

PAOLO GIORDO

ricette di GIULIANA LOMAZZI

Pelle: sana e bella con l'alimentazione

100%
VEGAN!

Rimedi naturali e ricette per curare e rendere più bella la propria pelle



Terra Nuova
EDIZIONI

• LA SALUTE NEL PIATTO •

Paolo Giordo

Pelle: sana e bella con l'alimentazione

**Rimedi naturali e ricette per curare
e rendere più bella la propria pelle**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Paolo Giordo
Autrice delle ricette: Giuliana Lomazzi

Editing: Giuliana Lomazzi
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlo-gennaro.com)
Foto di copertina: ©istockphoto.com

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calveti

©2015 , Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: giugno 2015

Ristampa

X XI VIII VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016 2015

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 88 6681 101 5

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

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Prefazione

Capire la pelle

La pelle o cute non è un mero rivestimento del nostro corpo ma un vero e proprio organo, il più esteso, ma non per questo a sé stante. Essendo in correlazione diretta con tutti gli altri organi attraverso i sistemi circolatorio, nervoso ed endocrino, quasi sempre le malattie e le affezioni che vi si localizzano non riguardano solo essa ma tutto il corpo nel suo complesso. Per questo motivo le cure più complete ed efficaci devono necessariamente riguardare l'intero organismo e il suo mirabile equilibrio.

Durante l'adolescenza i cambiamenti ormonali determinano una maggiore produzione di sebo, che facilita l'insorgenza di comedoni e foruncoli. In seguito la pelle pare stabilizzarsi ma, con il passare degli anni, le fibre collagene si alterano ed essa diventa più secca e meno elastica. Spesso ci viene istintivo ripulirla, abbellirla, truccarla, considerandola, involontariamente, uno strato che ci riveste e ci presenta agli altri.

Ma la cute rappresenta, oltre che un organo importante, un vero e proprio ponte tra la mente e il corpo; del quale probabilmente è la parte dotata della funzione più sociale e pubblica. È come uno specchio su cui uno sguardo attento può cogliere sia lo stato di salute che le emozioni più intime. L'ansia, la paura, il piacere, la collera, la passione, l'odio si disegnano sulla nostra pelle e, attraverso di essa, noi riusciamo a comunicarle meglio che con le parole.

Le sue malattie più comuni, come l'acne, gli eczemi, le micosi, la cellulite, la stessa psoriasi, sono spesso imputabili a varie cause – endocrine, circolatorie, microbiologiche ecc. – ma in ogni caso la psiche riveste un'importanza e un significato fondamentali. Per questo motivo la pelle rappresenta il terreno ideale per tutte le patologie psicosomatiche, in quanto è la via di comunicazione più diretta con il mondo esterno e con gli altri.

Nella medicina convenzionale, spesso, la cute è considerata in modo meccanicistico, e in ciò si riflette la visione medica attuale. Le cure, infatti, tendono a sopprimere i sintomi con creme e farmaci che non tengono conto del significato funzionale, emuntorio e simbolico di questo importante organo. Invece possiamo trovare nell'omeopatia, nella fitoterapia, nella medicina tradizionale cinese, nuove

strategie terapeutiche che ci aiutano a decodificare i sintomi e avviare alla guarigione le istanze del corpo.

Infine il benessere dell'organismo è anche legato alla sua capacità di depurarsi dalle tossine endogene ed esogene. La pelle, a questo proposito, è uno dei primi organi a manifestare gli effetti della difficoltà a eliminare le tossine in eccesso.

Anche qui le terapie naturali possono essere di grande aiuto, apportando elementi benefici al nostro organismo, non appesantendolo con gli effetti collaterali dei farmaci chimici, modificando e riequilibrando il terreno predisponente a sviluppare determinate malattie cutanee.

Tutto questo è possibile adottando l'alimentazione come base essenziale per un corretto stimolo dei nostri sistemi di autoguarigione.

Se seguiremo questo percorso saremo facilitati nella comprensione e nel trattamento delle varie affezioni della pelle che vengono chiamate malattie.



Descrizione e funzioni

La cute è l'organo di rivestimento più esterno del corpo umano e ha una superficie di circa due metri quadrati. È formata da due strati principali, sovrapposti: l'epidermide, più esterno; il derma, più interno. Il legame con l'ipoderma (o sottocutaneo), gli conferisce un'aderenza con gli strati più interni,

come i muscoli e le ossa, ma allo stesso tempo una certa mobilità per permettere un'ampiezza di movimento e la formazione di pliche quando viene sollevata.

Il derma è lo strato più profondo della pelle ed è costituito da tessuto connettivo lasso e denso; que-

Principali funzioni della cute

Protezione: svolge il ruolo di barriera anatomica contro eventuali agenti patogeni di ogni tipo.

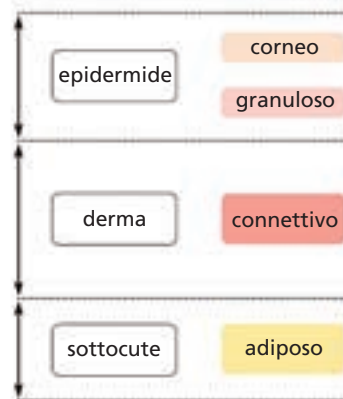
Sensoriale: nella pelle sono presenti molte terminazioni nervose che, oltre a rendere possibile il senso del tatto, informano il cervello sulle variazioni di pressione, temperatura, vibrazione ecc.

Regolazione: attraverso la traspirazione, la cute bilancia l'equilibrio dei liquidi e degli elettroliti dell'organismo. Regola poi la temperatura corporea mediante il controllo della vasodilatazione e della vasocostrizione.

Assorbimento: assimilando vari tipi di sostanze sia tossiche che medicamentose, consente la sintesi della vitamina D a opera dei raggi solari.

sto è vascolarizzato, al contrario dell'epidermide, che perciò è raggiunta dai metaboliti per diffusione. È anche ricco di fibre collagene ed elastiche, che conferiscono resistenza ed elasticità alla cute. L'epidermide è costituita da vari strati che, partendo

dalla profondità alla superficie, vengono denominati: basale, spinoso o malpighiano, granuloso, lucido e corneo – quest'ultimo formato da cellule appiattite, prive di nucleo, a diretto contatto con l'esterno.



Gli strati dell'epidermide

L'aspetto esterno

Sulla maggior parte della pelle si trovano delle depressioni puntiformi, o pori; in esse si aprono i condotti delle ghiandole sudoripare, che secernono il sudore, e di quelle sebacee, che circondano il bulbo pilifero (da cui nasce un pelo).

Man mano che la cute invecchia diventa sempre più fragile e sottile, in quanto la velocità di rigenerazione cellulare rallenta. Oltre a ciò, con il tempo diminuisce l'elasticità: le rughe ne sono la conseguenza.

Il colore della pelle dipende da vari fattori, quali lo spessore dello strato corneo e lo stato di sanguificazione del derma, ma soprattutto da una sostanza: la melanina, che è prodotta dai melanociti. Queste cellule, presenti nell'epidermide, ossidano la tirosina a opera di un enzima specifico, la tirosinasi. La melanina esercita un'azione protettiva, salvaguardando la cute dagli eventuali effetti nocivi dei raggi ultravioletti.

La funzione difensiva

La pelle è anche un organo immunitario, avendo la proprietà di avviare le risposte infiammatorie e immunitarie verso sostanze potenzialmente nocive che vengono a contatto con essa.

A questo proposito vi si trovano alcuni tipi di cellule: quelle dendritiche o quelle di Langerhans, specializzate nel presentare gli antigeni ai linfociti; i cheratinociti, in grado di produrre citochine; i linfociti T, responsabili della memoria immunitaria; e la triade funzionale mastociti-terminazioni nervose-microvasi, che costituisce un sistema di rapida risposta infiammatoria.

Le unghie

Sono annessi cutanei a forma di placche e servono a dare una maggiore sensibilità tattile o ad aiutare le mani a prendere le cose molto piccole; raramente hanno scopo difensivo nell'uomo, a differenza che in altri animali. La matrice ungueale risulta fortemente attaccata al derma. È noto che queste escrescenze si allungano più in estate che in inverno, più nella mano destra che nella sinistra (nei destrimani), più di giorno che di notte, e possono rappresentare anch'esse un'importante sede per vari tipi di patologie. Rivestono inoltre un notevole aspetto simbolico legato all'aggressività espressa o trattenuta, e sono chiamate in causa negli stati psicologici ansiosi quando vengono continuamente mangiucchiate – talvolta quasi fino alla matrice – con evidente disagio legato alla repressione degli impulsi violenti. Le unghie testimoniano infine un corretto o alterato metabolismo dei minerali, specie del calcio e dello zinco, rivelato dalle classiche macchioline bianche sulla superficie.

La cute ha un pH acido, cui si deve la difesa dai batteri e dai miceti.

L'ipoderma o sottocutaneo, infine, si occupa della protezione meccanica degli organi interni, dell'isolamento termico e della riserva di energia.

Non solo un involucro

Esistono stretti rapporti tra la pelle, l'intestino, i polmoni, il cervello, il sistema endocrino e quello immunitario; conoscerli è importante per capire meglio le problematiche cutanee.

L'intestino

Nel colon è presente un'abbondante flora batterica, che può essere soggetta a modificazioni e sconvolgimenti sino a diventare pericolosa per la salute.

Quando questa flora è in equilibrio, si ha una situazione desiderabile detta di "eubiosi". Quando, invece, proliferano batteri indesiderati e nocivi, l'equilibrio si altera e si crea una "disbiosi", stato oggi molto diffuso.

Se consideriamo la vasta superficie della mucosa intestinale e la sua grande capacità di assorbimento, si comprenderà come un'alterazione delle condizioni intestinali possa generare molte sostanze tossiche. Queste, dopo essere state assorbite dal sangue e dalla linfa, vengono distribuite in tutto il corpo in attesa di essere eliminate, creando disfunzioni e malattie in cui la pelle, in quanto importante organo emuntore, viene coinvolta direttamente.

Acne, eczemi e allergie cutanee sono infatti le prime e più importanti spie di un'intossicazione intestinale.

I polmoni

In agopuntura la loggia energetica del polmone (che è un organo) e del grosso intestino (che è un viscere) cooperano per l'interscambio delle energie e l'eliminazione di quelle nocive.

I polmoni, secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), assorbono l'energia attraverso l'aria inspirata, eliminando quella non adatta al corpo.

La pelle è in rapporto filogenetico e funzionale con questi due organi in quanto, sempre nella MTC, sia i polmoni che l'intestino crasso sono estensioni interne di essa. Le condizioni interne si riflettono sulla cute in quanto essa stessa è un organo di respiro; la sua tonalità, inoltre, indica la vitalità e lo stato di salute personale che, pertanto, è in relazione con la funzione respiratoria.

La disfunzione dei meridiani connessi a questi organi appare precocemente sulla pelle e sul naso, interessando la respirazione cutanea e la sudorazione attraverso i pori. La disfunzione del meridiano del polmone può provocare direttamente patologie come eczema e psoriasi.

Il cervello

Oltre che vascolarizzata, la pelle è anche riccamente innervata. Presenta infatti recettori tattili, pressori e terminazioni nervose libere. Tali strutture le conferiscono le caratteristiche di un autentico organo di senso, diffuso su tutta la superficie corporea; un vero e proprio cervello esterno. Esso invia, ininterrottamente, una grande quantità di messaggi alla corteccia cerebrale, e questa grande massa di informazioni che arriva al sistema nervoso centrale ha un ruolo fondamentale nello schema corporeo e nel concetto che abbiamo di noi stessi anche in relazione agli altri.

Il tatto è il primo dei sensi a manifestarsi nelle fasi più precoci dello sviluppo prenatale. Poiché la pelle e il sistema nervoso hanno il medesimo substrato embriologico, dopo la nascita manterranno nell'essere umano profondi rapporti e interconnessioni. È proprio attraverso le stimolazioni tattili ricevute dalla madre dopo la nascita e durante la prima infanzia

che il bambino acquisisce la percezione della propria identità corporea, base fondamentale per il successivo sviluppo fisico, emotivo e psichico.

Per gli stretti rapporti con il cervello e la psiche, la pelle si presta a essere un veicolo privilegiato di comunicazione verso l'esterno dei vissuti emotivi individuali.

Una visione ampia e globale

Considerati tutti i legami esistenti, la pelle deve essere considerata un sistema complesso, in continua interazione con quelle che sono le grandi organizzazioni di coordinamento e regolazione dell'intero corpo. La sua salute risulta quindi dal corretto equilibrio di tutte queste funzioni interattive.

Perciò le malattie cutanee non vanno considerate come un qualcosa di delimitato e a sé stante ma come l'espressione di squilibri di ben più ampia portata.

Per esempio una dermatite può essere l'espressione di uno stato di eccessiva infiammazione dell'organismo, a sua volta sostenuta magari da squilibri nutrizionali, i quali generano uno stato di alterata permeabilità intestinale con ripercussioni dirette sul sistema immunitario.

Per questi motivi un approccio che tenga conto dell'equilibrio generale dell'individuo, psichico e fisico, è non solo auspicabile ma condizione necessaria per ritrovare il benessere complessivo.

I sistemi endocrino e immunitario

La cute funziona come un'attiva barriera metabolica che separa l'omeostasi interna dall'ambiente esterno. Infatti è esposta a moltissimi stimoli sia esterni che provenienti dalla psiche. Per mantenere la propria integrità e l'equilibrio sistemico è dotata della capacità di riconoscere e integrare i vari segnali che a essa afferiscono.

Le cellule della pelle presentano dei recettori e producono neuropeptidi e neurotrasmettitori capaci di modulare la comunicazione multidirezionale tra cervello, sistema endocrino, immunitario e organi periferici. Per di più, oltre agli stimoli provenienti dall'esterno, la cute si confronta con quelli endogeni come le variazioni del pH, ormonali, delle citochine e di altre sostanze rilasciate da vari gruppi cellulari coinvolti nei processi infiammatori.

La pelle, pertanto, non è una barriera statica ma un complesso tessuto sensoriale che comunica direttamente con il sistema nervoso centrale, quello endocrino e immunitario al fine di mantenere e proteggere l'equilibrio interno.

Essa comporta, inoltre, profonde implicazioni psicologiche, ed esiste una correlazione diretta tra fattori psicologici, stress e affezioni cutanee. La così detta "sostanza P", rilasciata dai neuroni sensoriali in seguito a stimoli nocivi, provoca generalmente eritema, edema e prurito. Lo stress, attraverso il rilascio di sostanza P, può stimolare la degranolazione dei mastociti e modulare l'infiammazione neurogenica e il prurito.

In alcune malattie cutanee infiammatorie, come la psoriasi, la dermatite atopica e la dermatite da contatto, si riscontra un forte incremento della sostanza P nelle fibre nervose dell'epidermide.

Un indirizzo terapeutico olistico

Queste nuove conoscenze, in continuo sviluppo, sostengono una visione di tipo olistico della malattia cronica individuale, confermando che le manifestazioni della pelle rappresentano la parte visibile di un quadro sistemico in cui stress psicologico ed

emozioni negative possono agire come elementi scatenanti lo sviluppo o il peggioramento di malattie cutanee; queste ultime devono perciò essere considerate non solo per il sintomo localizzato ma a livello sistemico, nella totalità dei segni e sintomi, compresi quelli mentali ed emozionali.

Involtini di foglie di vite



2 h + riposo



Per 6 persone

- ◇ 300 g di foglie di vite in salamoia + 6 foglie per il recipiente di cottura
- ◇ 400 ml di brodo vegetale
- ◇ 200 g di riso parboiled
- ◇ 2 cipolle medie
- ◇ 4 C di uvetta
- ◇ 3 C di pinoli
- ◇ 1 p di cannella
- ◇ 2 C di prezzemolo tritato
- ◇ 1 C di menta fresca tritata
- ◇ 4 C di olio e sale
- ◇ il succo di 1 limone

■ Bollite le foglie di vite per 10 minuti scarsi, prelevatele con una schiumarola e stendetele su un telo. Tritate finemente le cipolle e fatele ammorbidire in una casseruola con poca acqua e l'uvetta. Poco dopo unite il riso, rimestate brevemente e coprite con il brodo caldo.

Mettete il coperchio e cuocete fino a esaurimento del liquido. Verso la fine aggiungete il prezzemolo, la menta e la cannella. Salate leggermente.

Stendete una foglia di vite con la venatura verso l'alto ed eliminate il picciolo, più duro. Adagiate un cucchiaino di farcia al centro, verso la base, ripiegate i margini sul ripieno e formate dei rotoli. Preparate allo stesso modo tutti gli involtini lasciando da parte 6 foglie, da stendere sul fondo di una casseruola.

Irrorate con il succo del limone, 150 ml di acqua e metà dell'olio. Sovrapponete un piatto (serve a non far aprire le foglie) e cuocete a fiamma bassa per un'ora, allungando quando serve con altra acqua calda. Servite dopo completo raffreddamento.

Bauletti ai carciofi e tempeh



1 h 10'



- ◇ 250 g di farina integrale di farro
- ◇ 1 cipolla piccola
- ◇ 8 carciofi
- ◇ 1 limone
- ◇ 150 g di tempeh
- ◇ 1 C di mandorle macinate
- ◇ 2 c di curcuma e 1 c di erbe di Provenza
- ◇ vino bianco secco
- ◇ sale e pepe e 6 C di olio

■ Mescolate la farina con il sale, le erbe di Provenza e 4 cucchiaini di olio. Unite gradualmente il vino bianco necessario per avere un composto sodo e omogeneo. Lavoratelo sul piano, avvolgetelo a palla e copritelo con un telo. Mettetelo in frigo per 30 minuti.

Mondate i carciofi togliendo le foglie esterne e il fieno centrale (non tagliateli, vanno mantenuti interi). Immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone, cuoceteli a vapore per 15 minuti; lasciateli raffreddare.

Intanto tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con 3-4 cucchiaini di vino bianco, la curcuma, sale e pepe. Dopo 5 minuti aggiungete il tempeh tagliato a dadini, rimastando spesso e unendo se serve poca acqua calda. Schiacciate con la forchetta; unite l'olio rimasto e le mandorle, mescolate bene.

Stendete la pasta allo spessore di ½ cm e ricavatene otto quadrati. Farcite i carciofi con il composto preparato e disponeteli sulle sfoglie. Ripiegate gli angoli sul ripieno in modo da racchiuderlo ma senza sigillarlo del tutto. Spenellate i bordi con poca acqua e premeteli leggermente perché aderiscano. Sistemate i bauletti su una teglia rivestita con carta da forno. Infornateli a 180° per 20-25 minuti e serviteli.







Involtini di verza alle lenticchie



1 h



- ◇ 8 foglie di verza grandi e integre
- ◇ 300 g di lenticchie arancioni cotte
- ◇ 1 rametto di rosmarino
- ◇ 1 foglia di alloro
- ◇ pangrattato
- ◇ 1 c di erbe di Provenza
- ◇ 2 spicchi di aglio
- ◇ 50 g di noci sgusciate
- ◇ 4 C di olio
- ◇ 2 C di salsa di soia
- ◇ sale

■ Lavate la verza e sbollentatela per qualche minuto in poca acqua. Prelevate le foglie con una schiumarola e posatele su un telo. Fatele intiepidire. Mescolate le lenticchie con l'aglio tritato e le erbe di Provenza, quindi con le noci macinate e, se serve, un po' di pangrattato per compattare il ripieno. Regolate di sale e aggiungete metà dell'olio. Rimestate bene fino ad avere un composto omogeneo.

Togliete la costola più dura della verza. Distribuite il ripieno al centro delle foglie, richiudete a fagottino e legate con uno spago da cucina. Disponete gli involtini in una casseruola; unite l'alloro, il rosmarino e la salsa di soia. Irrorate con l'acqua di cottura della verza e cuocete gli involtini per circa 40 minuti, rigirandoli ogni tanto e versando altro liquido caldo in caso di necessità. Alla fine regolate di sale e condite con l'olio rimasto.

Sommario

Capire la pelle	3
Descrizione e funzioni	5
L'aspetto esterno	7
La funzione difensiva	7
Non solo un involucrio	8
Un indirizzo terapeutico olistico	10
La medicina non convenzionale	11
L'omeopatia e il concetto di psora	11
Il rischio delle terapie topiche	12
La risposta dell'omeopatia	12
La medicina cinese e le malattie della pelle	13
Comuni patologie cutanee e cura	14
Orticaria e allergie: venti di primavera	14
Le micosi: ciò che è fuori è dentro	16
L'acne tra alimentazione e psicosomatica	17
L'eczema e la psoriasi: la mutazione interrotta	21
La cellulite e i suoi dintorni	25
Alopecia e perdita dei capelli: come d'autunno cadon le foglie	27
Disintossicarsi con il cibo e il drenaggio	29
Ripulire la tavola (e la pelle)	30
Regimi specifici	32
La dieta in sintesi	33
Terapie alimentari tradizionali	34
Strategie terapeutiche per il drenaggio cutaneo	36
L'accumulo delle tossine	36
Il drenaggio	37
Il sole: amico o nemico?	39
Le difese dell'organismo	39
Eccessi e danni	40
Un approccio equilibrato	40
La pelle tra simbolismo e psicosomatica	41
Non mi toccare: l'orticaria	42
Il volto, "specchio dell'anima"	42
Le "mutazioni" della psoriasi	42
Conclusioni	43
Bibliografia	44
Glossario (a cura di Giovanni Crisanti)	45

Colazione e spuntini	48
Torta salata di carote e avena	50
Panini al latte con il timo e il papavero	50
Focaccia con le fave	51
Frittata di ceci alle zucchine	51
Melone con banane al latte di cocco	52
Frullato di mirtilli ai semi di lino	52
Frutta in salsa cremosa di yogurt e panna	54
Quinoa alle ciliegie	54
Crostata di carote e pere	55
Semifreddo all'orzo e carruba	55
Macedonia di frutta secca alla moda siriana	57
Rocciata	57

Insalate e antipasti	58
Insalata di cavolo e melagrana al succo di pompelmo	60
Coleslaw	60
Insalata alla moda orientale	61
Insalata di tarassaco e fragole	61
Insalata di germogli	62
Insalata di pere e noci	62
Focaccine ai piselli	64
Schiacciatine indiane	64
Radicchio e lollo al dragoncello	65
Crema di tofu al girasole e miso	65
Palline di mandorle e noci al sesamo	67
Antipasto variopinto di verdure	68
Panini croccanti alla zucca	68
Calzoni con zucchine e ceci	69
Focaccina di avena al rosmarino	69
Involntini di foglie di vite	70
Bauletti ai carciofi e tempeh	70

Primi piatti	72
Miglio alla zucca	74
Vellutata di crescione	74
Quinoa cremosa	75

Cappuccino per cena	75
Riso pilaf in crosta	77
Minestra alla monferrina	77
Polenta cremosa con cavolfiore alla cannella	78
Pizzoccheri alla crema di carciofi	78
Zuppa di ceci alle pere	79
Crema di funghi al latte di avena	79
Gnocchi di miglio in salsa di asparagi	81
Borsc vegetariano	82
Brodo di kombu e shiitake	82
Zuppa orientale di tagliolini freschi	83
Crema di cavolfiore verde al latte di cocco	83
Minestra di malva	85
Vermicelli in salsa di fagioli neri	85
Zuppa di aglio con erbe aromatiche	86
Zuppa marocchina di lenticchie	86
Sformato di pizzoccheri e fagioli	87
Sformato di quinoa e broccoli al sugo di cipolle	87
Tian di riso e zucca	88
Minestra di crauti e fagioli rossi	88
Orzo alle ortiche	89
Riso nero con zucca, cavolfiore e ceci	89
Crespelle di saraceno alla salsa di ortiche	90
Terrina di riso in crosta di fave	92
Passata di lenticchie al latte di soia	92
Vellutata di porri ai lupini	93
Pasta di riso con cicerchie e finocchi	93

Secondi e contorni

Curry di tofu in latte di cocco	96
Cavoli rapa farciti	96
Gulasc boemo ai funghi	97
Cavolini saporiti al vino rosso	97
Involcini di verza alle lenticchie	99
Crema di lenticchie alla panna	100
Spezzatino marinato di tofu	100
Finocchi con besciamella all'arancia	101
Verdure croccanti	101
Purè estivo di piselli secchi	102
Insalata di fagioli e fagiolini con salvia e nocciole	102
Infornata di ortaggi	104
Quiche alla rucola	104
Insalata di mais e lenticchie	105
Crostoni con piselli	107
Cipolle alla salsa di miso	108
Belga con le castagne	108
Stufato di sedano con patate dolci arrosto	109
Cipolle ripiene	109
Cipolle arrosto agrodolci	110
Carote ai capperi e olive	110
Verdure arrostate con insalata ai ceci	112
Fagioli di Boston... a modo mio	112
Curry di verdure e mungo	113
Hummus di fagioli mungo	113



Paolo Giordo è medico omeopata, fitoterapeuta e nutrizionista. È nato e vive a Grosseto, ed esercita la professione in Toscana ed Emilia Romagna. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato numerosi best sellers, tra cui *Alimentazione e menopausa* (2009), *Osteoporosi senza medicine* (2010), *Prostata: cure naturali e alimentazione* (2011), *Prevenire e curare il cancro con l'alimentazione e le terapie naturali* (2012) e *Ipertensione: prevenire e curare con il cibo* (2013). Cura la rubrica *L'omeopata risponde* sulla rivista Terra Nuova.

www.terranuova.it

A fior di pelle, aver la pelle dura, non stare nella pelle... i detti popolari registrano il ruolo della cute che, oltre che un organo, è uno specchio delle emozioni e della salute individuale. L'ansia, la gioia, la sofferenza lasciano un segno sulla nostra pelle e le malattie più comuni hanno spesso origini psicosomatiche.

Basandosi su queste premesse il libro affronta varie problematiche - orticaria e allergie, micosi, acne, eczemi e psoriasi, cellulite, perdita dei capelli - proponendo i rimedi della fitoterapia, dell'omeopatia e della medicina tradizionale cinese. Ampio spazio è attribuito all'alimentazione: sono elencati i nutrienti per il benessere cutaneo, i cibi consigliati e sconsigliati e le principali piante drenanti.

Le ricette, prive di prodotti animali, prestano particolare attenzione alla stagionalità e alla corretta combinazione degli ingredienti. Ricchi di verdure e di frutta, di cereali integrali e di legumi, i piatti aiutano a ristabilire il corretto equilibrio generale senza trascurare il piacere per il buon cibo.

ISBN 88 6681 101 5



9 788866 811015

€ 14,00



www.nonunlibroqualunque.it