Quindi, che cosa dobbiamo mangiare oggi?

La verità è che parlare di cibo è molto facile, ma soddisfare le voglie o cambiare un'abitudine che dura da tutta la vita lo è meno. Quindi, a chi è abituato a fare



colazione con caffè e biscotti, yogurt e spremute, o cappuccino e brioche, che cosa possiamo proporre che possa essere sano e aiutare il corpo a cambiare in meglio e in fretta, e allo stesso tempo soddisfare e non distaccarsi troppo dalle abitudini create nell'arco di una vita? Partendo dalla consapevolezza che tali abitudini sono il risultato di una "degenerazione" alimentare, una cosa è certa: la colazione ideale dovrebbe essere a base di cereali integrali, così come tutti gli altri pasti. Ecco dunque qualche suggerimento presentato in ordine inverso al grado di salubrità (le proposte più sane sono quelle in fondo):

- Pane e marmellata con caffè d'orzo. Pane a pasta acida (lievitazione naturale) integrale con marmellata senza zucchero.
- Cappuccino di caffè d'orzo e latte di riso o tè (il kukicha è la scelta migliore) con biscotti, preferendo quelli senza olio di palma (ricco di grassi saturi).
- Gallette di riso, o di altri cereali, con marmellata e tè o caffè d'orzo.
- Polenta con latte di riso (o di altri cereali).
- Crema di avena preparata con fiocchi cotti in pochi minuti (*vedi ricettario*).
- Cereali in chicco cotti in tanta acqua e conditi con qualcosa di dolce o di salato (*vedi ricettario*).
- Zuppa di miso (*vedi ricettario*).

Ovviamente esistono tanti modi di fare colazione. La soluzione migliore è quella di consumare un cereale in chicchi, ancora meglio se con un contorno di verdure e con la zuppa di miso come antipasto. Quello che è sicuramente sconsigliabile, a colazione, per un'alimentazione prevalentemente vegetariana è la frutta cruda o la spremuta. Altrettanto sconsigliato è il consumo di yogurt e di latticini in generale. Certo, ogni tanto per gola può andare bene qualsiasi cosa, ma consumare tali alimenti in modo continuativo vuol dire andare contro la nostra salute.

Perché ridurre il caffè?

Tutti i prodotti di origine tropicale hanno effetti fortemente espansivi e contribuiscono a processi di indebolimento. Già questo dovrebbe essere sufficiente per indurci a eliminare il caffè, ma c'è di più. Il caffè è un seme molto ricco di olio che poi viene bruciato durante il processo di tostatura. Questo è un altro insulto al nostro organismo, che sarebbe meglio evitare, in particolar modo per il fegato. Il consumo di caffè è fortemente legato a dolori, mal di testa, emicranie, cervicale e ogni sorta di malattie di debolezza (a carico dei vari sistemi dell'organismo: immunitario, nervoso e riproduttivo).

Come ridurre o evitare il caffè?

Per ogni persona si possono adottare soluzioni diverse. Per alcuni la sostituzione del caffè avviene senza grandi contraccolpi e si risolve nel giro di qualche giorno, seguita, magari da qualche giorno di crisi di astinenza. Per altri il processo è più impegnativo e dev'essere per forza di cose più graduale.

Per chi vuole eliminare questa droga al più presto, il rimedio omeopatico *Coffea cruda* può essere molto utile per ridurre la voglia, insieme al consumo di dolci di buona qualità (il succo di mela caldo aiuta a rilassare per esempio). Chi invece vuole effettuare una sostituzione graduale, può inizialmente sostituire il caffè con il tè. Se una persona beve 3 o 4 caffè al giorno, può mantenerne uno e sostituire gli altri con del tè nero. Come prima scelta è meglio il tè nero che ha un effetto più stimolante del tè verde. Gradualmente si può introdurre il tè verde e finalmente il tè kukicha per poi, finalmente, eliminare quell'ultima tazza di caffè. Per molti quel caffè al giorno può anche essere ragionevole mantenerlo, ma in presenza di problemi di salute di un certo rilievo il caffè è da eliminare del tutto quanto prima.

Creare la propria dieta

L'esempio della colazione dimostra quanta varietà ci può essere in una dieta che segue questi principi. La tradizione italiana si presta particolarmente a questo schema, ma si possono usare piatti orientali, messicani, nord europei. Ogni tradizione culinaria del mondo può essere inclusa in quello che diventa un regime alimentare personale, internazionale e buono da gustare. Le ricette qui presentate vengono soprattutto dalla tradizione italiana, ma ci sono anche piatti tipicamente giapponesi, cinesi, messicani, nordamericani e così via. Il suggerimento è quello di lasciar correre la propria fantasia e adottare un atteggiamento avventuroso, di scoperta, come quando si viaggia in un paese nuovo e si desidera scoprire i piatti e le vere tradizioni di quel luogo. Qui il luogo è il Pianeta e il viaggio è verso una vita piena di salute e sapori.



ITALIAN STYLE

Il meglio del mondo

Lo stile alimentare proposto in questo manuale, sintetizzato nella piramide nutrizionale presentata nelle prime pagine di questo capitolo, rispecchia le tradizioni di tutte le grandi culture del mondo. Tutte basano la dieta su cereali (integrali fino a poco tempo fa), verdure, legumi, frutta di stagione, prodotti fermentati e condimenti di buona qualità. È chiaro quindi che anche la tradizione italiana rispecchia questo schema. Le ricette e molti degli ingredienti proposti in questo manuale, tuttavia, non sono necessariamente piatti e ingredienti tipici della cucina italiana, ma piuttosto patrimonio dell'alimentazione mondiale. Per curare i problemi si sceglie il meglio che il mondo mette a disposizione, alimenti e piatti per cambiare in meglio e in fretta.

I vantaggi di una cucina "familiare"

Fermo restando che le scelte presentate in questo libro hanno una logica e un'importanza, c'è anche da riconoscere che per molti il ricorso a un ingrediente o a un piatto sconosciuto può creare delle resistenze e questo può frenare molte persone e rendere tutta la proposta "strana" o non accessibile. Chi ha difficoltà a utilizzare alimenti sconosciuti, può iniziare con i piatti e gli ingredienti a lui già noti per poi provare le novità, includendo ingredienti e ricette che hanno benefici particolari e che non hanno equivalenti nei piatti italiani.

L'Italian style dei nostri nonni

Tradotto in *Italian style*, la proposta, presentata nella piramide e nelle linee guida, si esprime in modo semplice. Si tratta di una dieta basata per l'80% su "primi e contorni di verdure" (i primi, per definizione, sono piatti che contengono un cereale, solitamente a scelta tra: pasta,



riso, polenta, orzo, farro ecc.). Il pranzo e la cena dovrebbero presentare queste due componenti in modo dominante. Poi, insieme al primo e al contorno, in almeno uno dei pasti, dovrebbe essere presente una zuppa o una minestra, qualcosa di acquoso da consumare con il cucchiaio, per intenderci. Questa può essere a base di cereali, verdure, legumi o qualsiasi combinazione, come già accade in tante zuppe tradizionali presenti lungo la penisola. Inoltre, in uno dei pasti (volendo anche in due), si dovrebbero aggiungere i legumi, che non devono dominare, ma completare i cereali e le verdure. I legumi possono essere inseriti nel primo (pasta e fagioli per esempio), nella zuppa o come contorno a parte. Olio e sale di buona qualità, erbe e aromi, nonché prodotti fermentati, come olive e aceto, completano la proposta, pasto per pasto. Frutta di stagione e dolcificanti come il malto (quello che tradizionalmente si usa per fare la birra, che potete trovare nei negozi di alimenti naturali) sono i dolci ideali. Le problematiche della colazione sono state illustrate nel primo capitolo e sono valide anche per l'*Italian style*.

Accorgimenti per una maggiore efficacia

Molti piatti tipici italiani possono essere inclusi in una dieta a effetto preventivo. Sono sufficienti alcuni semplici accorgimenti, come l'utilizzo di cereali integrali nei primi e l'eliminazione dei grassi animali come la panna e il parmigiano o altri formaggi.

La scelta delle verdure dovrebbe essere la più varia possibile e la quantità di olio per condire a crudo ridotta (e in alcuni casi eliminata del tutto). Tra i problemi principali della tipica dieta italiana moderna c'è l'utilizzo di una grande quantità di prodotti da forno, spesso di scarsa qualità. È importante preferire i prodotti di alta qualità (per esempio il pane a lievitazione naturale) e in ogni caso ridurre il consumo, soprattutto per chi presenta disturbi legati alla tensione nel corpo o desidera

perdere peso. Esiste una grande varietà di dolci che si possono includere, ma quasi tutti quelli più proposti nei ristoranti e in vendita nei negozi sono da considerare tossici e quindi da evitare.

I piatti tipici, anche se rivisitati con gli accorgimenti appena elencati, potrebbero contenere dei fattori che rendono l'*Italian style* un po' meno curativo di quanto invece accade nel ricettario presente in questo manuale. Vediamo insieme quali.

- **Eccessivo utilizzo di farina.** La farina non fa necessariamente male, ma fa meno bene e dà meno forza vitale. Può anche essere una delle cause di gonfiore e muco nel corpo.
- **Scarso utilizzo di cereali in chicchi.** Il cereale in chicco è vitale, germoglia e dà più forza. Per un effetto curativo è essenziale usare cereali che possano germogliare. Ad esempio riso integrale o farro decorticato sono da preferire al riso bianco e semi integrale, alla farina e al farro perlato.
- **Troppo olio.** Per la maggior parte dei problemi di salute va ridotto il consumo di olio.
- **Mancanza di prodotti fermentati di origine vegetale.** In passato c'era sicuramente una presenza maggiore di prodotti in salamoia, come la giardiniera o i crauti. Questi alimenti vanno riscoperti.
- **Troppe Solanacee.** Pomodori, patate, peperoni e melanzane possono contribuire a una perdita di sali minerali nel corpo e sono controindicati per tanti problemi. Sono quindi da ridurre in ogni caso.

Con questi accorgimenti e altri suggerimenti che verranno esposti nei prossimi capitoli, chiunque può trarre vantaggio dai principi e dalle strategie di cura presentati in questo manuale. I benefici raggiunti faranno crescere la motivazione consentendo di arricchire la dieta con nuovi prodotti e nuovi piatti dagli effetti ancora più curativi.



Appendice

GLOSSARIO



Crauti (sauerkraut)

Tutti conoscono i crauti, ma pochi realmente apprezzano questo alimento tradizionale europeo, che contiene più vitamina C dei limoni e più calcio del latte. Il cavolo è ricco di una vasta gamma di vitamine e minerali ed è carico di batteri benefici per la flora intestinale.



Daikon

Della famiglia del ravanella, si presenta come una grossa radice bianca dal sapore piccante. Possiede la benefica proprietà di sciogliere i grassi. Si accompagna crudo al fritto per aiutarne la digestione. Lo si trova anche secco, da usare in rimedi specifici per l'eliminazione dei grassi.



Gomasio

Sesamo-sale: questo è, in giapponese, il significato letterale della parola. Si tratta di sesamo tostato e sale, macinati insieme. Questa combinazione permette al corpo di assimilare maggiormente i minerali del sale assieme all'olio, così come le proteine e il calcio del sesamo. Usato giornalmente, è benefico per il sistema nervoso, la tonicità di tutti i tessuti del corpo, il vigore degli intestini, la potenza del cuore e inoltre fornisce grandi quantità di calcio per le ossa.



Kanten (Agar-agar)

Alga insapore e incolore, impiegata come gelificante nella preparazione di dessert e budini. È disponibile in fiocchi, in polvere o nei caratteristici bastoncini rettangolari.



Kombu

Alga ricca di vitamine e sali minerali, si usa per esaltare il sapore delle pietanze e facilitare la cottura dei legumi. È meglio lavarla prima dell'uso e può essere consumata o scartata a fine cottura.



Kukicha (bevanda di tre anni o tè di rametti)

Tè verde tostato prodotto con procedimenti naturali, privo di coloranti e altri additivi. Si ottiene con la raccolta e la successiva essiccazione dei rametti di tè di tre anni, pressoché privi di teina. È ricco di calcio, ferro, vit. A, C e niacina. Presenta spiccate proprietà digestive, antiossidanti e alcalinizzanti.



Kuzu

Addensante di origine vegetale con effetti rinforzanti sull'apparato digestivo, può essere sostituito da altri addensanti, come la maizena, che però non hanno le stesse proprietà medicinali.



Malto

È un dolcificante derivato dai cereali, ricco di sali minerali e vitamine. Le varietà migliori sono il malto di riso e il malto d'orzo. Può essere sostituito da altri dolcificanti naturali di buona qualità che però non hanno le stesse proprietà curative.



Miso

Prodotto dalla fermentazione dei fagioli di soia e di alcuni cereali (riso e orzo), ha qualità simili allo shoyu. Grazie al lungo processo di fermentazione (con l'utilizzo di sale) cui è sottoposto, svolge un effetto potente sul corpo e il suo ricco contenuto di enzimi aiuta e rinforza la digestione.



Miso bianco

È un tipo di miso che subisce una ridotta stagionatura. Si usa come condimento dolce e salato, da aggiungere in cottura ai piatti di verdure, o nella preparazione di salse.



Mochi

Prodotto orientale a base di riso glutinoso (varietà di riso a elevato contenuto proteico). Particolarmente energetico, è indicato per gli chi sportivi, i bambini, le donne in gravidanza e in allattamento.



Nori

È l'alga più consumata al mondo, dal sapore gradevolmente delicato. Tra le alghe è la più ricca di proteine. Aiuta a sciogliere vari tipi di eccessi presenti nell'organismo. In cucina può essere utilizzata in vari modi. Più comunemente viene utilizzata per i classici Nori-maki, i rotolini di riso e pesce crudo.



Radice di loto

Si trova fresca nei negozi di alimenti orientali e nei negozi di alimentari bio, dove spesso è presente una versione disidratata. È ottima per gli organi della respirazione e un coadiuvante in presenza di tosse.



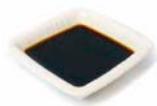
Seitan

Rappresenta la parte proteica del frumento. È simile alla carne per la forma e la consistenza e la può sostituire in moltissime ricette. Risulta generalmente molto gradito e appetitoso per tutti.



Shitake

Sono funghi curativi essiccati che favoriscono l'eliminazione e rafforzano del sistema immunitario. Si trovano in commercio in due tipologie: come "Donko", la varietà più pregiata e curativa, e come "Shitake misti", che si riconoscono dall'ombrello più aperto che ha già rilasciato parte delle spore.



Shoyu

Più comunemente conosciuto come salsa di soia, viene utilizzato per condire varie preparazioni; aiuta la digestione essendo un prodotto ricco di fermenti. Può essere sostituito con il sale.



Tamari

Salsa di soia con le stesse proprietà del shoyu, ma senza frumento. Come la salsa di soia ha sul corpo un potente effetto alcalinizzante, che aiuta a rinforzare le difese immunitarie e a ristabilirsi.



Tahin

Burro di sesamo, tipico della cultura mediorientale, molto utilizzato in salse e condimenti, grazie alla sua consistenza grassa e all'ottimo sapore.



Tempeh

Originario dell'Indonesia, è un prodotto fermentato a base di soia a elevato contenuto proteico. Viene venduto fresco e va utilizzato sempre cotto.



Tofu

Erroneamente conosciuto come "formaggio di soia", va cotto o comunque "elaborato" prima di essere consumato. Contiene pochi grassi, molte proteine ed è facilmente assimilabile. È largamente diffuso in Oriente e sempre più utilizzato nei paesi occidentali.



Umeboshi

Prodotto fermentato tradizionale giapponese, ottenuto da albicocche (ume) messe sotto sale per almeno un anno. Ha un'incredibile capacità di creare stabilità intestinale e di correggere qualsiasi tipo di acidità nel corpo, specialmente nel tratto digestivo. Si trova anche sotto forma di purea, per preparare salse e condimenti. Sul mercato si trova anche l'acidulato di umeboshi, la salamoia in cui sono fermentate le albicocche, una specie di aceto, ottimo per condire.



Zenzero

È una radice dal gusto piccante che viene utilizzata in piccole quantità, ad esempio spremendone il succo dopo averla grattugiata; stimola l'organismo riattivando la circolazione.



Appendice

TABELLA DEGLI ALIMENTI

Elenco ingredienti, preferibilmente scegliere prodotti biologici e non OGM

CEREALI

Raccomandati	Da consumare meno spesso	Solo per piacere, sporadicamente
Cereali in chicco	Cereali semi-integrali o perlati	Cereali 100% raffinati
Riso integrale in qualsiasi forma	Farine e fiocchi	Prodotti a base di cereali non bio
Miglio	Bulgur	Prodotti da forno con lievito e grassi
Orzo (mondo o decorticato)	Cous cous	
Farro (decorticato)	Polenta	
Avena in chicco (decorticato)	Pasta	
Quinoa	Pane a lievitazione naturale integrale	
Kamut	Galette di riso o altri cereali	
Segale		
Frumento		
Amaranto		

FRUTTA

Raccomandati	Da consumare meno spesso	Solo per piacere, sporadicamente
Frutta di stagione locale	Agrumi	Frutta di origine tropicale
	Fichi	
	Datteri	



VERDURE

Raccomandati

A foglia verde	Rotonde	Radici
Cime di rapa	Cavolo cappuccio	Carote
Catalogna	Verza	Daikon
Cipollotto	Broccoli	Ravanelli
Ortica	Cavolfiore	Bardana (anche secca)
Cavolo cinese	Zucca	Pastinaca
Cavolo Toscano (nero)	Rape bianche	Radice di loto (anche secca)
Foglie dei ravanelli e delle rape	Cipolle	Altri tipi
Sedano	Funghi shiitake e altri funghi	
Porri	Altri tipi	
Insalate		
Altri tipi		

Solo per piacere, sporadicamente

Solanacee e spinaci		
Pomodori		
Patate		
Melanzane		
Peperoni		
Bietole		

LEGUMI

Raccomandati	
Tutti i legumi (i più curativi sono i primi)	Derivati dei legumi
Azuki	Tofu
Lenticchie	Tempeh
Ceci	Seitan (derivato del grano con aggiunta di shoyu)
Soia Nera	
Tutti i tipi di fagioli	
Piselli	
Fave	

BEVANDE

Raccomandati	Da consumare meno spesso	Solo per piacere, sporadicamente
Tè Kukicha	Tè verde	Caffè
Caffè d'orzo	Tè nero	Superalcolici
Acqua naturale	Tisane	Bevande ghiacciate
	Tè Mu	
	Birra	
	Vino	
	Latte di cereali o soia	

OLIO

Raccomandati	Usare meno spesso
Olio di semi di sesamo	Altri tipi d'olio di alta qualità
Olio extra vergine d'oliva	



ALIMENTI D'ORIGINE ANIMALE

Raccomandati	Da consumare meno spesso	Solo per piacere, sporadicamente
Pesce a carne bianca	Pesce Azzurro	Carne e insaccati
Merluzzo	Tonno	Uova e tutto ciò che contiene uova
Branzino	Salmone	Latte e latticini
Orata	Sgombro	Formaggi
Triglia	Sardina	Altri cibi d'origine animale
Trota	Altri	
Sogliola	Crostacei	
Altri tipi, incluso pesce di lago	Gamberi	
	Granchi	
	Altri	
	Molluschi	
	Vongole	
	Cozze	
	Polpo	
	Calamari	
	Altri	

SALE E CONDIMENTI SALATI

Raccomandati

Sale marino integrale dal Mediterraneo

Gomasio e simili (sesamo alle alghe ecc.)

Miso

Shoyu e tamari

Umeboshi (prugne intere, purea e acidulato)

ALTRI CONDIMENTI

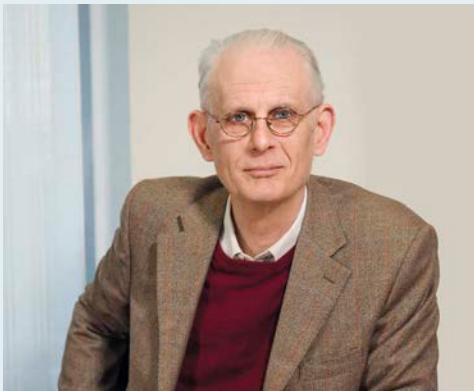
Raccomandati	Da consumare meno spesso	Solo per piacere, sporadicamente
Aceto di buona qualità	Senape	Spezie
Erbe	Pepe	Peperoncino
Limone	Aglio	Curry
Zenzero fresco		Cumino
Cipollotti		Curcuma
Capperi		Altre spezie di origine tropicale

ALGHE

Raccomandate	Da consumare meno spesso
Nori	Hiziki
Wakame	Arame
Kombu (in cottura)	Dulse
Agar agar	Altre alghe

PRODOTTI FERMENTATI E CONSERVE

Raccomandati	Solo per piacere, sporadicamente
Crauti	Ortaggi sott'olio
Olive	Prodotti sott'aceto
Insalatini fatti in casa	
Frutta e verdure essiccati	



Martin Halsey

Si è laureato in biologia presso l'Università del Massachusetts. Dopo una carriera nel basket (è stato campione negli Stati Uniti e allenatore della nazionale svizzera), ritorna agli studi universitari occupandosi di nutrizione. La passione per questo tema lo porta a incontrare Micho Kushi, fondatore della macrobiotica, che diventa suo maestro.

Nel 1994, dopo aver co-fondato l'*International Macrobiotic Institute* di Kiental in Svizzera, si trasferisce a Milano dove realizza e presiede l'associazione *La Sana Gola*, insieme con l'omonima rivista e scuola di cucina. Conduce conferenze e seminari in tutta Europa sull'uso dell'alimentazione naturale come terapia e strumento di prevenzione delle malattie.

È autore di numerosi volumi, tra cui *Cucina come arte*, *Un mondo leggero*, *Corpo umano - istruzioni per l'uso*, *Curarsi in casa*, *Dimagrire*, *Terapia alimentare*, *Mai dire gola*, *Nutrizione prêt a manger*, *La cucina che trasforma*, *Come difendersi dai virus*, *La mia cucina contro il cancro*. Potete trovarlo prevalentemente a Milano, presso la nuova sede de *La Sana gola*, oggi scuola di cucina e centro benessere di terapie sostenibili, dove svolge la sua attività principale di consulente alimentare, nutrizionista e insegnante.

CUCINA CHE CURA

CONSIGLI E RICETTE PER RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO E CONTRASTARE I DISTURBI PIÙ COMUNI

Non è certo una novità il fatto che le scelte alimentari errate rappresentino il punto di partenza per l'insorgere di un gran numero di disturbi e malattie. In *Cucina che cura*, l'autore, forte di un'esperienza ultratrentennale nel campo della nutrizione, affronta la questione in modo propositivo, suggerendo le basi di un'alimentazione sana in grado di rafforzare il sistema immunitario e prevenire le patologie più comuni, senza dimenticare i piaceri della tavola.

Manuale di alimentazione naturale, testo di consultazione e, al contempo, ricettario, questo libro rivisita in chiave moderna il principio di *yin* e *yang* della medicina tradizionale cinese, arrivato in Occidente con la macrobiotica, per spiegare l'origine dei disturbi più comuni e indicare gli alimenti più idonei per affrontarli.

La prima parte suggerisce come prevenire o alleviare, attraverso una dieta adeguata, i disturbi digestivi, le malattie della pelle, il sovrappeso, le allergie, i problemi di circolazione e l'insonnia. Inoltre fornisce consigli preziosi per affrontare la gravidanza, la menopausa, e fronteggiare eventi tragici come la scoperta di un tumore.

La seconda parte, oltre a presentare 140 ricette, riporta le indicazioni per la preparazione e l'utilizzo di 30 rimedi naturali, e i suggerimenti per situazioni particolari come la pausa pranzo fuori casa, per quando si va in vacanza, per i menu ricercati delle serate speciali... senza dimenticare un buon pasto per chi va a scuola.

I 14 capitoli contenuti nel volume rispecchiano il videocorso disponibile sul sito de *La Sana Gola*: www.lasanagola.com/eshop

La Sana Gola
di Martin Halsey
SCUOLA DI CUCINA NATURALE
E OPERATORE OLISTICO

Scuola di cucina naturale e Terapia alimentare riconosciuta dalla Regione Lombardia n. di iscr. 742 del 19/12/2012

www.terranovalibri.it

ISBN 88 6681 576 1



€ 23,00

- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it