

Martin Halsey • Laura Castoldi

DIMAGRIRE con la *Italian Rice Diet*



TerraNuova

MARTIN HALSEY E LAURA CASTOLDI

DIMAGRIRE

con la

**Italian
Rice Diet**

Terra Nuova

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

Autori: Martin Halsey, Laura Castoldi
Foto di copertina: istockphoto.com
Copertina e impaginazione: Studio Hamelin, Firenze

©2024, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: aprile 2024

Ristampa

IV III II I 2029 2028 2027 2026 2025 2024

Collana: Salute naturale

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)



INTRODUZIONE

La Italian Rice Diet

La Italian Rice Diet è di fatto un programma basato sull'alimentazione e lo stile di vita e rappresenta la sintesi di diverse esperienze e stimoli. Il programma ha una sua complessità, poiché tocca aspetti basilari della nostra vita, ma possiamo sintetizzarlo in una definizione semplice che consente di avere un'idea di ciò che andrete a conoscere: la Italian Rice Diet è una dieta dimagrante che rafforza ogni aspetto della salute.

In realtà dieta non sarebbe proprio la parola esatta, sarebbe più corretto parlare di un modo di mangiare o di uno stile alimentare o stile di vita, ma per semplificare il linguaggio usiamo la parola dieta.

Chiaramente il fatto che si chiami Italian Rice Diet lascia intendere che si basa principalmente sul consumo di riso come cereale, un dettaglio non indifferente. Vedremo infatti come il riso, se inserito nel giusto contesto, sia l'alimento più efficace per aiutare a dimagrire e a rafforzare la salute.

Man mano che si segue questa dieta, ogni aspetto della nostra salute tenderà a migliorare.

❖ Migliorerà la digestione, con un effetto benefico su disturbi come gonfiore, problemi di stipsi o altre problematiche legate a una cattiva digestione.

❖ L'appetito tenderà ad armonizzarsi e scoprirete di avere sempre meno voglie eccessive e fame nervosa; anche eventuali mal di testa e dolori si attenueranno, e l'umore tenderà a riequilibrarsi, con una riduzione dell'ansia e del nervosismo.

❖ Migliorerà la qualità del sonno, e avvertirete sempre maggior benessere notte dopo notte.

❖ Aumenterà la capacità di concentrazione.

❖ I cali d'energia al pomeriggio o dopo pranzo diventeranno un ricordo del passato.

❖ Miglioreranno anche la qualità della pelle e l'aspetto in generale, che rispecchiano un benessere profondo creato pasto dopo pasto.

❖ Miglioreranno i rapporti con le persone e anche i matrimoni potranno trarne beneficio!

❖ Un altro beneficio di particolare interesse è l'efficacia di questa dieta per equilibrare la pressione del sangue, il problema che affligge più persone in assoluto nel mondo industrializzato; non trascurabili sono inoltre gli effetti benefici sulla glicemia e sul diabete

❖ In pratica, rafforza ogni aspetto della salute, che sarebbe impossibile riassumere in un elenco esaustivo.

Ho messo a punto e applicato questo tipo di dieta fin dagli anni Ottanta del secolo scorso; prima l'ho seguita personalmente come

atleta, alla ricerca di prestazioni sportive sempre migliori, poi l'ho prescritta come terapeuta cercando di aiutare gli altri, e infine l'ho proposta ai miei familiari per offrire loro il meglio. Ho visto e vissuto in prima persona tutti i benefici elencati e altri ancora.

Com'è possibile che la dieta (anche se in realtà si tratta di dieta combinata allo stile di vita) abbia effetti così importanti?

I risultati si ottengono perché si ritornano a mangiare gli alimenti che la natura ha concepito proprio perché il nostro corpo li consumasse. Tornando a una dieta “umana”, ogni aspetto della salute migliora. Ma non è tutto. C'è anche il modo di accelerare la trasformazione positiva del nostro corpo e ottenere risultati ancora migliori.

Il segreto è proprio il riso

Ci sono tante diete e studi che confermano la centralità dei cereali nella dieta umana, a partire dalla dieta mediterranea, nell'ambito della quale tutti i vari primi piatti hanno i cereali come componente basilare (pasta, riso, polenta, orzo, farro, cous cous e anche il pane).

Le evidenze presentate nel libro *The China Study*, gli studi promossi dal Centro Tumori di Milano nell'arco di anni e altre ricerche portate avanti da studiosi come Pritikin, McDougall, Ornish, Robbins, e soprattutto gli insegnanti della scuola macrobiotica, dimostrano che il nostro corpo funziona meglio se alimentato con i cereali, soprattutto integrali. Ci sono un'infinità di diete nel mondo, ma quelle più in crescita sono proprio quelle a base di cereali. Perché? Perché danno risultati.

Il pioniere di questo movimento a favore di una dieta basata sui cereali è stato un ricercatore di nome Walter Kempner, che negli anni Trenta del secolo scorso ha creato la Duke University Rice Diet. Ed è in suo onore che abbiamo deciso di lasciare il titolo di questo libro in inglese.

Il dottor Kempner venne ingaggiato da una delle più importanti università del sud est degli Stati Uniti, la Duke University, per creare un programma basato sulla dieta e lo stile di vita che fosse in grado di far fronte all'epidemia di malattie cardiovascolari che imperversava all'epoca e che aiutasse a perdere peso in fretta.

Kempner, ricercatore tedesco sfuggito alla persecuzione nazista, iniziò a studiare tutti gli alimenti in grado di sostenere la vita a lungo termine, cercando di capire quale fosse quello capace di trasformare più profondamente il corpo, permettendo all'organismo di ritrovare il suo equilibrio e il peso forma. Giunse alla conclusione che questo alimento era proprio il riso.

Nell'arco degli anni questo programma ha dimostrato la sua efficacia con migliaia di persone, molte delle quali provenienti dal mondo dello spettacolo, ed è diventato famoso in tutta l'America. Il programma di Kempner viene applicato in diverse strutture con costi considerevoli, nonché un impegno totale per diverse settimane.

Il nostro programma invece si basa sull'idea che ognuno di noi può imparare, passo dopo passo, e ottenere grandi risultati mangiando a casa e anche al ristorante.

Avendolo applicato per molti anni, ho potuto ampiamente verificare l'efficacia dell'approccio che propongo e, pur discostando-

mi da Kempner per diversi dettagli importanti, voglio comunque dare il giusto riconoscimento al suo grande lavoro, che è stato via via quasi dimenticato dopo la sua morte.

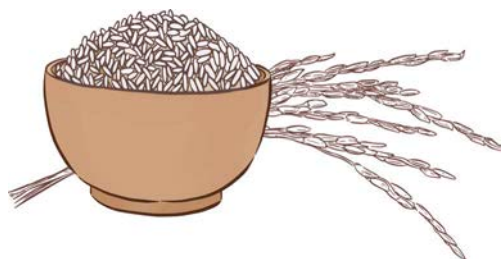
In questo libro credo di aver condensato il meglio di tutta una serie di elementi che possono essere importanti nel contesto della dieta moderna, e ho cercato di unire esperienze e punti di vista differenti.

Ho dedicato la mia vita alla cultura del cibo e dirigo una delle scuole più importanti al mondo, “La sana gola”, per la diffusione di uno stile alimentare che abbina gusto e bontà alla capacità di trasformare il nostro stato di salute.

Grazie anche alla collaborazione con Laura Castoldi, ecco che possiamo illustrarvi ciò su cui si basa il nostro lavoro.

Divulgazione e cultura

La scuola di cucina “La sana gola” è sempre alla ricerca di sinergie. L'aspetto che la caratterizza maggiormente è la volontà di unire i principi di equilibrio presenti da millenni in Oriente e le conoscenze scientifiche occidentali.



In altre parole, cerchiamo di unire l'est e l'ovest. La nostra è una cucina di respiro mondiale che attinge a ingredienti provenienti da quasi tutte le culture, ma il tema dominante è sicura-

mente la cucina italiana. Prendiamo il meglio che la vita moderna ci offre, cercando di mantenere l'armonia e il gusto che la tradizione italiana esprime meglio di ogni altra.

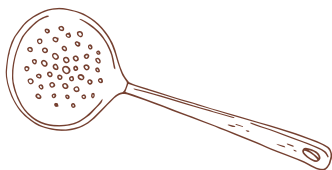
In questo modo riusciamo a unire tradizione e modernità.

Potremmo anche dire che, unendo i principi orientali con i sapori italiani, otteniamo lo yin, lo yang e lo gnam!

Garantiamo anche assistenza, grazie al nostro sito dedicato, ai nostri ricettari, all'albo di insegnanti o assistenti, oltre a incontri e corsi di cucina.

Uno dei benefici più importanti che questa dieta crea arriva quasi di soppiatto, si tratta infatti di un beneficio inaspettato, ovvero l'equilibrio emotivo e la calma mentale, l'armonia tra corpo e mente.

Infine, ci sono vantaggi da non sottovalutare che vanno oltre l'individuo e riguardano la sfera collettiva. Questo modo di mangiare è quello che pesa meno sull'ambiente, creando meno inquinamento e problemi legati al consumo di risorse, che devono servire a tutti. Quando tutti si orienteranno verso questo tipo di alimentazione, ci saranno anche molti meno costi per la sanità, perché la maggior parte dei problemi moderni derivano dall'eccesso, le cosiddette malattie del benessere. Quindi, grazie a questa dieta, creiamo gradualmente un'armonia tra benefici personali e benefici collettivi e tra salute individuale e salute del pianeta.



Una metodologia accessibile a tutti

Per ottenere gli incredibili risultati che sono possibili grazie a questa dieta occorrono impegno e pratica, e questo non è subito possibile per tutti. Il modo migliore per iniziare consiste semplicemente nel partire con quello che è realmente fattibile. C'è un punto d'arrivo, che è quello che dà i maggiori risultati più in fretta possibile, e c'è un punto di partenza, che è diverso per ciascuno di noi.

Ogni passo porta benefici. Passo dopo passo si creano un nuovo modo di mangiare e uno stile di vita più armoniosi. Passo dopo passo si percepiscono i benefici e la motivazione cresce.

Tutto si basa su quello che mangi, non su quello che non mangi. La dieta presentata nel primo capitolo ha una base composta da cereali, nello specifico riso. In tante diete si parte da quello che non mangi: carboidrati, cibo di origine animale, glutine, conteggio delle calorie.

Questa dieta, invece, parte da quello che mangi, dalla base della nostra alimentazione, da quello che rappresenta l'80-90% della nostra dieta: cereali, verdure, legumi, condimenti di buona qualità e frutta di stagione. Il 10% che rimane è molto meno importante: possiamo creare una dieta vegana, vegetariana, senza glutine o con poche calorie, ma l'obiettivo è di arrivare a consumare l'80-90% degli alimenti che stanno alla base.

Chiaramente ci sono anche alimenti da ridurre o eliminare gradualmente, ma non sono il punto di partenza. Se proprio vogliamo dire dei "no" all'inizio di questa dieta, saranno i seguenti:

➔ Non contare le calorie.

➔ Non pesare il cibo.

➔ Non cercare di strafare e andare oltre le tue possibilità, sennò si rischiano stress ed effetto boomerang negativo.

E visto che realizzare un cambiamento partendo dal cibo è spesso difficile e faticoso, non mollare! Chiedi aiuto, fai un passo indietro per poi farne due avanti. La vita è sempre piena di alti e bassi, e lo stesso capiterà mettendo in pratica la Italian Rice Diet. Pazienza e determinazione sono quello che ci vuole, oltre a tanto riso, naturalmente!

Martin Halsey

Un omaggio per i lettori

Per te che hai acquistato questo libro, in omaggio il corso “Come affrontare la voglia di dolce e l'appetito eccessivo”, promosso dalla scuola di cucina “La sana gola”.

Leggi il QR Code che trovi qui sotto per accedere al corso.



Corsi e formazione

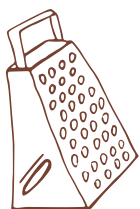
Percorso formativo di Operatore Olistico e i corsi di cucina:

www.lasanagola.com/prodotti

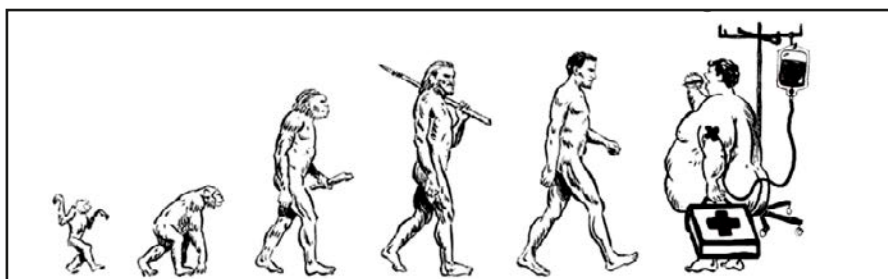
Contatti:

info@lasanagola.com

corsi@ibuonisani.it



LA DIETA DELL'UOMO TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO



La dieta moderna si è discostata dagli schemi alimentari tradizionali per tanti aspetti e, in termini generali, quelli negativi prevalgono su quelli positivi.

Per apprezzare appieno il punto in cui siamo giunti per quanto riguarda la dieta, e soprattutto per trovare la strada per un futuro migliore, è importante capire da dove veniamo.

Il passato

Gli schemi alimentari che si sono diffusi in tutto il mondo, creando quella che possiamo definire “la dieta dell’uomo”, affondano le loro radici nello sviluppo dell’agricoltura avvenuto circa 10.000 anni fa in Medio Oriente. Con l’avvento dell’agricoltura e l’inizio della coltivazione dei campi, con la costruzione di villaggi e con lo sviluppo del commercio e dei trasporti tra varie regioni, l’essere umano è diventato più stabile.

La dieta che si è diffusa in tutto il mondo è stata caratterizzata dalla presenza dei seguenti alimenti.

Cereali

In ogni cultura in tutto il mondo, alla base della dieta dell'uomo c'è sempre stato un cereale: in Oriente il riso, che tuttora nutre più della metà della popolazione mondiale; l'orzo era alla base della dieta in Europa; il farro era consumato soprattutto dagli Etruschi e dai Romani; in Africa si consumavano vari tipi di miglio o sorgo; le grandi culture dell'America centrale, come Inca, Maya, Aztechi e altri, si nutrivano principalmente di mais. È molto importante riconoscere questo dato di fatto, perché oltre il 50% di quello che le persone consumavano in tutte le culture, quando non si arrivava addirittura al 70% della dieta, era sotto forma di cereali. Non c'è dubbio che i cereali hanno sempre costituito la base dell'alimentazione umana.

Ortaggi

Le verdure sono presenti nella dieta tradizionale di ogni popolo come complemento dei cereali. Queste forniscono grandi quantità di vitamine e sali minerali, che aiutano la digestione e la metabolizzazione dei cereali e rendono il corpo elastico.

Legumi

I cereali e le verdure costituiscono la base, mentre i legumi vengono consumati quotidianamente in dosi minori, come complemento. In Italia alcuni legumi hanno dato il nome a nobili famiglie dell'antica Roma, ad esempio Lentillus, Cicerone ecc. I soldati romani hanno conquistato il mondo nutrendosi di farro e legumi, per lo più piselli o lenticchie. A nord, a sud,

a est e a ovest i legumi hanno costituito per millenni una parte importante della dieta umana.

Condimenti di buona qualità

Olio e sale sono presenti ovunque nell'alimentazione umana e, insieme a vari aromi, spezie e altri ingredienti, arricchiscono i piatti e conferiscono al cibo sapori e consistenze speciali. Inoltre, in tutte le culture vi è sempre stata la presenza di prodotti fermentati, come i crauti dei tedeschi e le olive nei paesi mediterranei.

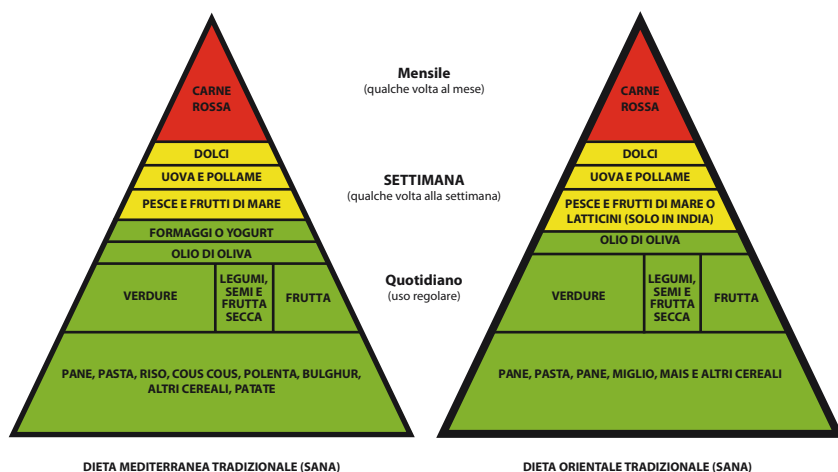
Frutta di stagione

La frutta era consumata in quantità variabile in base alle zone e alla stagione, in funzione della maggior disponibilità nella stagione estiva e delle caratteristiche climatiche dei singoli paesi (in Tibet, ad esempio, considerati il clima freddo e l'elevata altitudine, se ne consuma pochissima, mentre nei paesi mediterranei è un alimento molto più presente).

Cibo di origine animale

Non esistono paesi con una cultura esclusivamente vegana, ovvero che non consumino nessun alimento d'origine animale, ma ci sono paesi che per secoli non hanno consumato la carne e la maggior parte della popolazione non ha mai utilizzato latte o latticini. A prescindere da queste considerazioni, il tipo e la quantità di cibo di origine animale consumato possono variare notevolmente. Soprattutto in passato la quantità di questi alimenti era determinata prevalentemente dalle condizioni economiche, considerando che solo i ricchi potevano permettersi un consumo importante di "alimenti ricchi". La

La ricerca scientifica: le piramidi più longeve



grande maggioranza della popolazione consumava saltuariamente solo piccole quantità di cibo animale.

• Ingredienti vari

Semi, frutta secca, dolci e bevande di vario tipo, comprese le bevande alcoliche, fanno parte da sempre dell'alimentazione tradizionale in tutto il mondo.

Gli schemi alimentari che seguono sono stati studiati e presentati dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e dall'Università di Harvard sotto forma di piramidi.

Italian Rice Diet e tradizione

In estrema sintesi, si può dire che la Italian Rice Diet (la dieta italiana di riso) non è altro che un ritorno agli schemi tradizio-

nali, con alcuni accorgimenti per conferire a questo modo di nutrirsi un effetto più dimagrante, più in armonia con lo stile di vita moderno e più curativo. Prima di definire queste differenze possiamo cominciare e tracciare, a grandi linee, quello che è la Italian Rice Diet.

Se dovessimo condensarla in una serie di principi, potremmo sintetizzarla così.



Mangiare con ordine.



Mangiare con ordine significa stabilire un numero indicativo di pasti quotidiani da consumare preferibilmente allo stesso orario, prendendosi il tempo necessario (una ventina di minuti sono più che sufficienti) e masticando a lungo.



Consumare cereali a ogni pasto.



Il riso integrale è il cereale che più aiuta a dimagrire e a rafforzare la salute. Altri cereali, o piatti a base di cereali, includono la pasta, il pane, la polenta, l'orzo, il farro, il miglio, l'avena, la segale, il cous cous e altri ancora.



Inserire contorni di verdure a ogni pasto.



Per la maggior parte degli italiani mangiare le verdure al mattino non è una scelta molto praticabile, mentre qualche forma di cereale o in alternativa il pane o le gallette con un po' di marmellata sono più gradite.



Almeno una volta al giorno includere una zuppa di verdure e una porzione di legumi.

👍 Usare la frutta di stagione per soddisfare la voglia di dolce.

👍 Consumare sempre meno cibo di origine animale.

● Verdure

● Altro

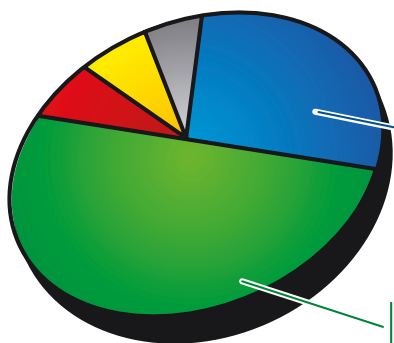
(zuppe, condimenti speciali, frutta di stagione, semi e dolci)

● Legumi

● Cibo animale

● Cereali integrali

LA TENDENZA REALE OGGI:



CIBO DI ORIGINE ANIMALE

ABBIAMO SOSTITUITO LA LEGGEREZZA E LA FORZA VITALE DELLE VERDURE CON CIBO PESANTE E "MORTO"

ZUCCHERO E CARBOIDRATI RAFFINATI

ABBIAMO SOSTITUITO LA PRINCIPALE FONTE DI ENERGIA CON CIBI PRIVI DI FORZA E DI FIBRE E SPESSO TRATTATI CHIMICAMENTE

Una rappresentazione grafica che ci permette di visualizzare in modo più chiaro la composizione della dieta e la suddivisione in percentuali tra le varie componenti è il diagramma a torta che vedete di seguito.

Per rendere in modo immediato quello che sta succedendo con la dieta moderna, possiamo riprendere l'immagine della torta sostituendo gli alimenti tradizionali con quelli moderni.

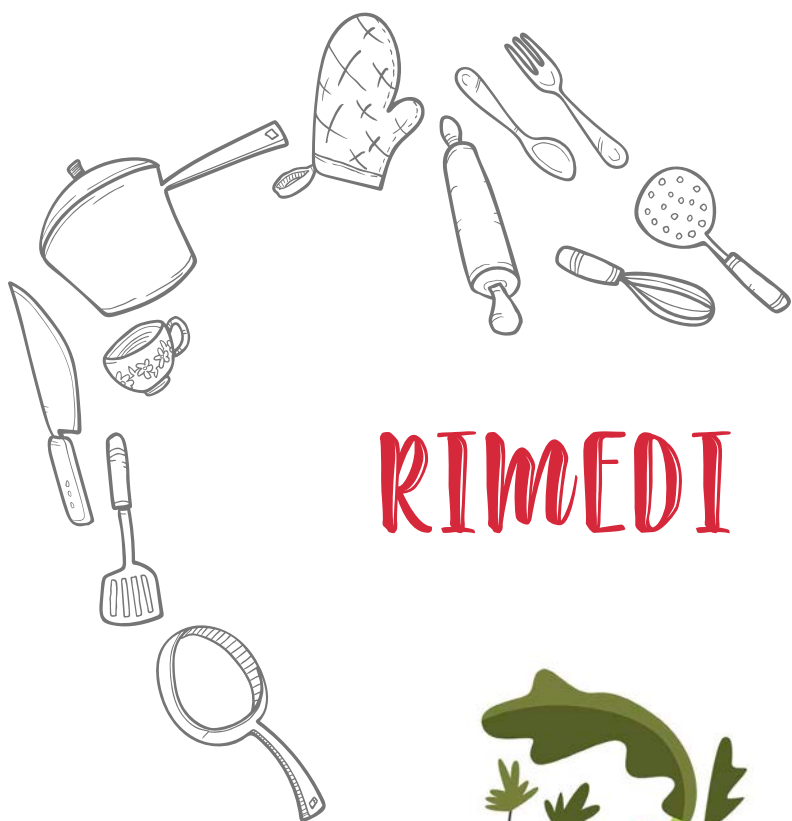
Italian Rice Diet e dieta moderna

L'alimentazione moderna è ricchissima di cibi di origine animale

Oggi, in linea generale, le persone consumano enormi quantità di alimenti di origine animale, che sono ricchissimi di grassi, soprattutto saturi, e zucchero. In Italia dagli anni Cinquanta del secolo scorso in poi, in concomitanza con il boom economico e l'aumentato benessere, l'incremento nel consumo di carne e altri alimenti grassi come formaggi e latticini è stato molto veloce, quasi esponenziale. Prima di questo periodo la carne era consumata solo la domenica e in piccole quantità, spesso aggiunta ad altri piatti, come pasta e risotti. Il formaggio e i latticini erano utilizzati come condimenti per arricchire e mantecare i primi piatti, sempre a base di cereali, e non come alimenti di uso quotidiano.

Alcune statistiche possono aiutarci a capire questi cambiamenti.

- ❖ Consumo di carne negli anni 50: 13 kg annui per persona.
- ❖ Consumo di carne nel 2015: 100 kg annui per persona.
- ❖ Consumo di zucchero all'inizio del secolo scorso: 7 kg annui a persona.
- ❖ Consumo di zucchero nel 2015: oltre 50 kg annui a persona.
- ❖ Formaggi, latticini e uova hanno seguito una tendenza simile.



RIMEDI



BRODO DI VERDURE DOLCI

Questo rimedio è utile per rilassare il corpo, armonizzare la glicemia e attenuare la voglia di dolce e le voglie di cibo in generale.

Ingredienti



½ tazza di cipolle a mezzaluna



½ tazza di carote a rondelle



½ tazza di cavolo cappuccio a striscioline



½ tazza di zucca a dadini



6 tazze di acqua

Preparazione

Porta l'acqua a ebollizione, quindi aggiungi le verdure e fai bollire qualche minuto senza coperchio. Copri, abbassa la fiamma e fai sobbollire per una ventina di minuti.

Filtra e bevi solo il brodo, caldo o tiepido. Le verdure si possono utilizzare come base per altre preparazioni, ad esempio una vellutata.

Bevine una o due tazze al giorno lontano dai pasti.

Note

.....

.....

.....

.....



BRODO DI CLOROFILLA

Questo rimedio rilassa il fegato ed è molto utile per contrastare nausea, gonfiore intestinale e addominale.

Ingredienti



1 tazza di acqua



1 manciata di foglie verdi

Preparazione

Porta a bollire la tazza di acqua, aggiungi le foglie verdi tagliate finemente, fai sobbollire per un minuto o un minuto e mezzo, filtra e bevi caldo o tiepido senza aggiungere sale.

Note

.....

.....

..... 



CAROTE E DAIKON

Questo rimedio rimuove i depositi di grasso, riduce velocemente il colesterolo e aiuta a sciogliere i calcoli ai reni e alla cistifellea.

Ingredienti

-  ½ tazza di carote grattugiate
-  ½ tazza di daikon fresco grattugiato (o ravanelli)
-  2 tazze di acqua
-  1/3 di foglio di alga nori
-  ½ umeboshi
-  qualche goccia di shoyu

Preparazione

Versa l'acqua in un pentolino, aggiungi le verdure e fai prendere bollore. Ora aggiungi le nori e l'umeboshi e fai bollire per 3 minuti a fuoco lento. Alla fine aggiungi lo shoyu e fai sobbollire ancora per qualche minuto.

Bevine una tazza al giorno (comprese le verdure) lontano dai pasti.

Note

.....

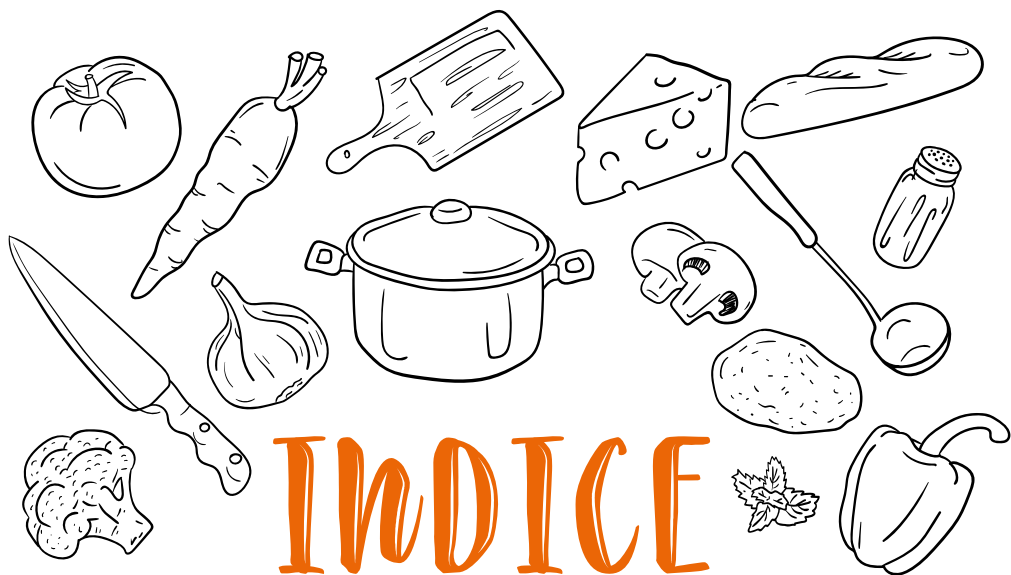
.....

.....

.....

.....





INTRODUZIONE, di Martin Halsey

p.3

1 • LA DIETA DELL'UOMO TRA PASSATO,

p. 13

- Italian Rice Diet e tradizione
- Italian Rice Diet e dieta moderna
- Italian Rice Diet: la dieta del futuro

p.16

p.19

p.23

2 • ITALIAN RICE DIET: LA DIETA DIMAGRANTE

p. 27

- I cereali integrali in chicco:
piccoli semi per un effetto dimagrante e curativo
- Le verdure: il complemento ideale per cereali e legumi
- I legumi: piccoli semi per un effetto dimagrante e tonificante

p.28

p. 46

p. 53

3 • PERCHÉ DIMAGRIRE PUÒ ESSERE DIFFICILE?

- I fattori da tenere in considerazione per dimagrire
- Gli alti e bassi della glicemia
- La "persona difficile", che ha più difficoltà a dimagrire

p. 86

p. 87

p. 95

p. 99

4 • YIN E YANG:

LA CHIAVE PER CREARE ORDINE ED EQUILIBRIO

- Yin e yang: un modo nuovo di guardare la realtà
- Lo yin e lo yang del sovrappeso

p. 102

p. 103

p. 105

5 • LA ITALIAN RICE DIET FASE 1: CREARE ORDINE

- Andiamo con ordine verso l'ordine
- La colazione: il primo passo per creare ordine
- Le sfide per chi decide di creare ordine

p. 109

p. 109

p. 116

p. 127

6 • LA ITALIAN RICE DIET FASE 2:

LA DIETA STRONG CON EFFETTO CURATIVO E DIMAGRANTE

- I no
- I si
- Le domande più comuni: Come? Quanto? Quando?
- Qualche consiglio pratico

p. 140

p. 141

p. 143

p. 146

p. 151

7 • LA ITALIAN RICE DIET FASE 3:

LA DIETA DI MANTENIMENTO E IL PRINCIPIO DELL'ARMONIA

- Il principio dell'armonia
- L'effetto del cibo sul corpo
- Armonia e flessibilità
- Accorgimenti stagionali

p. 154

p. 154

p. 157

p. 160

p. 162

8 • OSSIGENO:

L'INGREDIENTE SPECIALE PER DIMAGRIRE CON SUCCESSO

p. 165

p. 166

- Un camino che brucia dentro di noi p. 166
- L'importanza dell'attività fisica p. 169

9 • LA DIETA IDEALE E I COMPROMESSI RAGIONEVOLI

- La dieta ideale p. 181
- I compromessi ragionevoli p. 182
- Le parole chiave p. 191

10 • ITALIAN RICE DIET:

SINTESI PERFETTA FRA TRADIZIONE E NOVITÀ

RICETTARIO PER PASSARE DALLA TEORIA ALLA PRATICA

- Colazione

Crema di riso

- Brodi e zuppe

Brodo base o dashi

Zuppa di miso con brodo base

Zuppa di shoyu

Spaghetti di riso in brodo di shitake e daikon

Vellutata di mele e daikon

Minestrone di riso e verdure con shiro miso

- Primi piatti a base di cereali

Riso integrale con gomasio e prezzemolo

Riso integrale saltato con verdure

Palle di riso con alga nori

Uramaki di riso e verdure con salsa allo shoyu e zenzero

Migliotto con cavolfiori e cavolo nero

Insalata di quinoa e verdure con limone e prezzemolo

Riso basmati con carote e hijiki

Riso rosso con verdure spadellate allo zenzero

p. 180

p. 194

p. 200

p. 201

p. 202

p. 203

p. 204

p. 205

p. 206

p. 207

p. 209

p. 211

p. 213

p. 214

p. 215

p. 217

p. 218

p. 220

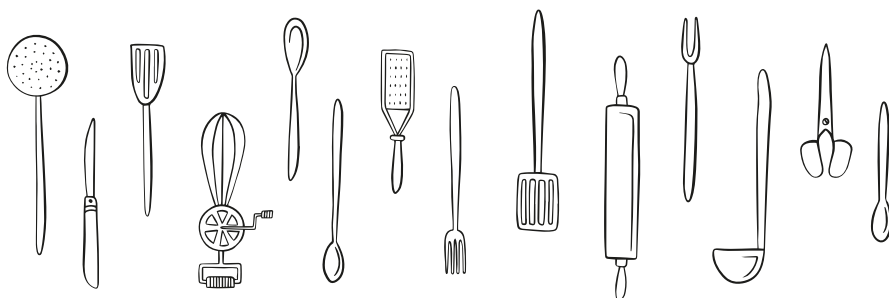
p. 222

p. 224

p. 226

Cous cous estivo in cono di alga nori	p. 228
Riso venere al limone e prezzemolo	p. 231
- Legumi	p. 232
Stufato di ceci e arame	p. 233
Dahl di lenticchie	p. 235
Insalata di lenticchie beluga e verdure al curry	p. 237
Insalata di azuki e verdure alla senape	p. 239
Stufato di fagioli neri e verdure agli agrumi	p. 241
Lenticchie piccantine	p. 243
Crema di piselli alla salvia e limone	p. 245
- Verdure	p. 247
Verdure pressate con alga dolce al limone	p. 248
Insalata di carote, daikon e nori all'umeboshi	p. 250
Verdure scottate / al vapore con salsine varie	p. 251
Foglie verdi saltate al limone	p. 252
Foglie verdi saltate al limone	p. 253
Crauti in salamoia	p. 254
Verdure in carpione	p. 256
Carote e catalogna alla senape	p. 257
- Dolci al cucchiaino	p. 258
Frutta cotta con il kuzu	p. 259
Kanten al limone	p. 260
Mousse ai frutti rossi e basilico	p. 261
Mousse al melograno e zenzero	p. 262
Mousse agli agrumi e rosmarino	p. 263
Mousse alla mela verde e zenzero	p. 264
- Condimenti speciali	p. 265
Gomasio con le alghe	p. 266
Salsa agrodolce	p. 267

Salsa ai quattro sapori	p. 268
Salsa alla senape e limone	p. 269
Condimento di shoyu e zenzero	p. 270
- Rimedi	p. 271
Brodo di verdure dolci	p. 272
Brodo di clorofilla	p. 273
Carote e daikon	p. 274



La Italian Rice Diet è un programma alimentare sviluppato da Martin Halsey per favorire la rapida perdita di peso e aumentare il benessere generale dell'organismo. È una sintesi fra gli studi della Duke University, i programmi della scuola di cucina naturale *La Sana Gola* e i principi della macrobiotica.

In questo libro Martin Halsey e Laura Castoldi illustrano una rinnovata piramide alimentare, che ha la sua base nei cereali in chicco, in particolare riso, nei legumi e nelle verdure. I benefici sono innumerevoli: oltre alla perdita di peso, migliorano la digestione e la concentrazione, spariscono gonfiore e stipsi, si riducono fame nervosa e ansia, si attenuano mal di testa e dolori, si riequilibrano l'umore e la pressione sanguigna.

Con menù da seguire e una ricca sezione dedicata alle ricette.



Martin Halsey è biologo, esperto di medicina orientale e macrobiotica, docente e consulente dietetico con oltre 40 anni di esperienza, fondatore della scuola di cucina *La Sana Gola*. Tiene seminari sull'alimentazione naturale come terapia e strumento di prevenzione delle malattie. Con Terra Nuova ha pubblicato anche il best seller *Cucina che cura*.



Laura Castoldi è diventata chef e operatore olistico dopo aver combattuto due volte contro il cancro al seno. Ha aperto a Bergamo, dove vive, *I buoni sani*, gastronomia e ristorante macrobiotico. Tiene consulenze, conferenze e laboratori di cucina e gestisce la nuova sede della storica scuola di cucina *La Sana Gola*. Con Terra Nuova ha pubblicato anche *La mia cucina contro il cancro*.

ISBN 88 6681 9738



€ 16,50