# MAGGIO 2008 prima parte

- INTEGRATORI E VITAMINA C
  - pochi ma buoni e per poco
  - i rischi del sovradosaggio
  - la preziosa casistica delle medicine antiche
  - attenzione alla assuefazione
- COSTIPAZIONE
  - le tre cause principali
  - la secchezza
  - acqua olio e fibre
  - il fattore tempo
  - le tossine
  - l'intestino incrostato
  - come ripulirlo secondo le antiche medicine
- CRUDO E COTTO
  - digestione e calore
  - i bambini e la digestione
  - segni di diminuzione del fuoco digestivo
  - maschi e femmine e bagaglio genetico
  - cuocere secondo i principi delle medicine antiche
- AUMENTO DEL PESO E CATTIVA DIGESTIONE
  - le differenze tra dietologo tradizionale e medicine antiche
  - dietologi schemi, calorie e quantità
  - medicine antiche e cattiva digestione
  - sovrappeso e tossine, assimilazione ed eliminazione
  - l'acqua calda
  - cucinare correttamente
  - masticare
  - la zuppa e l'insalata cruda
- MEDICINE ORIENTALI E OCCIDENTALI a confronto
  - la visione orientale
  - la teoria su cosa e come mangiare
  - l'interpretazione dei sintomi e delle costituzioni
  - l'applicazione della visione ad ogni singolo caso
  - adottare gli alimenti orientali è importante?
  - la preziosità delle spezie
  - inserire o meno la soia nelle nostre abitudini
- PERCHE' MANGIARE LA SOIA?
  - buona fonte di proteine magre
  - ricca di fitoestrogeni
  - utile per i vegetariani
  - quali le forme migliori per uso quotidiano
  - miso, soia verde e soia rossa
  - il tofu
  - pericoli del seitan
- QUALITA' DELLA SOIA E PERICOLO OGM
  - importanza del biologico
  - quali gli alimenti più a rischio
- LA SOIA E IL GRUPPO SANGUIGNO B
  - in genere non è ben tollerata
  - si osservano molte differenze individuali
  - consumarla con attenzione
- LEGUMI E GRUPPO 0
  - possono produrre gas
  - attenzione alla cottura
  - gruppi sanguigni, differenze indiviuduali e autoanalisi