

# TELECONFERENZA "ENERGY COACHING" APRILE '08

## Parte seconda

### **Come cuocere perfettamente i cereali**

I cereali integrali devono essere cotti consumando completamente l'acqua di cottura, quindi bisogna conoscere i tempi di cottura e la quantità di acqua adatta per ogni cereale per cucinarli al meglio. Non vanno bolliti e scolati, ma vanno cotti in modo da consumare completamente l'acqua.

#### **Schema generale:**

Riso integrale: 2 volte d'acqua e 45/50 minuti di cottura

Miglio: 3 volte d'acqua e 25 minuti di cottura

Orzo e Farro Perlati: 2 volte d'acqua e 30/35 minuti di cottura

Orzo e Farro Decorticati: 1 notte di ammollo, 2 volte d'acqua e circa 50 minuti di cottura

Grano Saraceno: 1 volta e mezzo d'acqua e 25 minuti di cottura

Quinoa: 2 volte d'acqua e 20 minuti di cottura

Che significa ad es. 2 volte d'acqua? Significa che i cereali integrali si devono misurare non a peso ma a volume, quindi ragioniamo in bicchieri. Per ogni bicchiere o tazza di cereale bisogna contare la quantità necessaria di acqua. Perciò quantità di tazza o bicchiere necessaria per ogni tazza o bicchiere di cereale.

Per quanto riguarda i cereali, la pentola più adatta è l'**acciaio**, un buon acciaio con un doppio fondo e possibilmente dobbiamo usare anche lo **spargifiamma**. E per quanto riguarda i minuti, si conta sempre da quando bolle. Quindi prima mettiamo il cereale e l'acqua direttamente insieme con un pizzico di sale, li poniamo sul fuoco in una pentola d'acciaio con doppio fondo, poi riscaldiamo anche uno spargifiamma, portiamo con una bella fiamma vivace a bollore e quando bolle lo si mettiamo sullo spargifiamma e portiamo la fiamma al minimo.

Se lo spargifiamma è di ghisa è ancora meglio, si mette al minimo e a quel punto si contano i minuti, tenendo la pentola chiusa ed evitando di andare continuamente ad aprire e a girare, soprattutto se la fiamma è al minimo e se la pentola è di buona qualità e se c'è

uno spargifiamma. Se non ci sono tutte queste condizioni, ovviamente dobbiamo stare molto attenti e andare continuamente a controllare la cottura.

Perché è importante un buon acciaio? L'acciaio deve essere di qualità, nel senso che non deve essere una pentola leggera di quelle che si attaccano, proprio per evitare che il cereale attacchi. Fate in modo di avere poche pentole ma di buona qualità, quindi costano e devono essere un po' pesanti ed avere un bel doppio, triplo fondo radiante. Queste sono le pentole migliori per cucinare in generale e per cucinare il cereale in particolare.

La ghisa non è la più adatta per i cereali, è meglio per saltare; i cereali vanno cotti nell'acciaio.

### **Come prepararci una colazione su misura**

Una buona colazione deve avere pochi grassi, pochissimi zuccheri semplici, un pochino di proteine magre. Dobbiamo stare molto attenti alle compatibilità alimentari, alla elevata qualità delle materie prime, all'alta digeribilità, alla giusta quantità di elementi nutritivi e alla sufficiente varietà. Questi sono i criteri principali per quanto riguarda il tipo di colazione da scegliere.

**Evitare quindi i grassi saturi** come il burro, e preferire i grassi vegetali come i semi di girasole, i semi di sesamo, i semi di zucca, le mandorle, le noci.

**Evitare il latte**, che è una fonte grossa di grassi saturi, e optare anzi per tipi di latte più leggeri come possono essere il latte di soia, il latte di riso, il latte di avena, il latte di miglio (molto molto buono) ecc. Evita il latte di mucca e, in caso sei troppo affezionato, eventualmente bevilo solo diluito (a metà con l'acqua in parti uguali) e con un pizzico di zenzero in polvere per cercare di metabolizzare meglio i suoi grassi.

**Evitare il burro**, la panna e tutti i prodotti che li contengono come brioche e pasticcini.

Meglio **pochissimi zuccheri semplici**, quindi evitare lo zucchero bianco e cercare dolcificanti più naturali come può essere il malto di riso, lo sciroppo d'acero, il succo d'agave, lo zucchero di canna completo ecc. ecc.

**Più proteine magre..** questa può essere un'ottima colazione per chi vuole essere in forma, mantenere il peso e soprattutto per gli uomini.

E' preferibile per gli uomini consumare più **colazioni salate** anziché dolci. In questo caso un po' di proteine magre si possono avere dal consumo di tofu e tutti i suoi derivati, dagli albumi delle uova (cotti ovviamente), un pochino di seitan ecc.

Attenzione alle **compatibilità alimentari** significa evitare di mangiare troppe cose diverse nella stessa colazione che fanno venire sonnolenza perché comportano tempi di digestione molto lunghi. La prima di queste incompatibilità è zuccheri + proteine, che si può sintetizzare nel succo d'arancia bevuto ad es. con pane e prosciutto, pessima associazione.

Elevata **qualità delle materie prime**, quindi cercare di mangiare degli alimenti sani e cercare dunque degli alimenti biologici, ingredienti naturali (sia fatti da noi che acquistati). Cercare di mangiare il più possibile, la mattina, degli alimenti di buona qualità.

**Variare il più possibile**, nel senso che piuttosto che scegliere una colazione e mangiare sempre quella bisogna variare. Quindi avere 4,5,6 cose e cercare di variarle durante la settimana, in modo da evitare che il corpo si abitui, perché l'abitudine allo stesso alimento genera sia tristezza che malattia.

Occorre fare una differenza tra quali possono essere le colazioni piene di energia, le colazioni leggere ma gustose e le colazioni salate.

Per le **colazioni piene di energia** si ricorda soprattutto il porridge, un budino di cereali, ed è sicuramente tra tutte le forme di colazione quella più leggera ed energetica che esista. Nel caso non si avesse tempo e si dovesse uscire si può benissimo portare con sé in un contenitore.

Il porridge è un budino, viene fatto dai fiocchi di cereali messi a bagno la sera prima e cotti rapidamente al mattino finché arrivano a bollore. Devono essere coperti d'acqua, devono avere la consistenza di un budino, quindi piuttosto morbidi e non deve essere qualcosa di secco o duro.

Ricordati di mettere sempre un pizzico di sale e di dolcificare a piacere con malto, zucchero di canna o semplicemente con della frutta cotta o della frutta secca. Puoi aggiungere dei semi oleosi, delle spezie (la curcuma, dei semi di anice, semi di coriandolo in polvere ecc.), o del ghee ecc.

E' in assoluto la colazione più energetica, soprattutto per chi ha bisogno poi di avere una buona energia durante tutta la mattina ed è la più digeribile.

Per quanto riguarda invece di **colazione** naturale ma **gustosa** vi ricordo la granola, che si può preparare da sé o trovare in vendita nei negozi di alimenti naturali.

La granola è molto semplice da fare in casa, ingredienti principali sono i fiocchi di cereali e si può usare anche una base di muesli. Occorre del malto e dell'olio di semi di mais biologico. In più si possono aggiungere a piacere spezie, semi oleosi e frutta secca. Si cuoce nel forno, si crea una poltiglia e va sempre continuamente girata nel forno finché non diventa di un bel colore bruno e di un buon profumo. In genere ci vogliono quei 40 minuti di cottura, girando ogni tanto, tirando fuori la placca e spezzando le zolle con un cucchiaino e rimettendola poi nel forno.

Nel caso non abbiate tempo di prepararla la potete acquistare già pronta, l'importante è non scambiare con il muesli. La granola o muesli croccante o Krounchy si trova senza zucchero e di ottima qualità, anche di vari tipi di cereali diversi.

Se si usa la granola come colazione si deve ovviamente prendere in considerazione l'idea di bagnarla in un liquido, che può essere una tisana, un caffè d'orzo, un latte di cereali ecc. Poi ci sono dei dolci semplici, ossia dolci a base di farina integrale completa, zucchero naturale completo o malto, evitando sia uova che burro.

Infine potete preparare delle **colazioni salate**, come ad es. una leggera frittata di albumi cotta con pochissimo o zero olio, aggiungendo spezie (ad es. curcuma, cumino, prezzemolo tritato), da consumare con foglie di rucola o lattuga e qualche fetta di pane di cereali.

Oppure un'altra idea di colazione salata può essere delle fettine di tofu, saltate in padella e consumate con erbe, insalatine di carote julienne e con gellette di cereali ecc. ecc.

Per quanto riguarda le **bevande**, vi consiglio di provare sempre bevande diverse e le principali sono delle tisane (soprattutto tisane di frutti di bosco al mattino perché sono ricche di vitamina C, che fanno benissimo e aiutano anche la circolazione).

Un'ottima bevanda del mattino può essere anche il thè kukicha o thè di tre anni. Il thè bancha, rispetto al thè kukicha, ha un po' più di teina. Quindi il thè kukicha, che ha zero teina, è più adatto a tutti, anche ai bambini, ed è una bevanda alcalinizzante. Perciò è un'ottima bevanda quotidiana, sia per la colazione che durante il giorno.

Un'altra alternativa può essere il thè verde, anche se è molto ricco di teina e quindi non è consigliabile usarlo tutti i giorni. Ogni tanto va bene, è antiradicali liberi, aiuta il

metabolismo, lo accelera, ma non bevetelo tutti i giorni perché ha molta teina e può dare nervosismo e agitazione.

Anche il caffè d'orzo può essere una bevanda positiva, ma nel caso siate del gruppo 0, in quel caso è preferibile del caffè di cereali come per es. lo yannoh, cioè un caffè dove più che l'orzo ci siano cereali tostati.

### **La zuppa di miso**

La zuppa di miso è una bevanda più che una minestra.

Deve avere le **caratteristiche** di una bevanda più che di un minestrone, quindi un insieme di acqua e di pezzettini di verdura. E' una zuppa, quindi si beve calda e si prepara con questo alimento speciale che si chiama miso.

Il miso è un prodotto fermentato a base di soia. E' un prodotto giapponese, la ricetta viene dal Giappone ma oggi si produce in Italia grazie alla gentilezza di un signore che si chiama Dario Benozzi, che per primo in Italia ha portato il miso.

Ha creato una piccola azienda di produzione di miso nel nord Italia, quindi oggi la maggior parte delle aziende italiane che commercializzano prodotti naturali commercializza miso italiano, sia pure con la ricetta tradizionale giapponese.

La **ricetta** prevede la fermentazione per tre anni, in barili di legno con un fermento speciale, di fagioli di soia gialla o 100% soia o mescolati con una parte di riso o con una parte di orzo.

Quindi in commercio in genere si trova miso di sola soia o miso di riso o miso di orzo.

Hanno tutti la stessa caratteristica, cioè si vendono in barattoli di vetro e sono come un brodo vegetale in pasta estremamente salato, un preparato ancora più denso di una crema, salatissimo, scuro di colore.

Ovviamente il miso, a seconda che sia di sola soia o di riso o di orzo, ha un sapore un po' diverso.

Più che il miso di sola soia, che non è consigliabile nell'uso quotidiano, è preferibile provare sia il miso di soia e riso, sia il miso di soia e orzo.

La bibbia dell'alimentazione naturale, i sacri testi, dicono che il miso di riso sia più adatto all'inverno e il miso di orzo sia più adatto all'estate. E' consigliabile provare entrambi, sentire il gusto diverso e ad usarli in alcuni periodi quello di riso e in alcuni periodi quello di orzo.

### **Come si prepara la zuppa di miso?**

Si prende dell'acqua, possibilmente depurata, nella proporzione di una tazza a persona. Si mettono dei pezzettini di verdura, le verdure più adatte sono carota, zucchina, verza, eventualmente cipolla e sedano.

Queste sono le verdure di base, poi possiamo mettere tutte le verdure di stagione che più ci piacciono.

Piccolissimi pezzi, tagliati molto piccoli e in piccola quantità, perché deve essere più una bevanda che una minestra.

Quindi acqua filtrata, piccoli pezzettini di verdura, si mette a bollire sul fuoco per 10 minuti.

Quando l'acqua ha finito di bollire per 10 minuti si spegne il fuoco e si prende un cucchiaino scarso di miso per tazza di acqua, si mette in una tazza o in un mortaio giapponese ancora meglio, si versa su una piccola quantità di acqua calda, si stempera bene il miso in modo da scioglierlo per evitare i grumi e poi si versa il tutto nella zuppa nella pentola.

Mescolare bene, ornare con del prezzemolo tritato e consumare calda.

Una tazza al giorno è la proporzione giusta per persona.

La zuppa di miso si può **conservare** per un paio di giorni, non di più, e andrebbe consumata il più possibile fresca. Nel caso la si conservi, quando si riscalda evitare di bollirla perché è ricca di fermenti vivi, come i fermenti lattici, e il calore li distrugge. Ecco perché spegniamo l'acqua e inseriamo il miso alla fine della cottura e non durante.

Quali sono le **virtù** della zuppa di miso?

Per prima cosa è ricca di fermenti, quindi è estremamente benefica per l'intestino ed è consigliabile a tutti coloro che hanno un intestino debole, a tutti coloro che hanno un sistema immunitario debole, in caso di colite, in caso di malattie frequenti, in caso di convalescenza.

Poi è un'ottima fonte di proteine.

Quindi la zuppa di miso è indicata per tutti coloro che vogliono supplementare giustamente le proteine nella loro alimentazione, soprattutto per i vegetariani ed è ottima in gravidanza, durante l'allattamento e nei cambi di stagione o nei periodi di debolezza.

E' importantissima per i vegetariani.

### **Ancora sulle spezie**

Le spezie servono ad attivare la digestione, a migliorare il metabolismo e a potenziare il fuoco digestivo.

Hanno queste funzioni le spezie come curcuma, coriandolo in polvere, cumino in semi e cardamomo.

Anche lo **zenzero** è molto utile da usare ma, a differenza di quelle citate, è un tantino più calda.

Perciò non va usata proprio quotidianamente, bisogna stare attenti soprattutto se abbiamo dei sintomi di calore come insonnia, mal di testa, bruciore di stomaco, dermatite con arrossamento e un'eccessiva sudorazione.

Piccole quantità di zenzero sono invece positive se si ha una digestione lenta, se si ha freddo e se si produce molto muco.

Tutte le volte che ci si sente raffreddati o se si è persone con molto muco o se si sono mangiati molti derivati del latte nella vita e ci si vuole disintossicare, lo zenzero è una meravigliosa cura per questi problemi.

Le spezie vanno usate all'inizio della cottura degli alimenti più che direttamente nel piatto, addirittura si mettono come prime cose all'interno della cottura sia di verdure che di cereali. Vanno usate all'inizio della cottura, in padella o nelle minestre, nelle zuppe e nei cereali stessi. E' consigliabile usare le spezie dappertutto.

### **Aglio**

Va usato con attenzione perché è un alimento che può dare una certa rigidità.

L'aglio ha delle enormi virtù: abbassa la pressione, disintossica l'intestino, aiuta soprattutto le persone che mangiano molti derivati del latte e molte proteine animali.

Quindi è molto usato in posti e in paesi dove le norme igieniche non sono sempre rispettate.

Però se una persona mangia molto bene e molto equilibrato si accorgerà, piano piano, quanto possa essere eccessivo un grosso consumo di aglio.

Ovviamente se lo si usa pochissimo per saltare e poi si toglie, con la buccia e senza farlo diventare nero, allora non c'è problema.

Chi lo consuma crudo e in grandi quantità, deve osservare su se stesso se per caso l'aglio non stia avendo un effetto irrigidente, soprattutto sulla mente e sulle articolazioni.

Non è un caso che a chi fa attività fisica tipo yoga o mentale come la meditazione si sconsiglia di usare l'aglio, nel senso che può disturbare e dare eccessiva rigidità.

### **Conservazione degli alimenti**

Bisogna innanzitutto **conservare gli alimenti separatamente** dai propri condimenti.

Per esempio se si deve fare del riso con dei piselli si devono cucinare separatamente, conservarli separatamente e unirli all'ultimo momento.

Un sugo anche vegetale, una minestra con un cereale, bisogna cercare di assemblarli all'ultimo momento.

Possiamo prepararli al mattino e mescolarli all'ora di pranzo, mettendoli in **frigorifero** e riscaldandoli all'ultimo momento, senza rischiare di trovarli inaciditi (particolarmente durante l'estate).

Esempi di alimenti facili da conservare dalla mattina fino all'ora di pranzo perché sono più gustosi sono le insalate di cereali, gli sformati di cereali (cereali cotti e poi ripassati nel forno) o le crocchette.

Il miglior modo per ritrovare un cereale pronto come appena fatto è riscaldarlo a **vapore**, altrimenti si può saltare in padella con delle verdure.



## La frutta

La frutta è ovviamente una meravigliosa fonte di vitamine immediatamente utilizzabili.

Per poterla utilizzarla al meglio va mangiata assolutamente da sola perché viene digerita in pochissimi minuti, mentre se è mangiata alla fine del pasto blocca l'intera digestione, va in fermentazione e impedisce sia la buona assimilazione della frutta stessa e sia la buona digestione di qualunque altro alimento.

Quindi va mangiata esclusivamente **lontano dai pasti**.

Lontana possibilmente anche dalla colazione, a meno che non si faccia una colazione di sola frutta.

Va sottolineato però che la colazione di sola frutta non va bene per chiunque, perché sono pochi quelli che possono mangiare una colazione di sola frutta.

Va mangiata dunque come spuntino a metà mattina o a metà pomeriggio.

La frutta però è un alimento **crudo**, ecco perché non è consigliabile mangiarne una grande quantità.

Uno o due frutti di stagione vanno più che bene durante una giornata, ma in caso di freddolosità, colite, digestione molto lenta, gonfiore, allora occorre fare attenzione alla frutta.

Non mangiarne tanta e in certi casi, come per le persone che soffrono di questi disturbi, in non mangiarla cruda ma consumarla cotta.

Mangiare **frutta cotta** significa consumare frutta leggermente cotta, con un dito d'acqua per pochissimi minuti, con un pizzico di sale e con qualche spezia tipo cannella o anice.

In questo modo possiamo cuocere qualsiasi tipo di frutta, soprattutto la frutta di stagione, frutta del nostro luogo geografico evitando quella che arriva da paesi lontani, da paesi esotici, le primizie ecc.

Cercare quindi di mangiare la frutta di stagione, nella giusta stagione, frutta locale il più possibile biologica.

Se cotta o cruda dipende dalla nostra salute, comunque di frutta non bisogna abusarne e uno, due frutti al giorno sono più che sufficienti.

### **Semi di lino**

I semi di lino sono un'ottima fonte di omega 3, quindi sono un ottimo alimento.

Sono leggermente lassativi e come tali vanno evitati in grandi quantità se si ha già un intestino piuttosto "allegro".

Possono essere usati in cottura, in piccole quantità, insieme ai cereali e se ne può usare una manciata se prepariamo del pane.

Si può anche usarli anche sottoforma di olio, come supplemento, per condire gli alimenti o 1 cucchiaino durante i pasti.

### **Cipolla**

La cipolla è ovviamente un vegetale, ha delle virtù nel senso che migliora il fuoco digestivo e produce un po' di aria.

Quindi la si può usare per attivare il fuoco digestivo in maniera equilibrata, ha meno effetto rispetto all'aglio, ha un effetto più blando e quindi è più equilibrata dell'aglio.

Va usata soprattutto cotta più che cruda e si può usare in piccola quantità per saltare, magari evitando di fare un soffritto con tanto olio e questo per evitare di rendere un alimento troppo pesante.

Si deve soprattutto usarla in caso di digestione debole ed è un'ottima cura per la digestione debole.

### **Crema di semi oleosi**

Per creme di semi oleosi si intende crema di mandorle, crema di nocciole o il tahin che è la crema o iburro di sesamo.

In genere, più che produrre da sé, si possono trovare nei negozi di alimenti bio già pronte.

E' consigliabile spalmarle su gallette, può essere un piccolo spuntino oppure una delle maniere per preparare qualcosa durante la colazione.

Inoltre le creme di semi oleosi sono un'ottima base per preparare salse tipo maionese (creme o salsine per condire i cereali, le verdure o le proteine magre) e un'ottima idea da spalmare sul pane o su gallette nella colazione o come spuntino.

Sono un'ottima fonte di grassi polinsaturi e di omega 6 e omega 9.

### **Le zuppe pronte**

Se si possono cucinare da sé, sia i legumi che i cereali, è meglio, perché sono più digeribili. Se non si riesce per mancanza di tempo si può fare uso di questi prodotti già pronti.

E' chiaro che la qualità energetica dell'alimento pronto è inferiore rispetto a quella del corrispondente prodotto fresco, però se è un alimento di buona qualità (senza conservanti, coloranti e additivi chimici) ogni tanto se ne può fare uso.

E' consigliabile sempre riscaldare il prodotto, non mangiarlo così com'è.

Se ne abbiamo la possibilità, ricuociamolo un poco e aggiungiamoci dentro un pochino di spezie in modo da aiutarne la digestione.

### **Pesce surgelato**

E' una pessima abitudine, poiché il prodotto surgelato è di molto inferiore.

Si il problema riguarda la difficoltà nel pulirlo allora è meglio comprarlo fresco e farselo pulire possibilmente dal pescivendolo e cucinarlo subito.

Quel poco pesce che si deve consumare va consumato di buona qualità.

Con il pesce surgelato le proprietà sono infinitamente più ridotte e poi gli alimenti surgelati conservano una memoria fredda, che contribuisce a raffreddare il nostro fuoco digestivo.

Perciò cercare di non consumare alimenti surgelati e mangiare quel poco di pesce durante la settimana, 1 o 2 volte, fresco.

### **Collutorio naturale**

Un'alternativa naturale valida ed ottima è la tintura madre di calendula.

Si può tamponare direttamente con un cotton fioc in caso di afte o ferite all'interno della bocca.

Si può invece usarla come collutorio introducendo 10 gocce di tintura madre in un bicchiere d'acqua e usarla per fare degli sciacqui.

Inoltre per una buona igiene orale si può usare quotidianamente dell'acqua con disciolta un pochino di curcuma in polvere.

La tintura madre di calendula è anche ottima per disinfettare le ferite.

In caso di ascessi e infezioni del cavo orale, può essere utile anche l'estratto di propoli.

Metterlo direttamente con il cotton fioc sull'ascesso e il problema si risolve in qualche giorno, senza dover usare antibiotici.

### **Pericoli dal mangiare cibi in scatola**

Si tratta di alimenti pieni di additivi, con una scarsissima energia.

L'energia derivante dagli alimenti è vitale anche per il fuoco digestivo e per l'apparato digerente.

L'alimento ha non solo delle qualità nutrizionali, ma anche delle qualità energetiche e l'alimento in scatola è completamente privo non solo di sostanze nutritive ma soprattutto di qualità energetiche.

Quindi contribuisce alla confusione mentale, alla eventuale depressione, alla carenza di energia, al tono generale, allo stress. Questi sono tutti sintomi dovuti al mangiare quotidianamente alimenti scarichi energeticamente.

## **Cibi integrali ed acido fitico**

Se i cibi integrali non sono consumati nella loro forma naturale, cioè come cereale in chicco, ma sono consumati come supplementi di crusca e in grande quantità, vengono digeriti con molta difficoltà dall'intestino e sviluppano acido fitico che impedisce l'assorbimento del ferro e del calcio, producendo soprattutto anemia e osteoporosi.

Quindi il cereale integrale va consumato in chicchi o in farina integrale macinata a pietra o sottoforma di pasta prodotta da farina macinata a pietra. Questa è la maniera più corretta di consumare la fibra.

Le altre fibre prese come supplementi tipo capsule, compresse di crusca ecc. ecc. non vanno bene perché producono troppo acido fitico.

Anche gli alimenti integrali che non sono prodotti con farine macinate a pietra, ma sono prodotti con farine macinate con mulini industriali e supplementate con crusca successivamente, risultano essere squilibrati e possono produrre una buona dose di anemia.

Quindi l'integrale deve essere biologico, macinato a pietra o meglio ancora consumato sottoforma di cereali integrali in chicchi.

## **In breve**

### **Dolcificanti migliori per i diabetici**

Sono il fruttosio, il malto di riso e il malto di orzo.

### **Caffè**

Il caffè preso da solo irrita molto lo stomaco, per cui se proprio si vuole berlo è consigliabile allungarlo con un po' di latte vegetale.

Comunque il caffè è una pessima bevanda e se non ci sembra che crei agitazione è perché non si è consapevoli di questa agitazione.

Uno, massimo due al giorno già sono troppi e se si impara a non berlo più, si scoprirà un'altra vita. E' come il latte, se non si smette di usarlo non si può capire quanto è bella la vita senza.

### **Agrumi**

Non vanno bene a chi ha i reumatismi perché creano molta acidità, acidificano il sangue e quindi di conseguenza corrodono le articolazioni.

### **Semi oleosi**

Piccole quantità di semi oleosi si possono consumare tutti i giorni, inseriti nel pasto, non assieme alle proteine ma soprattutto con le verdure e i carboidrati.

### **Pane e colon irritabile**

E' sconsigliato per il colon irritabile. Va eliminato il pane con il lievito e qualsiasi alimento che presenta lievito di birra e supplementare con fermenti lattici per 3 mesi, eliminando completamente per almeno 3 mesi qualsiasi prodotto a base di lievito.

Il lievito per dolci si può consumare ma bisogna evitare il lievito di birra.

Altri alimenti da evitare per il colon irritabile sono le cattive compatibilità come per es. zuccheri semplici + proteine, lo zucchero bianco, il vino ai pasti, ecc. ecc.

### **Dieta dissociata**

Consigliata per brevi periodi e solo nel caso in cui si sta facendo una dieta dimagrante, altrimenti è consigliabile usare una piccola quantità di carboidrati insieme alle proteine.

### **Panna di soia**

Condimento che si può usare talvolta per fare degli sformati, per fare sughetti.

Vedere se si digerisce bene, talvolta persone che hanno l'intestino un po' irritabile possono essere particolarmente sensibili.

In generale è però ben tollerata e in commercio si trovano anche la panna di avena, la panna di riso e sono tutte salse naturali che si possono usare per rendere più creativa la nostra cucina.

## **Porridge**

Variare ogni giorno i fiocchi è una maniera eccellente per fare la colazione.

Quando lo si prepara si può usare tanto dell'acqua che del latte di soia o riso.

Ovviamente l'acqua è più semplice ed economica, ma se si vuole un sapore diverso si può tranquillamente usare del latte di cereali.

## **Pane tostato con marmellata senza zucchero**

Può andare bene a colazione con infusi di frutta ogni tanto, ma può dare un po' di colite.

Meglio alternare i tipi di colazione.

## **Yannoh**

E' consigliato al posto del caffè d'orzo proprio perché non c'è dentro l'orzo, che risulta essere alla lunga un tantino indigesto per il gruppo 0.

## **Zuppa di miso e zuppa di verdure**

La zuppa di miso può essere certamente un'alternativa da bere prima dei pasti, sostituendo la zuppa di verdure.

## **Spuntini durante la giornata**

Cercare nei negozi bio e prendere degli alimenti che contengano possibilmente: farine di cereali e non di frumento, (farina di riso, di kamut, di farro), dolcificanti naturali (malto, succo concentrato di frutta, zucchero completo di canna) senza burro e senza uova.

Si possono usare della granola fatta da noi, delle gallette di cereali integrali spalmate con creme di semi oleosi, ecc.

## **Orzo**

In generale l'orzo è tra i cereali quello che meglio sblocca l'intestino.

Se si hanno problemi di stitichezza sicuramente l'orzo è il cereale più adatto, rinfresca molto l'intestino e aumenta la peristalsi intestinale. Ovviamente in caso di colite ed intestino troppo allegro o di aria eccessiva si deve stare attenti con l'orzo e si deve usarlo più raramente.

L'orzo ha queste proprietà sull'intestino, quindi quando si deve decidere come cucinarlo bisogna evitare, in caso magari di intestino che già produce molta aria, di cucinarlo con dei legumi molto ariosi o con delle verdure tipo il cavolfiore che producono ancora più aria.

Cucinare orzo con delle zucchine o con i funghi o con pochi legumi in proporzione, usando sempre le spezie in modo da evitare di produrre aria, quindi cumino, coriandolo, cardamomo, curcuma e zenzero.

### **Pane azzimo**

Va bene al posto del pane con lievito proprio per evitare di creare gonfiore intestinale.

## **Medici tradizionali ed alimentazione naturale**

La percentuale dei medici che danno ai pazienti consigli sull'alimentazione, in questi ultimi anni, sta leggermente aumentando perché un pochino di consapevolezza in più sta filtrando anche nella classe medica.

Sono però ancora pochissimi rispetto a quello che potrebbero fare i medici.

Perché? Perché hanno perso la loro formazione antica.

Prima i medici proteggevano la salute, oggi i medici curano le malattie.

Sono diventati scettici, hanno una formazione scientifica nella quale l'alimentazione ha una piccolissima parte.

Fanno pochissimi esami al riguardo, sono più che altro facoltativi, nessuno dei loro insegnanti fa riferimento all'alimentazione errata come possibile causa di malattia e poi è molto più facile dire a una persona "prenditi lo sciroppo, prenditi le pillole" piuttosto che "cambia abitudini alimentari".

Possiamo verificarlo anche su se stessi: è così difficile eliminare le cattive abitudini!

Quindi ad un certo punto il medico trova che sia troppo difficile dire a una persona "smetti di mangiare una cosa, mangiane piuttosto un'altra" e trova più facile dire a una persona "prenditi questa pillola e sicuramente starai meglio".

Purtroppo siamo sempre più immersi in una cultura dove si cerca la via veloce, la via che ci porta meno difficoltà, che ci fa soffrire di meno.



Quindi sono ancora troppo pochi i medici che si occupano di questo e l'unica possibilità che abbiamo è quella di far circolare nuove idee, far circolare soprattutto nuovi buoni esempi perché più che le idee molto fa la pratica.

Più persone cominceranno a star meglio semplicemente modificando la propria alimentazione e più esempi ci saranno in giro e più interesse tutto ciò creerà anche nella classe medica, questa è l'unica soluzione.

Più che fare controversie ideologiche, cerchiamo di trasmettere la nostra esperienza pratica e facciamo sì che aumentino sempre di più le persone che sperimentano e trovano beneficio nel migliorare la propria alimentazione.