

TELECONFERENZA "ENERGY COACHING" APRILE '08

Parte prima

Dove troviamo il calcio e come possiamo metabolizzarlo al meglio

Il calcio è contenuto in tantissimi alimenti vegetali.

Quindi se si diminuiscono o addirittura si eliminano, come suggerito in E.T., almeno in modo consistente il latte e i suoi derivati dalla propria alimentazione, non si devono temere carenze di calcio se oltre a togliere i derivati del latte si integra l'alimentazione in maniera equilibrata.

Cosa è importante sapere a proposito del calcio?

E' che la nostra preoccupazione principale non deve essere da dove prenderlo (cioè quali sono gli alimenti più ricchi di calcio) piuttosto dovremmo chiederci quali sono gli alimenti che ci impediscono di avere sufficientemente calcio nella nostra alimentazione, cioè **quali sono i ladri di minerali?**

Questa è la cosa più importante da capire quando affrontiamo il discorso dei minerali e del calcio soprattutto.

Tutti gli **alimenti raffinati**: pane bianco, pasta bianca e zucchero raffinato sono potenti ladri di calcio, come tutto ciò che li contiene: dolci, taralli, crackers, grissini, pane, ecc.

Oltre a questi alimenti possiamo collocare tra i ladri anche lo stesso **latte** e non si deve aver paura di toglierlo perché il latte in sé stesso non ci riesce a fornire calcio.

Anche il **caffè** crea dei problemi al metabolismo del calcio e quindi dobbiamo stare molto attenti al caffè, come alla **cioccolata** ed anche agli **alcolici**.

La **pillola anticoncezionale**, il **fumo** ed il consumo quotidiano di **alimenti industriali**, merendine, ecc. sono tutte abitudini che possono danneggiare l'assorbimento del calcio.

Dobbiamo **modificare radicalmente le nostre abitudini alimentari**: se iniziamo a mangiare cereali integrali in chicchi, derivati da cereali integrali completi tipo farine complete, pasta integrale, gallette integrali, pane integrale e più completo possibile

(macinato a pietra e lievitato in modo naturale), se i dolci che mangiamo sono fatti soprattutto con lo zucchero di canna completo, melassa completamente naturale o malto e tutti altri zuccheri naturali che si possono trovare (come concentrati di frutta, ecc.) noi non soffriremo di carenze di calcio perché non abbiamo introdotto alimenti che intaccano i nostri depositi.

In questa situazione, sia se siamo in menopausa, sia se siamo dei bambini piccoli che dobbiamo crescere, sia se siamo degli adulti comunque in salute che hanno sempre bisogno di calcio, noi non avremo problemi con il calcio.

Il primo punto è questo: se abbiamo una alimentazione naturale ed equilibrata il fabbisogno di calcio sarà pienamente soddisfatto.

Per quanto riguarda gli **alimenti più ricchi di calcio**, sicuramente merita una attenzione particolare la **soia**. Dobbiamo evitarla solo se siamo del gruppo sanguigno B.

La soia può essere un alimento importante (soprattutto in menopausa), la possiamo assumere sotto forma di latte (già 100 g di latte di soia contiene più o meno 47 mg di calcio) o attraverso il tofu (con ogni 100 g di tofu abbiamo più o meno 100 mg di calcio). Di fondamentale importanza è anche la zuppa di miso, che possiamo prendere (anche ogni giorno se si è in menopausa perché riequilibra gli ormoni), per supplementare ulteriormente la quantità di calcio.

Poi ci sono i **cereali integrali**, tutti i cereali sono ricchi di calcio, in particolar modo il miglio e il riso. La stessa granola, completa con i vari fiocchi, malto, olio di girasole ecc., è un ottimo alimento e una buona fonte di calcio (71 mg circa per ogni tazza di granola).

Poi ci sono degli alimenti che sono particolarmente ricchi di calcio e che possiamo tenere come riferimento, come "integratori".

Tra questi c'è la frutta secca e ovviamente questo non significa che bisogna abbuffarsi di frutta secca. Quando si parla di frutta secca non si deve confondere con i semi oleosi; la frutta secca è la frutta disidratata e i semi oleosi sono mandorle, semi di zucca, semi di girasole, noci, nocciole, ecc. ecc.

Tutta la frutta secca è ricca di calcio, ma in particolar modo i **fichi secchi**. Quindi possiamo tenere come riferimento i fichi secchi (di buona qualità, biologici, senza anidride solforosa) e possiamo metterne dei pezzettini a bagno nell'acqua e inserirli per es. nel porridge del mattino o tenerli a bagno nell'acqua e consumarli durante gli spuntini (naturalmente senza esagerare perché possono dare un po' di gonfiore). Ecco perché è importante mettere in

acqua e reidratare la frutta secca prima di consumarla, in modo da renderla più digeribile. Quindi la frutta secca dobbiamo metterla nell'acqua, nell'acqua anche un po' calda, con un pochino di zenzero per aiutare a metabolizzarla meglio. Comunque qualche pezzettino di frutta secca può diventare parte della granola, del porridge del mattino oppure oggetto di un piccolo spuntino del pomeriggio.

Anche i **datteri** sono molto buoni, anzi sia datteri che uvetta possono essere un ottimo integratore anche per quanto riguarda il ferro.

Gli stessi **legumi** sono molto ricchi di calcio, i ceci sono tra i legumi più ricchi, ma troviamo anche i fagioli neri e i fagioli borlotti.

Poi ci sono i semi oleosi e tra i semi oleosi il più ricco di tutti sono le **mandorle**, anche perché presentano una forma di calcio perfetta, nel senso che la sinergia con il fosforo è così equilibrata per cui la mandorla risulta in assoluto uno degli alimenti più adatti a fornirci calcio, di gran lunga più adatta dello stesso latte. Quindi la mandorla possiamo utilizzarla cotta nei cereali, tostarla leggermente, tritarla e inserirla in insalata di verdure a vapore, zuppe di verdura, può diventare un piccolo spuntino, possiamo usare il latte di mandorle. Ci sono tante pietanze attraverso le quali possiamo mangiare le mandorle.

Tantissimo calcio lo troviamo anche nei semi di **girasole**, nei semi di **sesamo** da cui si riceve il gomasio.

Per finire la panoramica ci sono le verdure e la famiglia di **verdure** più ricca di calcio sono i broccoli, i cavoli, le foglie di rapa e il prezzemolo.

Questa panoramica ovviamente serve anche per i bambini e serve per qualunque momento della vita si pensi di dover supplementare il calcio, se ci si sente un po' fragili.

E' importante poi ricordare che il calcio si fissa ancora di più con un po' di **sole**, quindi prendere luce, fare passeggiate al sole e il più possibile all'aria aperta, in modo da fissare ancora meglio il calcio.

Un'altra cosa che si può inoltre supplementare dai 40 anni in su (e in menopausa sicuramente) è l'equiseto, capsule di estratto secco di **equiseto**, la maniera migliore per prendere calcio e minerali quando il nostro corpo inizia ad averne più bisogno perché non riesce a produrle, metabolizzarle a sufficienza con l'andare degli anni. Quindi dai 40/45 in su per unghie, capelli e ovviamente per le necessità delle articolazioni quando il corpo inizia, per via degli ormoni che vengono meno, a produrle un po' di meno l'equiseto ogni

giorno, in periodi di un mese (con una pausa poi di 15/20 giorni) e poi ricominciando di nuovo, può diventare un interessantissimo supplemento.

Menopausa come affrontarla al meglio

Alimentarsi in modo sano.. in questo delicato momento diventa importantissimo.

Evitare quelle abitudini e quegli alimenti che sottraggono energia, quindi evitare il fumo (se si sta ancora fumando) perché questo dà ancora di più carenza di vitamine, minerali, debolezza.

Mangiare alimenti il più possibile freschi, farsi delle buone zuppe di miso con tanto prezzemolo dentro, usare le spezie, preferire i cereali integrali, scegliere proteine magre e di qualità, e non smettere di mangiarle nella giusta quantità.

Quindi le norme di una sana alimentazione valgono ancora di più per quanto riguarda la menopausa.

In più, cercare di eliminare il più possibile zuccheri semplici ed introdurre piuttosto la **zuppa di miso**.

Infine è molto importante il **movimento**.

Fare del movimento sano (stretching, ginnastica dolce, pilates, ecc.), durante la menopausa diventa importantissimo, anche la semplice passeggiata aiuta a mantenere le articolazioni e la forma fisica al massimo durante la menopausa.

Per ogni altro disturbo specifico, se si soffre molto di **vampate** o di **insonnia**, allora ricordarsi che in menopausa si ha molto bisogno di liquidi.

Quindi per quanto riguarda l'alimentazione massima **attenzione a bere a sufficienza e ad evitare gli alimenti disidratanti**, evitare gli alimenti che agitano, che aumentano il calore nel corpo. Quindi evitare peperoncino, il caffè, la cioccolata.. queste sono le cose che si devono evitare in menopausa.

Evitare alimenti che seccano, si deve bere di più, reidratare a sufficienza il corpo. Evitare le proteine animali la sera perché questo può creare più vampate, più agitazione notturna e più insonnia.

Se dovessero continuare dei problemi tenere presente che la **medicina omeopatica** è ottimo aiuto e agisce molto rapidamente per quanto riguarda disturbi della menopausa. Quindi se dovessero ancora continuare fastidiosi disturbi, nonostante questi consigli sull'alimentazione, sul bere e sul movimento, tenere presente che un bravo medico omeopata può essere di grande aiuto perché sicuramente si può rapidamente avere un grosso beneficio con le cure omeopatiche.

Alimentazione in gravidanza, durante l'allattamento e come gestire lo svezzamento

In un momento come quello della **gravidanza** è essenziale che una donna mangi il più possibile in modo naturale.

Ovviamente, se non abbiamo mangiato fino ad ora in modo naturale, non fate degli sconvolgimenti terribili che potrebbero procurarvi magari dei disturbi che in quel momento non è bene avere; però sicuramente tendere piano piano a migliorare la propria alimentazione tendendo ad alimenti freschi, possibilmente il più biologici possibile, è molto saggio.

Introdurre poi gradualmente i cereali, se non li mangiavate già, partire da quelli semi-integrali e poi introdurre anche quelli più integrali.

Acquistare della pasta biologica e mano a mano da bianca portarla gradualmente a pasta un po' più integrale.

Quindi cereali, verdure e proteine.. queste tre cose devono essere nel giusto equilibrio. Un piatto di verdura ogni pasto, un piccolo piatto di cereali, il più possibile cereali e meno pasta e meno pane, (questo per evitare di prendere troppo peso in gravidanza) e la giusta quantità di proteine, di buona qualità.

Un po' di proteine animali e un po' di proteine vegetali, variare sempre e non fare delle mangiate enormi di carne o di pesce, ma lo schema che più o meno a cui si può far riferimento è quello della dispensa fornita e quindi seguendo quello schema, a seconda del proprio gruppo sanguigno, cercare davvero di mangiare ad ogni pasto questo tris di cereali, verdure e proteine.

Evitare le proteine animali la sera, questo perché durante la gravidanza il sonno diventa più problematico, quindi cercare di privilegiare le proteine a pranzo.

La gravidanza è anche un momento nel quale fare un po' di movimento, quindi muoversi, fare una sana alimentazione, ascoltare buona musica, pensare cose positive, leggere tanto perché è un momento bellissimo (soprattutto se è il primo figlio) ed è il momento nel quale si possono approfondire tante cose per le quali dopo si avrà meno tempo.

C'è poi il momento del **parto** e ci sarebbero tanti consigli da dare. Si potrebbero fare delle tisane di salvia negli ultimi tre mesi della gravidanza, sono molto positive perché aiutano proprio a predisporre l'utero al momento del parto, da bere non la sera perché possono dare un po' d'insonnia, ma al mattino.

Quindi ricordarsi una tazza di tisana di salvia ogni giorno negli ultimi tre mesi della gravidanza e poi comprare un'arnica 200K dose unica, che si può prendere nel momento in cui si sta proprio iniziando il travaglio. E' un ottimo rimedio sperimentato per affrontare il travaglio con un buon impatto mentale ed è anche un anti-traumatico, quindi aiuta anche ad avere dopo una risposta meno affaticata al momento del travaglio.

Al momento dell'**allattamento**, immediatamente smettere con la tisana di salvia (una volta che si ha partorito) e a quel punto la tisana più importante da bere quotidianamente durante l'allattamento diventano l'anice e il finocchio, anche perché aiutano a fare un latte di buona qualità e aiutano ad evitare l'aria, sia per sé che per il bimbo.

Le altre cose importanti sono la stessa alimentazione che si aveva in gravidanza, ma con una speciale attenzione per evitare di creare problemi al bambino. Quindi si tolgono le verdure che creano più gonfiore, si riducono i legumi, nel senso che devono diventare pochi per evitare di creare troppa aria nella pancia al bambino, e si deve variare il più possibile.

Non fare mangiate enormi di nessun alimento in particolare, cercare di variare il più possibile e questo evita mal di pancia o problemi di colite nel bambino.

Per produrre buon latte le cose più importanti sono le tisane di anice e finocchio e la zuppa di miso.

Il miso è in grado di stimolare un latte di altissima qualità. Quindi se si riusciamo a prepararci una tazza di zuppa di miso ogni giorno durante l'allattamento possiamo essere sicure di garantirci la giusta quantità di minerali per noi, per il bambino e soprattutto di fare un latte di qualità eccellente.

Per il resto valgono durante l'allattamento le stesse indicazioni della gravidanza.

Il momento dello **svezzamento** è un momento delicatissimo, si sta abituando questo essere praticamente all'alimentazione e quindi è un momento nel quale veramente si dà l'imprinting anche dell'amore per il cibo, anche se molto lo avremo già dato con l'allattamento.

Il messaggio che il cibo è buono, che alimentarsi è una gioia, sarà già passato se saremo riuscite ad allattare o, anche se non si allatta, a curare il momento nel quale si sta nutrendo il neonato trasmettendo tantissimo amore.

Tornando indietro al momento dell'allattamento, ricordiamoci che deve essere un momento bello e dobbiamo ritagliarci la calma sufficiente per farlo senza stress o distrazione (magari guardando la televisione); senza la gente che parla intorno, ma cercando di raccoglierci, di essere serene e di metterci lì con il bambino in una posizione comoda, che si possa godere appieno con lui del momento del cibo.

Quando arriviamo al momento dello svezzamento, ancora di più dobbiamo ricordarci che qualsiasi cosa si propone al bambino, qualsiasi atteggiamento, qualsiasi modo in cui gli si propone il cibo e qualsiasi alimento gli si porge, si stanno creando delle abitudini per la vita e tanti problemi con l'alimentazione si creano proprio in questo momento. Quindi massima attenzione non solo alla qualità degli alimenti che offriamo ma anche al modo in cui glieli offriamo.

Non c'è soggetto più bisognoso di alimenti completi di un bambino piccolo ed ovviamente ha bisogno degli alimenti completi posti nella maniera giusta. Se si ha tanto tempo, se è il primo figlio, se si vogliono fare le cose nella maniera ideale, si dovrebbe prendere un mulino piccolo casalingo per macinare a pietra o elettrico.

Adesso se ne vendono vari tipi e anche non troppo costosi e si dovrebbero fare le farine da sé, prima tostando leggermente i cereali.

Ovviamente questo può essere solo per pochissimi; adesso esistono tanti alimenti che si possono comprare nei negozi di alimenti biologici, tanti alimenti per i bambini e quindi svezzarli non con le cose del supermercato o della farmacia, ma con pappe bio e naturali.

Si inizia non prima dei sei mesi, in genere lo spuntare dei dentini e l'attenzione del bambino naturale al cibo che mangiano i genitori può essere il segnale che in effetti il bambino è pronto per iniziare ad essere svezzato.

Si inizia gradualmente, si inizia dalla frutta, si inizia dalla frutta grattugiata, anzi dal succo della frutta grattugiata.

In genere i primi alimenti sono alimenti dolci o leggermente dolci, senza zucchero, ma dolci naturalmente come può essere un succo di frutta inteso come la parte più liquida di una frutta grattugiata, proprio perché il latte materno è dolcissimo. E' uno degli alimenti più dolci che ci siano, quindi buonissimo, per cui è difficile iniziare l'alimentazione direttamente con qualcosa di salato.

I **primi approcci** col cucchiaino si fanno con un alimento leggermente dolce, dopodiché si passerà ad una pappa e la pappa viene fatta con il brodo vegetale e viene fatta con delle farine.

In genere sono delle pappe che si trovano in commercio nei negozi di alimenti naturali. Si inizia con cereali come l'avena, l'orzo, il miglio, la pappa di riso e poi mano a mano si introdurranno sempre più gli altri cereali, ingrossando sempre più il formato anche del cereale.

Dalla pappa di farina si passerà al cereale stesso, cotto con tanta acqua in più rispetto a quella che si utilizza normalmente per cuocere un cereale.

Ad esempio, se il riso richiederebbe due bicchieri d'acqua, per un bambino piccolissimo quando si è in fase di svezzamento già inoltrato, si può cuocere con magari con cinque, sei, sette bicchieri di acqua per farlo veramente morbidissimo.

Procuriamoci un buon ricettario per bambini, ne esistono di ottimi in commercio, soprattutto della Red che della Macroedizioni.

Quindi pappe, cereali cotti con molta acqua, pastina piccola piccola, anche qui in commercio ne esistono di tanti tipi, e a mano a mano si inseriscono gli altri alimenti.

Non fate scelte estreme per i bambini, la cosa migliore è una alimentazione variata ed equilibrata.

Certamente non è necessario introdurre la carne come prima cosa, soprattutto se si sta ancora allattando. Non è quello l'alimento dal quale iniziare, evitare di dare soprattutto troppi derivati del latte, questo non è positivo.

Gli alimenti vanno introdotti uno per volta, in modo da vedere effettivamente che il bambino li digerisca e li possa tollerare bene.

Quindi **fare delle prove**, in genere si da un alimento e si controlla che il bambino lo stia tollerando. Poi se ne introduce un altro.

Come si vede se il bambino lo sta tollerando?

Se non mostra segni sulla pelle di intolleranza sulla pelle e controllando le feci, che non siano mal digerite o che non lo abbiano irritato. Devono essere ben formate, non devono avere un odore fermentato; se si trovano tutti i pezzi nella cacca vuol dire che si deve tritare meglio il cibo perché non è riuscito a metabolizzarlo.

Il gomasio è molto buono nello svezzamento, ovviamente un gomasio fatto in un modo più leggero rispetto a quello fornito nella dispensa. In genere per un bambino si prepara con un cucchiaino di sale per quaranta di sesamo o anche cinquanta, quindi il sale si diluisce molto.

In genere ai bambini piccoli si cerca di fargli conoscere il sale vero e proprio e lo zucchero vero e proprio il più tardi possibile.

Quindi questi sono i principali per una sana alimentazione del bambino.

Introdurremo l'uovo (soprattutto il rosso) non prima dei nove/dieci mesi, il pesce non prima di questo stesso tempo.

Dobbiamo cercare di mantenere il più possibile il latte materno ma senza esagerare.

Il latte materno è giusto che arrivi ad un anno di età, dopo l'anno di età, massimo anno e mezzo, si entra in un campo nel quale il latte materno diventa un legame che non è più tanto naturale quanto piuttosto problematico e diventa un pochino difficile poi staccarsi da questo latte.

La cosa migliore è farsi guidare dal buon senso e cercare il più possibile di terminare l'allattamento nel momento giusto.

Quantità e qualità del cibo

Qualità e modalità di preparazione: sono i due fattori che risultano molto più importanti rispetto alla QUANTITA' del cibo mangiato.

Due persone che pesano diversamente e che fanno un tipo di vita diverso possono mangiare la stessa quantità di cibo?

Sì possono mangiarla, ma ovviamente hanno esigenze sicuramente molto diverse ed è molto difficile stabilire a priori qual è la quantità di cibo che ogni persona è giusto che mangi.

Inoltre ogni persona è diversa ed occorre che faccia delle **prove**.

Provando si noterà che ci sono dei momenti della vita nei quali si ha bisogno di più cibo e momenti della vita nel quale si ha bisogno di meno cibo.

E bisogna essere duttili e pronti a saper adattare le proprie abitudini al momento che si attraversa.

Si possono dare dei suggerimenti di base, ma poi sta alla propria esperienza trovare l'equilibrio.

Sicuramente non è tanto la quantità ma la **qualità** del cibo a fare la differenza, la qualità nutrizionale del cibo, cioè un alimento vivo, ricco di nutrimento, fresco, cucinato in modo semplice, che abbia subito meno trasformazione possibile, alimenti semplici acquistati e consumati il più rapidamente possibile.

Questo è il criterio principale.

Poi la biologicità è molto importante, che non siano pieni di additivi o concimi chimici ecc.

Infine l'aspetto del modo in cui si **cucina**, che è importantissimo e che fa davvero tanta differenza, nel senso che a seconda della propria costituzione si dovrà imparare a capire se si ha più bisogno di alimenti cotti o crudi. Di condimenti speziati o grassi.

Se si ha un metabolismo lento, se si ha **freddo** o sonnolenza dopo i pasti, sono tutti segni che l'alimentazione e il tipo di cucina è troppo freddo per noi e difficile da digerire.

Quindi dobbiamo riscaldare, arricchire di calore il nostro modo di cucinare.

Dobbiamo mangiare alimenti cotti in modo semplice, in modo da non perdere la vitamina C. Ricordiamoci questo.. se mangiamo tanta insalata (che può avere più vitamina C) ma non la riusciamo a metabolizzare bene non serve a niente anzi...

Perché l'insalata cruda rimane tutta lì, dà gonfiore, pancetta, ritenzione idrica nelle cosce, ma non aiuta a prendere il vero nutrimento perché è come se si riempisse una pentola il più possibile di acqua e quest'acqua straripa e il vero nutrimento va perso.

Quindi dobbiamo capire che se abbiamo un'alimentazione a base di molti alimenti crudi ed abbiamo una costituzione nella quale il fuoco digestivo è debole, abbiamo il dovere di riscaldarla.

Dobbiamo cuocere le verdure, sia pure in modo leggero.

Le maniere di **cuocere per rispettare le vitamine** sono una cottura leggera, rapida (soprattutto per le verdure).

Quindi a vapore, in primis, poi saltare per pochissimi minuti, scottare per pochissimi minuti. Le verdure devono essere ancora di colore verde brillante, croccanti e non devono aver perso troppo nutrimento nell'acqua perché altrimenti la vitamina C non l'avremmo più.

Trovare il proprio equilibrio, trovare delle abitudini di vita che ci si confanno.

Evitare comunque in generale di mangiare troppo la sera, evitare di affamarsi troppo durante il giorno e non fare neanche troppi spuntini perché anche quelli possono affaticare il proprio stomaco.

Trovare la via di mezzo, trovare soprattutto la propria via, che è diversa da persona a persona.

Un conto è se siamo una persona magra, che non riesce a prendere peso e un conto è se siamo magari leggermente in sovrappeso o se siamo per esempio una donna in menopausa e dobbiamo cercare di accelerare il metabolismo e di non prendere troppo peso. Sono due esigenze completamente diverse.

Un conto è se si fa una vita in cui si sta prevalentemente seduti, ovviamente a nessuno fa bene una vita così e quindi dobbiamo subito iniziare a camminare di più piuttosto che pensare a quanto cibo dobbiamo mangiare per evitare di prendere peso.

Nessuno deve fare una **vita sedentaria**.. questo non significa che non si debba lavorare, ma per tutto il tempo che resta piuttosto che stare stravaccati su un divano a leggere un libro dobbiamo andare a fare una passeggiata o fare fine settimana all'insegna del movimento, cercare una palestra nella quale si possa fare un po' di movimento, insomma cercare di muoverci.

Oltre al **movimento** dobbiamo cercare di trovare la nostra propria quantità giusta di cibo, quella adatta a noi, che è diversa da persona a persona.

Questa è la diversità, ecco perché non esistono diete adatte per tutti, ecco perché non ha senso parlare di calorie o di ricette definitive per la perdita di peso.

Dobbiamo capire cosa ci fa bene, quanti alimenti cotti dobbiamo mangiare, quanti alimenti crudi, se abbiamo bisogno della zuppa, se abbiamo bisogno delle spezie.

Questa è la cosa più importante.. come cucinare, come mangiare e come adattare l'alimentazione a noi stessi, alle nostre esigenze.

Proteine liofilizzate e aminoacidi di sintesi

Non sono un alimento positivo.. portano nervosismo, agitazione, disidratazione, secchezza e a lungo termine il nostro corpo non è più in salute.

Può sembrare all'inizio che il calo di peso sia positivo e che ci sia una buona quantità di energia, ma nel giro di qualche settimana, qualche mese al massimo, ci si può accorgere che non si è assolutamente in equilibrio. Intestino e stomaco cominciano a seccarsi, le mucose ne risentono e ci si accorge che c'è qualcosa che non va.

Lo stesso effetto a lungo andare lo dà la supplementazione di aminoacidi di sintesi. E' preferibile prendere gli alimenti nel loro stato naturale, cioè prendere le proteine dalle proteine, dall'alimento sia pure in piccole quantità.

Non è necessario mangiare tanta carne o tanto pesce, ma la giusta quantità. Se siamo vegetariani cerchiamo di fare ancora più attenzione e prendere la giusta quantità di proteine.

Bisogna guardare con molta attenzione quelli che sono gli studi più recenti perché, per la maggior parte delle volte, si tratta di studi che non hanno una lunghissima esperienza, ma un'esperienza di pochi anni.

Invece dobbiamo chiederci: cosa significherà alimentarci in quel modo nell'arco di tanti anni?

Purtroppo il più delle volte semplicemente non possiamo saperlo perché le ricerche sono troppo recenti.

Quindi dobbiamo tenere gli occhi aperti e cercare maggiori informazioni.

Ed è sempre preferibile l'alimento naturale in sé, sia pure nella giusta quantità, ed è molto più giusto e naturale mangiare un pochino di carne o pesce ogni tanto piuttosto che impazzirne a non volerne mangiare e riempirsi di proteine di sintesi.

Comunque non dobbiamo dare mai nulla per scontato, soprattutto riguardo a queste cose, provare su noi stessi, fare delle prove per un certo periodo di tempo, soprattutto quando abbiamo acquisito una buona capacità di studiare le reazioni del nostro corpo. Studiare, vedere, approfondire.

Acqua distillata

Decisamente sconsigliata. E' un'acqua che crea problemi all'organismo, è un'acqua che in natura non esiste e non è adatta alla natura umana. Conviene usare della buona acqua in bottiglia.

L'acqua è la prima cura contro l'acidità, quindi supplementare con acqua alcalina è ottimo.

Emicrania e alimentazione

Dipende da come è localizzata.

La **parte frontale** metterebbe in connessione il mal di testa, soprattutto con un eccesso di kapha o comunque di muco; quindi potrebbe esserci un eccesso nell'alimentazione di cibi che aumentano il muco (latticini, farinacei ecc.), un'alimentazione che ci porta o ci ha portati ad un accumulo di muco nella zona frontale.

La **zona superiore** in genere metterebbe il mal di testa in connessione con un eccesso di alimenti e di costituzione cosiddetta pitta, calda, costituzione legata ad un eccesso di calore nel corpo. Quindi se si soffre di un mal di testa di questo genere dovremmo domandarci se abbiamo un'alimentazione troppo ricca di cibi che aumentano questo calore.

Gli alimenti che producono problemi di tipo pitta sono principalmente il peperoncino tra le spezie, tra la frutta l'arancia, tra la verdura il pomodoro, pesce in eccesso (soprattutto i frutti di mare, in special modo le cozze), il caffè, i super alcolici e gli alcolici in generale, le proteine animali (soprattutto tanta carne, in particolar modo la carne rossa cotta sul fuoco,

la carne di maiale, i salumi), tra gli zuccheri il miele, tra i semi oleosi le arachidi. Poi ci sono tutti gli alimenti fermentati, lo yogurt per es. può creare un forte squilibrio pitta o di calore.

Quindi questi sono gli alimenti principali che bisogna tenere sotto controllo se si soffre periodicamente di mal di testa nella zona superiore o anche di altri disturbi che sono legati a un eccesso di fuoco, che sono principalmente quelli dell'insonnia, dell'eccessiva sudorazione, eccessiva rabbia, agitazione mentale, lingua piena di tagli, sfoghi sulla pelle, arrossamenti, viso rosso ecc.

Questi sono gli effetti visibili ai nostri occhi di un eccesso di calore nel corpo e quelli sono gli alimenti principalmente imputati di tutto ciò.

Quando invece il **mal di testa è posteriore**, possiamo pensare soprattutto a qualcosa di tipo articolare. Quindi dobbiamo capire se abbiamo un eccesso di acidità, se stiamo trascurando le articolazioni o se le abbiamo trascurate, fare attenzione a latticini, ai pomodori, allo zucchero.

In generale il mal di testa è un segno anche di **acidità**, quindi la prima cosa è bere di più, bere acqua calda e avere cura di capire sempre se stiamo bevendo di più.

Molto spesso si corregge un mal di testa anche semplicemente correggendo le abitudini alimentari.

Se non basta tutto ciò, dobbiamo poi capire se abbiamo delle **abitudini di vita errate** (tipo stare troppo tempo davanti al computer, alla tv, avere una casa piena di fonti di radiazioni, usare abiti troppo sintetici, non respirare bene, tenere sempre le finestre chiuse, non avere un buon ricambio d'aria, vivere con i condizionatori d'aria).

Dobbiamo capire che dobbiamo correggere la nostra alimentazione, correggere eventualmente le nostre abitudini di vita e migliorare la nostra **respirazione**, imparando ad es. dei buoni esercizi di respirazione, facendo dello yoga, facendo del rilassamento. Infine dobbiamo rivolgerci eventualmente a un operatore di medicina naturale per capire meglio dove si sta sbagliando e come affrontare il problema dell'emicrania in maniera più risolutiva.

Spezie

Vanno usate in cottura, non spargerle alla fine.

Vanno usate all'inizio e possono essere usate un pizzico per tipo, ovviamente a seconda del gusto e dell'alimento che stiamo cucinando.

Sono uno di quegli alimenti che hanno proprio la funzione di attivare il fuoco digestivo.

Sicuramente curcuma, cumino, coriandolo in polvere e cardamomo sono **le 4 spezie** più importanti per salvaguardare la salute e la forza del fuoco digestivo.

Il **cardamomo** (che è sotto forma di bacche) se cuciniamo dei cereali lo mettiamo all'inizio della cottura e si può anche non mangiarlo perché avrà ceduto durante la cottura dei cereali tutte le sue sostanze nell'acqua di cottura. Quindi lo possiamo anche eliminare, non consumarlo direttamente perché avrà ceduto tutto ciò che ha di buono. Se lo vogliamo consumare direttamente dobbiamo tagliare la bacca ed estrarre fuori i semi neri piccoli e duri e metterli nell'alimento per consumarli direttamente. Hanno un sapore leggermente acidulo e sono ottimi per tonificare il cuore e aiutare la digestione di tutti gli alimenti. Quindi queste sono le 4 spezie più importanti.

Gruppi sanguigni

Non dovete prendere questo discorso dei gruppi sanguigni troppo seriamente, seguendo i vari schemi troppo rigidamente.

L'importante è capire quali sono le cose più importanti che vale la pena di sapere sui gruppi sanguigni e non perderci nei 10.000 schemi che troviamo soprattutto sui libri, che possono poi sviarci perché ci mettono in una situazione di agitazione nella quale ci sembra di dover scegliere le verdure, i tipi di cereali, le spezie e non si finisce più.

Se iniziamo a seguire tutto nei dettagli dovremmo veramente restringere tantissimo il campo degli alimenti da consumare.

Non diventiamo dunque dei fanatici nel senso più deleterio del termine, cioè rendiamoci la vita troppo complicata e cerchiamo di mantenere un'alimentazione equilibrata.

Cosa è importante sapere?

Prima di tutto quali sono gli alimenti che non sono amici, per ogni gruppo li possiamo sintetizzare in modo molto semplice.

Gruppo 0: il frumento, quindi il grano, pasta di grano, pane di grano, crackers, taralli e tutto ciò che contiene grano. Tutti gli altri cereali, nella giusta quantità, possono essere consumati tranquillamente.

Gruppo A: i latticini.

Gruppo B: la soia, i semi di sesamo e i semi di girasole.

Cerchiamo di variare il più possibile e se abbiamo una famiglia con più elementi di vari gruppi cerchiamo di limitare a una volta o max 2 volte gli alimenti che sono nemici del gruppo di ognuno.

Gruppo AB: gruppo recente, non ha grossi nemici, tollera bene quasi tutti gli alimenti, prende i vantaggi del gruppo A e del gruppo B, per cui può mangiare quasi tutto nella giusta quantità.

Ricordarsi che il gruppo A può essere più tendenzialmente vegetariano, il gruppo 0 un po' più carnivoro e il gruppo B può consumare un po' di derivati del latte in più. Il gruppo AB può consumare tutto, ovviamente in modo equilibrato. Per il gruppo B la zuppa di miso non più di una volta la settimana.

La cottura degli alimenti

Ci sono metodi di cottura che danno più calore e di conseguenza sono più adatti alle stagioni fredde e ci sono metodi di cottura più leggeri, che danno quindi meno calore, e sono più adatti alle stagioni calde dove abbiamo bisogno di rinfrescare.

Perciò durante le stagioni fredde useremo metodi di cottura più caldi come le zuppe, le minestre, la cottura nel forno, stufati, che danno più calore ed energia e che dobbiamo privilegiare durante l'inverno o se siamo persone con fuoco digestivo debole.

Invece il vapore, saltare per pochissimi minuti, lasciare macerare per qualche ora e consumare direttamente così, sono le cotture più adatte per la stagione fresca o se si hanno sintomi di calore. L'inverno è la stagione in cui abbiamo maggior bisogno di calore, soprattutto se abbiamo sintomi di freddo, gonfiore, debolezza, freddolosità, abbiamo bisogno di cotture che aumentano il calore nel corpo.

Se invece si ha molto calore o si è in una stagione nella quale fa più caldo dobbiamo privilegiare cotture più leggere. Ad es. con i cereali si possono introdurre insalate di cereali fatte con verdure a vapore, ottime a temperatura ambiente, con semi oleosi, pezzettini piccoli di carne o pesce. Poi si può cucinare a vapore o cuocere nell'acqua bollente, ma per pochissimi minuti, o saltare per pochi minuti e poi lasciare che il cibo sia a temperatura ambiente. Tutto ciò per rinfrescare la cottura.

Sale

Il sale ha funzioni importantissime.

Favorisce la salute in generale, soprattutto l'osmosi cellulare, e ci aiuta nell'equilibrio dei liquidi all'interno e al di fuori delle cellule.

Soprattutto ha una funzione importantissima non solo di apportatore di minerali, di aiuto per quanto riguarda i liquidi all'interno delle cellule, ma davvero sovrintende ai pensieri. Senza sale la nostra mente, piano piano, diventa incapace di pensare in modo funzionale; comincia a perdere le connessioni tra i pensieri, la memoria.

Ovviamente il **sale da cucina** a cui siamo abituati è da evitare perché è un sale raffinato, che crea enormi problemi alla salute, crea edemi, cellulite, iperacidità, aumento dell'acido urico all'interno del corpo.

La sinergia tra sale da cucina ed eccesso di proteine animali produce artrite, artrosi e calcoli sia renali che biliari.

Questo ci fa capire che il sale da cucina, quello raffinato in commercio normalmente nel supermercato, deve essere la prima cosa da eliminare, è assolutamente tossico.

Tra le alternative naturali da adottare la prima è il sale marino integrale, semplicemente lavato ma non raffinato, un sale più nutriente e meno squilibrato.

Ovviamente il problema è che proviene dal mare e di conseguenza può avere all'interno dei residui dell'inquinamento presente nel mare, in cui il mare è il luogo dove scaricano industrie, scarichi urbani, navi da commercio ecc. ecc. Quindi il mare è purtroppo oggi una delle principali pattumiere del pianeta.

Quindi, se vogliamo fare un passo ulteriore, dovremmo consumare il sale cristallino di miniera.. così da evitare l'inquinamento del mare.

Questo tipo di sale è molto più puro e perfetto del semplice sale marino non lavato e se ne trova in commercio uno ancora migliore che proviene dall'Himalaya.

Può avere un leggero effetto lassativo, quindi dobbiamo sempre provare su noi stessi.

Le **alternative al sale da cucina** sono dunque:

sale marino grezzo o integrale non lavato, sale cristallino semplice o sale cristallino dell'Himalaya.

Si trovano tutti così (nei negozi di alimenti naturali) sotto forma di sale fino, grosso e anche sotto forma di sale alle erbe.

Il sale alle erbe è ottimo perché consente di usare meno quantitativo di sale e di dare contemporaneamente anche più sapore. Ottimo per saltare le verdure, nei cereali e per condire le insalate.

Oltre a questo, altri condimenti salati sono lo shoyu, il gomasio, l'acidulato di umeboshi e il miso.

L'associazione carboidrati + proteine

Quando parliamo di zucchero generalmente ci riferiamo allo zucchero prontamente assimilabile, quello bianco.

L'associazione zuccheri semplici + proteine va evitata, perché crea una fermentazione che si traduce in gas pestilenziali a livello intestinale.

Dobbiamo fare molta attenzione anche alla compatibilità di pasta al sugo + carne.

La pasta, prevalentemente con un condimento acidulo come quello del sugo, consumata con la carne è una pessima associazione e diventa un pasto molto pesante.

Quindi dovremmo evitarla quotidianamente e lasciarla come abitudine domenicale o delle occasioni speciali.

Cercare invece, a meno che non si voglia perdere peso, di associare nello stesso pasto quantità equilibrate di cereali, verdure e proteine.

Soprattutto cereali + proteine è molto meglio di pasta + carne.

Quindi in generale.. una piccola quantità di cereali in chicchi (riso, farro, orzo, miglio, quinoa ecc. ecc.) insieme ad un piatto di verdure e insieme a una piccola quantità di proteine che possono essere di volta in volta, carne, pesce, uova, legumi, ecc.

Questa è l'associazione migliore all'interno di un pasto.

Una piccola quantità di cereale, una quantità buona e significativa di verdure e una piccola quantità di proteine.

Ovviamente le quantità dipendono dal tipo di vita che conduciamo.

Nel caso desideriamo dimagrire dobbiamo evitare l'associazione proteine + carboidrati e privilegiare la dieta dissociata, che non è però la dieta adatta a tutti, ma dipende anche dal tipo di vita, dal lavoro, ecc.

I legumi vanno benissimo con i cereali, anzi forniscono un pasto completo che è perfetto.

Quindi dobbiamo capire bene la sinergia di carboidrati e proteine, mentre sicuramente la verdura deve essere la costante sempre presente nella giusta quantità.

Una fonte di carboidrati è anche il pane. Ovviamente deve essere un pane di buona qualità, con farine complete, lievitazione naturale e cotto nel forno a legna.

Bisogna però evitare il pane in caso di intestino che tende alla colite. Il pane comunque è un carboidrato, lo dobbiamo consumare in piccole quantità insieme alle proteine e alle verdure, soprattutto se vogliamo preferire il consumo di cereali in chicchi.