

TELECONFERENZA MAGGIO 2008

Parte prima

Il cibo secondo le antiche medicine orientali

Ciò che è insostituibile, differente anni luce da qualsiasi impostazione recente dal punto di vista alimentare che si può trovare oggi in Occidente, è proprio la **"teoria" su come mangiare**, cioè la speciale visione che le antiche medicine orientali hanno su quale sia il modo più equilibrato di mangiare.

Tutte le scuole di medicina più antiche del mondo (quella cinese e quella indiana) provengono dall'Oriente, perché è da lì che viene la civiltà, la cultura proviene tutta da lì.

Le prime medicine sono tutte nate in Asia.

Le scuole di medicina occidentale o europea, la scuola salernitana, le prime forme di medicina qui, la medicina greca, sono comunque tutte figlie di quel tipo di impostazione che veniva da lì.

A quel tempo l'oriente era la culla della cultura.

Oggi se iniziamo ad interessarci di alimentazione scopriamo che esistono ogni sorta di teorie, una diversa dall'altra, possiamo provare davvero di tutto ma senza mai trovare una spiegazione chiara ed esaustiva.

Ogni cosa sembra parziale, sembra un punto del tutto che non spiega ogni perché, una parte che, pur dotata di fondamento, non è spesso in grado di adattarsi ad ogni differenza individuale.

La conoscenze profonde e specifiche che ha la medicina antica, riguardo alle costituzioni e a come funziona il corpo, all'energia, ai meridiani, alla connessione che c'è tra un organo e un altro e come sono collegati tra loro, non ha riscontri in nessuna impostazione attuale, anche nelle più sofisticate ed evolute.

La conoscenza dei sintomi, che da un piccolo sintomo riesce a capire a quale patologia andremo incontro, la capacità di leggere e interpretare la lingua, il polso, gli odori, i pensieri e le emozioni è un patrimonio unico di queste antiche discipline.

Anche un omeopata, se è un bravo omeopata, attinge a questo tipo di catalogazioni per curare, nel senso che fa riferimento a punti nel corpo da premere ecc., che sono punti collegati alle medicine antiche, non sono cose che appartengono alla nostra medicina di oggi.

Questa visione ci aiuta a capire perché è così importante capire l'individuo, la sua costituzione, i suoi sintomi, la giusta comprensione di essi, le abitudini di vita, solo così si può cercare di capire cosa effettivamente ha bisogno di mangiare e come deve cucinare per preservare la propria salute.

Queste sono informazioni che si trovano solo ed esclusivamente nelle medicine orientali.

Le medicine moderne ci dicono pochissimo a riguardo.

Descrivono minuziosamente sintomi di malattie conclamate senza occuparsi di scoprire le cause.

Spendono molte parole sulle vitamine, sui minerali, sugli integratori, ma le informazioni di base che potrebbero essere molto più utili per aiutare davvero il paziente a ristabilire la sua salute, non vengono fornite.

A dire il vero nella medicina moderna non trova posto la descrizione della salute, di come conservarla o ristabilirla.

Le medicine antiche, tra l'altro, hanno anni e anni, millenni potremmo dire, di esperienza e hanno dunque un fondamento esperienziale estremamente tranquillizzante.

Ogni caso è stato analizzato, studiato e sperimentato migliaia di volte, ogni possibilità esplorata, nulla è rimasto in ombra.

Si conoscono le conseguenze, negli anni, del consumo di ogni tipo di alimento.

E' questa "visione" il dono più importante che possiamo ricevere dallo studio delle medicine antiche.

Cosa assai diversa è invece prendere o adottare gli alimenti "orientali", nel senso che questa è una scelta estremamente libera e non è senza dubbio quella più interessante.

Parte della visione, soprattutto per l'aspetto della preparazione, è l'introduzione nella nostra cucina dell'uso orientale delle **spezie**.

Alcune spezie sono locali, cioè appartengono alle nostre regioni e possono essere molto utili (per es. timo, maggiorana, menta, finocchio, alloro, rosmarino ecc.), altre invece provengono dall'Oriente, e sono una autentica medicina.

Le spezie ci aiutano ad ampliare ancora di più la gamma dei sapori a nostra disposizione, che è poi uno degli aspetti più curativi e interessanti del cucinare.

Infatti se il nostro stile di cucina è a base di alimenti naturali (tipo cereali con olio, sale, verdure ecc. ecc.) ma non prestiamo attenzione ai condimenti, la nostra sarà una alimentazione estremamente piatta e poco saporita.

E se abbiamo una alimentazione piatta e monotona, ci verrà voglia di altro, ci verrà il desiderio di altro cibo e di altri sapori, saremo insoddisfatti, tristi, stanchi e preda spesso di desideri irrefrenabili.

Tutto ciò è perfettamente normale, perché ogni organo del nostro corpo è collegato anche a un sapore ed ha bisogno di quello per mantenersi in salute e funzionare al meglio.

Quindi se prepariamo un cibo monotono, che sa solo di sale e olio e che non varia nel suo gusto, è molto facile che non si avrà la sensazione della soddisfazione, cioè che si sarà sempre desiderosi di altro.

La cosa ancora peggiore è che anche se cuciniamo degli alimenti sani (ad esempio i cereali con sale e olio) questo non significa automaticamente che stiamo facendo qualcosa che fa bene al nostro corpo perché in; in realtà una cucina così monotona (senza spezie, senza sapori in più, senza uno spettro di sapori più variato) può diventare una cucina tossica.

Una cucina siffatta non promuove la digestione, non attiva il fuoco digestivo e quindi anche se mangiamo al posto di un piatto di pasta bianca un piatto di riso integrale, se questo, ogni giorno, avrà sempre lo stesso sapore finirà per diventare tossico come la pasta, nel senso che non aiuterà a migliorare la digestione.

E se la digestione non si attiva nel modo migliore, quell'alimento, pur essendo un alimento biologico e sano, nella preparazione diventerà inevitabilmente un alimento tossico, diventerà un alimento pieno di tossine perché non lo riusciremo a trasformare, tutte queste tossine rimarranno nel corpo e impediranno una corretta digestione.

Quindi le spezie dovrebbero entrare a far parte della nostra cucina quotidiana, anche se alcune di esse le abbiamo prese dall'oriente, ma la loro efficacia è così provata da essere oggi indispensabili, soprattutto in una condizione così lontana dalla "natura", come è la nostra vita di uomini moderni.

Le quattro più importanti sono le: **4 C**: la Curcuma, il Coriandolo, il Cumino e il Cardamomo.

Queste sono le spezie da inserire quotidianamente nella nostra cucina perché sono veramente importanti, affiancate da tutte le altre spezie locali che vanno comunque bene.

Quelle che provengono da paesi lontani sono più efficaci per il fuoco digestivo.

Perché mangiare la soia?

Un discorso a parte merita la **soia** perché non siamo affatto costretti a mangiare la soia.

Infatti la soia è solo una piccola parte del tutto ed è un alimento che si può mangiare (se lo desideriamo), ma che possiamo anche non mangiare.

La soia è uno dei tanti alimenti che si possono introdurre e non è necessario farne il fondamento della propria dieta, deve essere uno dei tanti alimenti che si mangiano se si ha il desidera una alternativa proteica leggera.

Innanzitutto è una **buona fonte di proteine magre** e quindi può convenire perché normalmente gli altri alimenti proteici sono per lo più grassi.

La soia è notoriamente un alimento un po' più magro, rispetto all'uovo che magari ha il tuorlo che è abbastanza ricco di grassi, o al latte che è molto pesante, o alla carne che comunque (anche se si trova magra) ha poi un'altra serie di problemi, e rispetto allo stesso pesce che pur essendo prevalentemente magro può essere, oggi, molto inquinato dal mercurio.

Quindi la soia è una fonte di proteine magre e questo in genere spinge molte persone ad introdurla nella propria alimentazione.

Tra l'altro è un alimento che è senz'altro **utile nel momento** in cui ci si trova di fronte al periodo **della menopausa** poiché, i fitoestrogeni presenti nella soia, possono essere di grande beneficio in quel momento.

Anche in questo caso è buona abitudine introdurla sottoforma di zuppa di miso, di latte per colazione o per cucina (ma senza abusare), e poi come legume e cioè sottoforma di soia verde e soia rossa.

Evitando di dare solo ed esclusivamente spazio al tofu perché ovviamente non è, tra tutte le forme di soia che si possono inserire, l'unica e non è senz'altro la principale.

Diventa estremamente importante se si è **vegetariani**, e soprattutto, se non si inserisce neanche un po' di pesce.

In questo caso i derivati della soia diventano importantissimi, altrimenti si rischia una carenza.

Non si può pensare di essere vegetariani e mangiare solo uova e formaggio o tantissimi legumi, si avrebbero sicuramente dei problemi.

Quindi un pochino di soia è necessaria se siamo vegetariani.

Tra tutti i tipi di soia, le forme più utili nella nostra cucina e a cui si può attingere (perché dall'Oriente bisogna prendere in modo intelligente quello che ci serve) potrebbe essere per esempio il **miso** con cui preparare la zuppa di miso.

Il miso è un importante aiuto al funzionamento del nostro intestino, e può essere di grande beneficio.

Ovviamente si può fare anche la zuppa di verdura senza il miso, ma il miso è un alimento che può aiutare molto il funzionamento dell'intestino e oggi tantissime persone soffrono di problemi intestinali, inoltre è molto ricco di proteine e minerali.

Le altre due maniere sono **la soia verde e la soia rossa**, che sono dei legumi, ma dei legumi speciali.

La soia verde assomiglia alle lenticchie, la soia rossa assomiglia ai fagioli e sono molto utili per la nostra salute.

E' dall'antichità che questi due legumi vengono identificati come estremamente curativi secondo la medicina naturale di quei paesi.

La **soia verde** viene usata per disintossicare in profondità l'intestino e quindi quando c'è una forte stitichezza, quando c'è una situazione di disidratazione e un intestino particolarmente incrostato, anche in situazioni di sovrappeso, la soia verde può essere di grande aiuto.

E' molto nutriente, da molta soddisfazione, però aiuta a scrostare l'intestino come se si facesse una pulizia dell'intestino e invece di farla con l'acqua (come nella idrocolonterapia) la si facesse dall'interno, attraverso il cibo, che è poi la maniera più naturale anche perché si va ad agire sull'intestino tenue dove qualsiasi lavaggio intestinale non arriverebbe.

La **soia rossa** è di grande aiuto per i reni. Se si hanno reni scarichi o deboli, se la zona dei reni è in qualche modo in sofferenza, gli azuki o soia rossa possono rinforzarli e proteggere la loro energia.

Quindi una volta alla settimana, o l'uno o l'altro o due volte alla settimana l'uno e l'altro, possono essere consigliati per la maggior parte delle persone.

Questa può essere quindi, se lo desideriamo, una maniera intelligente, di consumare la soia.

Il **tofu** è una fonte di proteine magre e può essere utile come sostituto del formaggio in tantissime ricette, ma questo non significa che si deve cominciare a mangiare tofu dalla mattina alla sera.

Se ci piace, lo si può utilizzare al posto della ricotta per fare delle pizze rustiche, a cubetti sbollentato nelle insalate di cereali, a fettine sottili sottili con un pochino di panna di soia o di riso o di avena per condire la pizza, (per chi non può mangiare la mozzarella o non la vuole mangiare perché troppo grassa e indigesta), o inserito nella preparazione della pasta al forno può arricchirla di proteine e di sapore senza il grasso dei derivati del latte.

Se siamo vegetariani, dobbiamo inserirlo in maniera più significativa, per tutti gli altri è importante chiarire che il tofu non è un alimento "necessario" o "indispensabile", nella alimentazione salutare.

Questo vale ancora di più per il seitan, perché è un alimento di cui normalmente tutti coloro che fanno alimentazione sana abusano, ma che possiede delle caratteristiche che bisogna conoscere.

Il **seitan** è a base di frumento, è il glutine del frumento cioè la sua componente proteica, e noi siamo già praticamente immersi nel frumento!

Il seitan ha un solo vantaggio: è abbastanza buono ed è uno degli alimenti naturali che piace di più anche ai palati più esigenti, nel senso che ci si possono fare le cotolette, le scaloppine, lo spezzatino e in genere (se cucinato bene) piace alla maggior parte delle persone.

Però può diventare anche una trappola perché poi magari, per non mangiare la carne ed inserire altri alimenti, si finisce per dare troppo spazio al seitan e questo è un grave errore.

E' un alimento a base di glutine, quindi squilibrato e indigesto per molti, ed è anche un alimento che ha delle proteine, ma le proteine che contiene sono di qualità inferiore.

Per questi motivi è opportuno non farne un alimento principale.

Se si vuole mangiarlo è consigliabile farne un ornamento della propria cucina, ma non un alimento quotidiano e comunque non è necessario mangiarlo se non piace.

Tornando al **tofu**, una maniera saggia di mangiare il tofu può essere inserirlo un paio di volte alla settimana, non più spesso di così, a meno che non ci sia una situazione di vegetarianismo ma anche in quel caso possiamo arrivare massimo a tre volte, anche se è già troppo.

Meglio inserire i legumi, la zuppa di miso ecc. ecc.

A causa della ricchezza in fitoestrogeni il tofu non è particolarmente indicato per l'uomo nel senso che può indebolire la sua energia sessuale, nel tempo e se ne abusiamo.

Per lo stesso motivo è invece un alimento particolarmente adatto alla donna in menopausa.

Ogni alimento, per mantenersi in salute, andrebbe introdotto due volte alla settimana, non di più.

Qualità della soia e il pericolo OGM

Questo è un problema piuttosto facile da risolvere nel senso che la soia che si trova in commercio nei negozi di alimenti bio è in genere certificata non OGM.

Gli unici due prodotti a rischio maggiore, cioè che è più difficile trovare non OGM e con certificazione biologica e perciò non intensiva sono la **lecitina di soia** e il granulare di soia.

Perché questi sono i due problemi principali della soia: che normalmente è coltivata per gli animali e quindi in modo estremamente intensivo e con l'uso di sostanze chimiche; e che i semi che vengono usati sono spesso il frutto di sperimentazioni genetiche, tese a trovare la pianta più resistente, facilmente coltivabile, ecc..

Il **granulare di soia**, tra l'altro, è un pessimo alimento anche se biologico, poiché è prodotto in modo estremamente industriale.

Questo vuol dire che dobbiamo evitare di consumare la soia sottoforma di granulare, spezzatino, bistecca ecc. questa soia secca e disidratata che è stata denaturata e poi ristrutturata in laboratorio è una forma estremamente elaborata e industriale di consumare la soia.

Ovviamente non va acquistato il latte di soia nel supermercato che non offre garanzie su provenienza e coltivazione, non vanno acquistati prodotti derivati dalla soia che fanno parte della grande distribuzione, (come crackers, salsa di soia, pasta di soia industriale, gelati a base di soia o cotolette a base di soia) e che sono il frutto di una produzione convenzionale.

Questi sono tutti alimenti che vanno evitati perché quello è il tipo di soia ad altissimo rischio, senza nessuna certificazione.

Soia e gruppo B

La soia non è particolarmente amica delle persone con gruppo sanguigno B.

Nella maggior parte delle persone appartenenti a questo gruppo, dopo l'assunzione di derivati della soia, si riscontra un abbassamento dell'energia, una vitalità inferiore, una situazione di fastidio nei riguardi di alimenti che possono contenere soia come per esempio latte di soia, tofu in eccesso ecc.

Ci possono essere delle differenze individuali, la reazione va ovviamente verificata su se stessi e se si è gruppo B e piace la soia è consigliabile mangiarla con intelligenza (una, due volte la settimana). Se la si mangia molto più spesso di così può diventare invece un problema.

Vale in questo caso sempre lo stesso discorso: quando una cosa non va bene per un gruppo sanguigno, non significa che si deve eliminarla tout court. Quello che si deve fare è inserirla in modo intelligente e imparare a guardare, ad osservarsi e a vedere come ci si sente.

Legumi e gruppo 0

I legumi e il gruppo 0 non vanno molto d'accordo, anche se anche questa informazione va poi verificata caso per caso.

Però possiamo affermare che, normalmente, il gruppo 0 non metabolizza particolarmente bene le sostanze presenti all'interno dei legumi.

Queste **rallentano la digestione** e il fuoco digestivo, possono dare gonfiore e procurare molto gas intestinale.

Questi fastidiosi effetti collaterali possono essere mitigati tantissimo se i legumi vengono **cucinati bene**, quindi cucinati lentamente e a lungo con le spezie.

Si devono mettere prima in ammollo e poi farli cuocere a lungo in acqua con diversi tipi di spezie: la curcuma, il cumino, il finocchio, l'alloro, un pizzico di zenzero (molto molto importante).

Se si riesce a procurarsi l'assafetida è meravigliosa, assolutamente meravigliosa per quanto riguarda proprio la digeribilità dei legumi.

Ovviamente poi si aggiungeranno sedano, carota, porro o cipolla, ecc. ecc. ma le spezie sono fondamentali. Si mettono all'inizio, si fanno cuocere lentamente a lungo finché i legumi non sono completamente teneri.

Non si dovrebbero passare per evitare di eliminare le sostanze contenute nella buccia che sono importanti poiché aiutano a digerirli meglio.

Personalizzare le informazioni

Occorre imparare a far tesoro delle informazioni ed applicarle alla propria vita per vedere cosa serve, cosa non serve, cosa va bene, cosa non va bene per ognuno di noi.

Si devono sempre personalizzare le informazioni che si ricevono.

Non si deve prendere tutto per oro colato senza sottoporlo al vaglio della nostra esperienza.

Perché le informazioni che abbiamo ricevuto hanno lo scopo di aumentare la nostra consapevolezza, l'auto riflessione, l'auto studio e il capirsi di più.

E' importante entrare sempre più in contatto con noi stessi e in confidenza con i sintomi e i segnali che il corpo ci trasmette ogni giorno e che noi normalmente non prendiamo assolutamente in considerazione.

E' importante capire qual è la cadenza settimanale con la quale si devono inserire gli alimenti, questa è la cosa principale quando si studia un gruppo sanguigno e l'alimentazione relativa.

Rapporto tra il peso e la cattiva digestione

L'impostazione che tutte le medicine antiche danno del problema del controllo del peso è senz'altro radicalmente diversa da quella di un dietologo tradizionale.

Il medico tradizionale che non fa altro che dare una dieta nella quale vengono pesati gli alimenti e, sulla base delle **calorie** che si devono assumere e sulla base dei chili che si devono perdere, vengono poi stese delle tabelle individuali.

Per questo motivo possiamo incontrare schemi dietetici in cui ci viene consigliato (se il tal giorno non ci va di cucinare o siamo fuori casa), di mangiare un gelato purché abbia quel tot di calorie (corrispondenti al pasto che dobbiamo assumere) e purché dopo, nell'arco della giornata, non si mangino altri alimenti di questo genere o cose ancora più complicate come ad es. altri zuccheri raffinati.

Quindi se non piace tanto la pasta, un dietologo tradizionale potrebbe risolvere la questione proponendoci i carboidrati sottoforma di biscotti o di crackers, o al posto di un piatto di pasta potrebbe farci consumare una pizza, ecc.

Questi sono i consigli che si possono ricevere dalla media dei dietologi tradizionali: cioè molta attenzione alle calorie e poca attenzione alla qualità dell'alimento assunto.

L'interpretazione che l'Oriente, le medicine antiche soprattutto, danno del problema del controllo del peso è molto diversa; cioè il sovrappeso è inteso come un segnale che il corpo ci manda.

Che non solo stiamo mangiando troppo (e questo è nel 80% dei casi vero) ma che è soprattutto la qualità di ciò che mangiamo a fare la differenza, cioè si introducono nel corpo degli alimenti che sono indigesti per la nostra costituzione o indigesti in assoluto per tutti.

E questo giorno dopo giorno, indebolisce la nostra **capacità di digerire**.

Indebolendosi, il fuoco digestivo non riesce più a trasformare gli alimenti e quando gli alimenti non sono trasformati cosa succede?

Da una parte non si assimilano le sostanze nutritive e dall'altra non si eliminano le tossine.

Cioè si può essere in sovrappeso e sentirsi contemporaneamente stanchi e inoltre questo sovrappeso è fatto quasi tutto di **tossine** che stanno all'interno del corpo e non riescono ad essere eliminate.

Quindi, oltre a diminuire la quantità di cibo che si ingurgita, occorre spesso capire dove si sta sbagliando, quali sono gli alimenti che stiamo mangiando e che assolutamente non sono di beneficio e come dare aiuto e forza al proprio fuoco digestivo.

Cioè ottimizzare la propria capacità di trasformare gli alimenti: per assimilare il nutrimento (che serve per sentirsi più forti e più carichi di energia) ed eliminare ciò che non serve (eliminare le tossine).

Ecco perché il primo consiglio è quello di iniziare a bere e a **bere acqua calda**, perché se si continua a bere acqua a temperatura ambiente o fredda questo non farà altro che dare gonfiore.

Riattivare il fuoco digestivo anche imparando a **cucinare** gli alimenti nel modo migliore e imparando a introdurli secondo uno schema all'interno del corpo.

Masticare tantissimo questa è un'altra cosa importantissima, perché aiuta sia a digerire meglio, sia ad avere un rapporto con il cibo estremamente diverso, perché quando si mangia in modo vorace e ingoiando rapidamente non si è consapevoli di quello che si sta mangiando, non si sente neanche il vero sapore di quello che si mangia e non ci si rende conto di quello che si sta mangiando se non quando è troppo tardi, quando si è mangiato troppo e non si riesce nemmeno a godere dell'esperienza del cibo.

Quindi la prima cosa importante è rasserenarsi, prendere come prima cosa un alimento che distenda le pareti dello stomaco e non le faccia contrarre, aiutando a digerire tutto il resto meglio.

Uno di questi alimenti più efficaci è e per esempio la **zuppa**.

Cominciare un pasto non con qualcosa che rallenta la digestione ma con qualcosa che l'attiva: una bella zuppa con un pizzico di spezie, qualcosa di non piccante ma comunque bello saporito in modo che aiuti ad aprire lo stomaco, un vero aperitivo.

Poi introdurre degli alimenti che siano facili da digerire, cotti in modo semplice, senza condimenti troppo pesanti, masticandoli in modo adeguato, senza fissazioni ma masticando abbondantemente. Questo è sicuramente di grande beneficio per vincere il sovrappeso.

Le tossine che si accumulano diventano uno sbarramento all'interno del corpo, che produce un accumulo e quella parte inizia a gonfiarsi, ma si accumulano non solo liquidi, possono essere anche tossine un po' più consistenti e quindi ci può essere anche una massa grassa da dover poi smaltire.

L'insalata cruda è un alimento che gonfia, alla maggior parte delle donne è sconsigliabile, come è sconsigliabile troppo tofu agli uomini.

In genere l'insalata gonfia l'addome, gonfia le cosce, i glutei, gonfia tutta la zona bassa del corpo. Andrebbe quindi consumata in piccolissima quantità, mai aprire il pranzo con l'insalata e comunque non farne l'alimento principale e soprattutto per le donne perché indebolisce il loro fuoco digestivo che, in genere, è più debole dell'uomo.

Crudo e cotto

Perché sono così importanti la temperatura e il tipo di cottura di un alimento?

Perché la digestione è esclusivamente un'operazione, una trasformazione, che richiede **calore**.

Non si può digerire e trasformare un alimento in assenza di questo calore, è impossibile perché la digestione è una specie di "cottura".

Questo ci dice la medicina antica, questo ci dicono le medicine che hanno millenni di esperienza, questo ci dice la saggezza dei nostri antenati.

La digestione è una trasformazione che richiede calore e questo calore il corpo ce l'ha, lo possiede come bagaglio fin dalla nascita.

Ognuno di noi nasce con un certa quantità di fuoco digestivo, diverso gli uni dagli altri.

Ecco perché quando si va da un medico che pratica questo tipo di medicina (medicina tradizionale cinese o ayurvedica), questo medico (facendo un'accurata visita) potrà rendersi conto a che livello è il nostro fuoco digestivo, perché si nasce con un certo quantitativo (quindi ci possono essere persone che nascono con un quantitativo maggiore e persone che nascono con un quantitativo minore) e poi questo quantitativo lo si può rinforzare (se si mangia bene) ma lo si può anche sperperare (se si mangia male).

Questo è uno degli aspetti principali.

La digestione può avvenire solo in presenza di calore, la **digestione** è una "cottura" che richiede calore.

Il problema quindi è che un alimento crudo richiede un quantitativo di energia in più perché il corpo lo deve cuocere e dunque deve fare una certa fatica.

Qui non si sta proponendo al proprio corpo di diventare pigro, ma semplicemente si deve capire che il nostro corpo è come una banca.

Se consumiamo molti alimenti crudi, finiamo con il consumare più energia di quella che richiederebbe un cibo cotto e quindi il proprio conto in banca, cioè il conto con il quale siamo

nati, il quantitativo di fuoco con il quale si è nati, inizia lentamente e piano piano a diminuire.

Quando si è piccoli si ha un fuoco digestivo molto forte e tra l'altro la maggior parte dei **bambini** hanno anche un pitta (fuoco) molto elevato e quindi in genere digeriscono bene.

Ci sono delle differenze individuali ovviamente, però i bambini metabolizzano meglio gli alimenti crudi rispetto ai loro genitori o agli adulti in genere.

Però, con il passare del tempo e degli anni, se la nostra bilancia pende decisamente verso gli alimenti crudi e se peraltro a questo si aggiunge il fatto che consumiamo molti succhi, molte bevande gasate, molti alimenti freddi presi direttamente dal frigorifero, molti gelati, molta panna, si può rapidamente vedere deteriorata la propria capacità di digerire e questo si evidenzia sotto forma di stanchezza, di gonfiore, di freddolosità, di diminuzione della memoria, di comparsa della cellulite e della ritenzione idrica ecc.

Un'altra differenza che possiamo fare è: se siamo maschi o femmine, poiché in genere gli uomini hanno un fuoco digestivo maggiore delle donne, ma anche questa è una affermazione generica che richiede attente verifiche individuali.

Molto dipende dal fuoco con il quale si era partiti, cioè dal nostro patrimonio genetico, se la comparsa dei primi segni di indebolimento capita a 15 anni, a 20, a 30, a 40, a 50 e dipende anche dal quantitativo di alimenti squilibrati che abbiamo introdotto nella nostra alimentazione ogni giorno.

Quindi la digestione è un processo di calore e gli alimenti crudi comportano un super lavoro per il corpo.

Ma poi è importante capire che c'è cottura e cottura.

E' importante sapere che cosa significa **cuocere** un alimento, questa è la cosa principale.

Non significa mangiare alimenti bolliti senza cura, cotti e stracotti nel forno, cotti nel forno a microonde, o unti d'olio. Questa non è la cottura di cui parlano le medicine antiche.

Quando si parla di cottura è una cottura estremamente leggera, estremamente rapida e che deve rispettare le sostanze nutritive presenti all'interno di un alimento.

Ecco perché è meglio non cuocere nella pentola a pressione le verdure, ed evitare di bollirle.

Non si fanno bollire le verdure, le verdure si devono cuocere scottandole nell'acqua bollente in modo da tirarle fuori quando ancora sono di un bel verde brillante e croccanti.

Oppure possono essere saltate per pochissimi minuti sul fuoco, a fuoco vivace e interrompere la cottura quando sono ancora croccanti.

Questo stile di cottura serve ad eliminare il freddo e a donare un po' di calore, togliere quella base di crudo che è più indigesto, solo ed esclusivamente a questo.

Non si devono far perdere all'alimento le proprie sostanze nutritive. Qui sta tutta la differenza.

Si dice che un alimento crudo ha più enzimi di un alimento cotto, ma trasformare grandi quantità di alimenti crudi è molto più difficile, nel fare ciò il nostro corpo si indebolisce giorno dopo giorno.

Questo lo possiamo verificare direttamente su noi stessi perché sorgono gonfiori, digestione lenta, problemi intestinali, colite, e se si perde molta energia dall'intestino ci si può sentire più deboli e stanchi.

Allora se giorno dopo giorno si perde la propria energia, anche se in un alimento ci sono più enzimi ma la sua digestione ci comporta un indebolimento, è meglio una quantità più piccola di enzimi ma talmente ben digeribile che si assimilano tutti e sono di gran beneficio.

Per esempio introducendo alimenti fermentati o supplementi naturali ricchi di enzimi.

Questo è il messaggio delle medicine antiche.

Purtroppo l'ottica del medico moderno, del medico occidentale, è tutta tesa semplicemente ad analizzare gli alimenti con il microscopio e a dire: "in questo ci sono più enzimi, qui ci sono più vitamine, in questo alimento che mangio, se si va ad analizzare il sangue aumentano i globuli bianchi" ecc.

Ma come ci si sente dopo un consumo ripetuto di questo alimento? Come ci si sente dopo settimane, mesi, anni? Questa è la cosa principale che ci dovrebbe interessare.

Il microscopio è interessante ma fino ad un certo punto, non bisogna lasciarsi soverchiare, farci "chiudere" gli occhi dal microscopio e pensare che esistano solo le calorie, le vitamine, i minerali ecc. ecc.

Esiste anche altro, esiste l'energia di un alimento, ed esiste il nostro modo di metabolizzarlo ed assimilarlo.

Quindi c'è bisogno di calore, c'è bisogno di introdurre alimenti che siano facili da digerire e c'è bisogno di cuocerli con intelligenza.

Questa è la cosa principale: imparare a cuocere le verdure senza violentarle, dargli solo quel po' di calore e di digeribilità che permette di assimilarne appieno le sostanze nutritive.

E poi provare e verificare sempre su se stessi.

E' sempre preferibile verificare su noi stessi qualsiasi teoria e non dare per scontata nessuna informazione, ma provarla e riprovarla su noi stessi.

Di quanto calore abbiamo bisogno? Di quanti enzimi?

Costipazione capirla e curarla

Le cause principali della costipazione sono: la secchezza, la fretta e le tossine.

Queste sono generalmente le tre cause principali di tutti i problemi di intestino pigro.

La **secchezza** è quando si introducono molti alimenti secchi e disidratati senza introdurre un'adeguata quantità di acqua e di olio o comunque di grassi, di alimenti idratanti che sono sia l'acqua e sia il grasso inteso come olio, grassi di buona qualità come il ghee (burro chiarificato), gli oli salutarli come possono essere l'olio di girasole, l'olio extra vergine di oliva, olio di lino, di girasole, ecc.

Quando si ha un'alimentazione troppo secca e disidratata, questo può provocare non solo costipazione ma può alterare la nostra costituzione che tende così, piano piano, a diventare sempre più secca, arida, piena d'aria, in poche parole inizia a diventare ogni giorno più vecchia.

Allora possiamo dire che la nostra costituzione è squilibrata, che c'è un eccesso di vata (aria secondo la classificazione ayurvedica), e cioè che c'è molta secchezza.

Vanno evitati gli alimenti secchi come gallette, taralli, vanno evitati gli alimenti privi di fibre e questo è molto importante perché bisogna inserire le fibre nella propria alimentazione.

Inserire anche **più acqua e più olio, come anche più fibre**, le fibre dei cereali sono le più potenti ma ci sono anche quelle delle verdure.

E' meglio avere un'alimentazione che presenti una gran parte di questi alimenti, dopodiché si deve masticare bene e bisogna prendersi del **tempo** anche per andare in bagno.

Non si deve avere sempre fretta, mangiare con voracità e non prendersi mai il proprio spazio per andare un attimino in bagno (questo vale soprattutto per le donne). In genere hanno sempre fretta, devono prendersi cura della casa, dei figli ecc. e non riescono mai a fare uno spazio e a prendersi del tempo, per farsi una bella seduta in bagno.

Quindi anche la fretta è una nemica e può stimolare la costipazione.

Poi c'è il problema delle **tossine**.

Ci potrebbe essere un intestino che è talmente incrostato da impedire un transito regolare, allora va introdotta l'abitudine di bere l'acqua calda (almeno mezzo litro la mattina e mezzo il pomeriggio), introdurre una buona quantità di fibre gradualmente e senza violentare l'intestino, introdurre una buona quantità di verdure, dopodiché se si è di fronte a una costipazione antica e che ha delle incrostazioni che da sole, solo con l'alimentazione, non riescono ad andare via, forse bisogna aiutarsi a ripristinare un buon transito intestinale con l'aiuto dei fermenti che possono essere di grandissimo beneficio.

Quindi ripristinare una buona flora batterica intestinale, masticare bene, bere adeguatamente acqua calda, inserire le fibre, prendersi del tempo e dopodiché, eventualmente, se tutto ciò non dovesse bastare si può chiedere un aiuto esperto per aiutare a disincrostare l'intestino in modo naturale, stando attenti ai lavaggi intestinali che possono, in taluni casi, addirittura aggravare il problema.

Le medicine antiche, come l'ayurveda, ritengono che il **lavaggio intestinale** non sia una buona cosa, ma sia un trattamento che alla lunga peggiora il problema che si voleva curare, impigrendo nuovamente l'intestino ed eliminando quel sottile strato epidermico interno

delicatissimo che c'è nell'intestino, e che, un lavaggio poco accorto, può eliminare brutalmente.

Le medicine antiche consigliano invece dei metodi di pulizia interni, quindi ci sono dei rimedi a base di erbe, dei rimedi a base di ghe che possono essere presi per lubrificare l'intestino e scrostare dolcemente tutte le vecchie incrostazioni far sì che l'intestino riprenda la sua consistenza più umida e non sia più secco e quindi bloccato, mentre l'acqua (lavando potentemente) fa sì che dopo un po' di tempo il problema si ripresenti peggiorato perché la secchezza è ancora maggiore.

Integratori e vitamina C

Pochi ma buoni e in dosaggi minimi.

La vitamina C è molto importante, ma presa in eccesso in genere viene eliminata.

Qualunque cosa presa in **quantità eccessiva** a lungo andare non va bene.

Non va bene perché non c'è esperienza.. da quanto tempo sono stati sperimentati questi prodotti? Quanti pazienti sono stati curati in questa maniera? Per quanto tempo? Come stanno adesso?

Questo è il vantaggio di curarsi con medicine antiche che hanno millenni di esperienza e tra le medicine antiche ci si può mettere anche l'omeopatia, se fatta bene.

Questo è il vantaggio di medicine antiche come l'ayurveda, la medicina cinese, l'omeopatia ecc., rispetto alle medicine moderne: hanno molti **anni di esperienza** e una grande casistica sperimentata.

Le persone che si curano con questi rimedi moderni, tra vent'anni come staranno?

Oggi non si può sapere, spesso non hanno nemmeno vent'anni di esperienza, troppo poco tempo per poterci fidare!

Per avere la sicurezza che un tipo di cura di questo genere non crei grossi problemi di salute, bisogna avere almeno trenta, quaranta anni di esperienza verificata.

Le medicine antiche hanno sperimentato a lungo, sono sperimentazioni di millenni, si sa cosa succede a una persona che mangia così nei millenni.

L'integratore è una maniera di alimentarsi in pillole.

E' sempre meglio alimentarsi con gli alimenti sani e si deve imparare a cucinare e alimentarsi in modo naturale.

Tutto ciò che si vuole fare in più deve essere un uso sporadico.

Perché si deve rinunciare ad alimentarsi in modo naturale cominciando un'alimentazione da astronauti, mangiando cose che non esistono in natura e che se prese nella quantità eccessiva possono diventare dannose?!

Non esistono in natura e non si ha esperienza dei loro effetti.

Poi che senso ha? Perché bisogna mangiare le pillole invece di alimenti naturali?!

Meglio pochi ma buoni.

Bisogna sempre verificare e provare su se stessi per poter vedere se un prodotto funziona o non funziona.

E nessun integratore va preso troppo a lungo.

Qualsiasi integratore, che sia la vitamina C, il magnesio ecc., va preso per un periodo tempo e poi interrotto perché altrimenti da benefico diventerà tossico.

Qualsiasi cosa che comincia a diventare presente sempre, invece che essere di beneficio comincerà a creare delle interferenze, comincerà a diventare inutile, nel corpo si crea assuefazione e non si è più in grado di prendere le sostanze nutritive.