

numero

62

newsletter
di medicina olistica
trimestrale anno 2017

ambrosia

alimentazione e cucina naturale

Direttore Responsabile e Direttore Scientifico: Catia Trevisani

Testi: Katia Bernuzzi Ricette e foto ricette: www.cucinaresecondonatura.it Immagini: Shutterstock

Registrazione: Tribunale di Milano n. 28 del 28-01-2003 Editore: SI.R.I.E. S.R.L. Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

Progetto grafico: Anita Gazzani – La riproduzione anche parziale di testi è possibile previa autorizzazione.



Care amiche e amici,

L'alimentazione e la cucina naturale possono essere un incredibile strumento per una maggiore coscienza di noi stessi in questo nostro passaggio sulla Terra. Non solo, in sintonia con la Natura, con i suoi tempi e luoghi, possiamo camminare nella vita in un flusso che ci accompagna e ci spinge nel manifestare le nostre potenzialità energetiche, fisiche, psichiche.

Il cibo nutre tutti i piani del nostro essere. L'atto di nutrirci è quotidiano, proprio per questo ha il potere di trasformarci. Sapori, profumi, colori, consistenze si intrecciano e creano ogni giorno i nostri tessuti, la qualità del nostro sangue, ma anche dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Inizieremo questo incredibile viaggio partendo dagli aspetti più fisici e materiali, grazie ad alcune conoscenze di base potremo poi avventurarci in aspetti più sottili e inaspettati.

Catia Trevisani

Vieni nutrito dal tutto. Ecco il motivo per cui il tutto si perpetua respirando in te, pulsando in te. Quando inizi a sentire questo meraviglioso rispetto e amore per il tutto presente in te, comincerai a far crescere radici all'interno del tuo essere. {Osho}

— Siamo una macchina splendida. Non abbiamo bisogno di algoritmi per funzionare. Siamo dotati di un cervello (di tre cervelli secondo l'omonima teoria), di uno spirito vitale e del libero arbitrio. Di molto altro, a dire il vero, ma come partenza è un interessante punto di consapevolezza.

Ottime premesse, ottimo sistema. Bisogna “solo” permettergli di funzionare al meglio.

La cucina naturale è una possibilità. Per chi crede nell'olismo, in una visione non separata del tutto, è uno dei tasselli con i quali prendere dimestichezza per costruire il nostro unico e irripetibile passaggio su questa Terra. Siamo potenzialità straordinarie di sviluppo dell'esistenza. Siamo occasioni meravigliose di evoluzione anche se spesso non ce lo ricordiamo o cadiamo in un sistema di esperienze che coprono tale evidenza sotto una coltre di persistenti illusioni.

La cucina naturale è uno strumento incredibile di ripresa di coscienza del proprio ruolo, del proprio posto, del proprio Sé direbbe qualcuno esperto di spiritualità. Spesso si comprende ciò strada facendo, “cucinando cucinando”: da quel momento in poi ogni scoperta, anche tra piatti e fornelli ha il gusto di qualcosa di straordinario. Riportandoci gradualmente in sintonia con i tempi e i luoghi dell'Universo di cui la Terra fa parte, la cucina naturale fa riscoprire posti inesplorati del palato e dei pensieri. Porta alla luce un processo di trasformazione che si fonda su piccole e grandi consapevolezze dimenticate. Pensiamo a ciò che accade nel corpo quando in-

geriamo un alimento. Riguardiamo ogni passaggio con gli occhi meravigliati di un bambino che non sa nulla di questo mondo perfetto. La bocca è il nostro luogo di passaggio tra l'esterno e l'interno. Il cibo viene a contatto con il palato e da questo primo livello di conoscenza il corpo inizia un percorso di relazione con i nutrienti. Saliva, lingua, denti, mandibola e mascella: tutto è stato creato perché quel che sta fuori possa entrare a far parte di noi trasformandosi in qualcosa che è alla portata dell'organismo.

Il cibo, quindi, passa attraverso la faringe e l'esofago e con particolari movimenti della muscolatura di cui neppure ci accorgiamo arriva allo stomaco. Arriva e non torna indietro, salvo patologie, prosegue quindi sino all'intestino tenue e al crasso. Certo il viaggio non è finito qui. Cosa saremmo senza il fegato e le sue importanti funzioni metaboliche? E cosa senza la cistifellea che è serbatoio della bile o il pancreas? Quante volte pensiamo a tutto questo mentre mangiamo? Eppure basta un disguido in qualcuno di questi passaggi perché la nostra quotidianità venga messa sotto sopra.

Senza bisogno di rileggere costantemente l'evoluzione del corpo umano dai suoi esordi a oggi una buona iniezione di consapevolezza, qua e là, è un bel regalo da fare a noi stessi.

La cucina naturale che c'entra con tutto questo? Moltissimo. Perché, come forse già sa chi è esperto del settore, ha uno straordinario potere: farci percepire meglio come funzioniamo. Farci sentire che gli organi funzionare in modi



L'autrice di Ambrosia

Katia Bernuzzi, moglie, mamma, giornalista, laureata in Filosofia. Appassionata di cucina da anni ne ha scoperto di recente l'enorme potere creativo. Crede che cucinare, come scrivere, sia uno splendido modo per conoscere se stessi e che la Natura, in questo, sia una guida insostituibile.

diversi e comprendere che, un conto è sentirsi bene o benino con un carburante perlomeno discutibile – grazie alla formidabile capacità di aggiustamento del nostro organismo –, un altro è introdurre la giusta energia, magari pulita e rinnovabile che, con meno quantità, dà addirittura risultati migliori. Boom! Quando si scopre questo è davvero difficile pensare di tornare indietro.

Partiamo, dunque. Il viaggio nel mondo della cucina naturale, come ogni viaggio, non è mai dato una volta per tutte. Ha però alcuni pilastri

fondamentali che, una volta conosciuti, sono validi strumenti per iniziare a costruire il proprio e personale stile alimentare. Uno stile che, nel rispetto dei bisogni dell'organismo, sappia soddisfare le nostre parti "solida, liquida e gassosa". Corpo, mente e spirito.

Maria Montessori parlerebbe di tale approccio al cibo come di "un'educazione cosmica". Un'educazione dove "il senso della Natura è il modo di orientarsi" (Venturo M, *Ho fame: il cibo cosmico di Maria Montessori*).

I fondamentali: come siamo composti e di cosa abbiamo bisogno

Si può affidarsi, fidarsi, delegare o compartecipare. Ci sono alimentaristi, dietisti, medici, naturopati, omeopati: persone preparate e qualificate. Però ci siamo anche noi e quando scegliamo uno stile alimentare piuttosto che un altro vale la pena informarci. Conta poco se il nostro mestiere è un altro. Ogni sistema, compreso quello alimentare, ha qualcosa da insegnarci. Pensare che occuparci di nutrizione, raggiungendo maggiori informazioni rispetto all'elenco ingredienti riportato su un'etichetta, sia un vezzo di pignoleria o una perdita di tempo potrebbe essere un pensiero sprecato. È incredibile come dall'avvicinamento a mondi estranei o diversi da quello

con cui abitualmente ci confrontiamo si possano scoprire meccanismi illuminanti. La Natura è sorprendente – Einstein direbbe che "ogni cosa che puoi immaginare la Natura l'ha già creata" – e certe funzioni ben collaudate in un ambito possono avere risvolti positivi anche in un altro. Non pensate mai di perdere del tempo, quindi, quando vi interessate a qualcosa di nuovo. Vi state dando nuove occasioni di conoscenza e di pratica. La cucina naturale è una pratica formidabile. Munendoci di un poco di pazienza attrezziamoci dunque di quel minimo di nozioni tecniche che ci arrivano dal mondo scientifico e che potremo usare a nostro vantaggio nella vita di ogni giorno.

Il metabolismo

Non c'è buona costruzione senza solide fondamenta. Comporre i nostri pasti è un'opera artistica che, più ci vede protagonisti più ci rappresenta e avvicina alla nostra vera essenza. Cucinare è un atto d'amore. Più sarà sincero più sarà intenso. Per questo ha bisogno di conoscenza e di voglia di verità.

Uno dei concetti chiave per osservarci e conoscerci alimentariamente è quello di metabolismo. "Per metabolismo si intende l'insieme di tutte le trasformazioni di materia e di energia che hanno luogo nel nostro organismo". Ma anche: "Il metabolismo è l'insieme dei processi chimici che

le sostanze nutritive ingerite devono subire per il fabbisogno energetico e materiale" (Trevisani C., *Fondamenti di nutrizione*).

Il cosiddetto metabolismo basale è il dispendio energetico delle cellule per lo svolgimento dei processi vegetativi della vita quali respirazione, circolazione, digestione, respirazione cellulare, accrescimento, mantenimento della temperatura corporea, processi riparatori. Riprendendo il paragone iniziale, "siamo una macchina splendida", il metabolismo può essere considerato come il programma che permette a questa macchina di funzionare.



Consigli di lettura:

Trevisani Catia, *Fondamenti di nutrizione* (Edizioni Enea)

Baroni Luciana, *Veg Pyramid* (Edizioni Sonda)

L'acqua

Da dove partire? Dall'acqua calda. Da ciò che sembra scontato e da ciò che l'acqua calda rappresenta per il nostro organismo. Siamo costituiti per circa il 60% da acqua (l'80% quando siamo in fasce, il 50% quando siamo anziani). Le nostre funzioni vitali ci lasciano prima se non assicuriamo loro acqua piuttosto che cibo. Una corretta idratazione è funzionale al nostro metabolismo. Banalmente, anche se il risvolto è tutt'altro che banale, nei Paesi dove la mortalità è ancora alta per malnutrizione, una delle questioni nevralgiche è l'accesso all'acqua e a un'acqua sana e pulita.

Che acqua arriva nelle nostre case? La conosciamo? Sappiamo qual è la composizione di quel che scorre dai nostri rubinetti? Quanto è sicura? Come possiamo usarla? E che acqua beviamo? Da dove arriva? Come è conservata? Che caratteristiche ha? Leggiamo l'etichetta. E facciamoci un'idea. Non c'è bisogno di diventare chimici esperti, però avere un barlume di consapevolezza circa il liquido che costituisce gran parte della nostra "presenza corporea" potrebbe essere utile. Se per esempio acquistiamo bottiglie in plastica e non in vetro perché lo facciamo? Se beviamo l'acqua del rubinetto o la usiamo per cucinare sappiamo quali sono i pro e i contro?

Sono informazioni basilari che ognuno di noi può assumere con una certa facilità – anche attraverso analisi ormai accessibili a tutti – e che potrebbero rapidamente migliorare il nostro grado di consapevolezza rispetto a questo tema dirigendo le nostre scelte in un senso o in un altro. L'acqua è essenziale. Scegiamola bene tenendo conto della sua biodisponibilità per il nostro corpo.

(Vi diamo un suggerimento nel caso sceglieste di fare analizzare la vostra acqua: portatene due campioni, una fredda e una calda all'uscita dal rubinetto. Il calore smuove più residui dalle tubature e i due campioni potrebbero dare due risultati differenti.)

L'acqua è anche la componente principale di ogni cibo naturale. Spesso quando avvertiamo la sensazione di fame il nostro corpo ci sta chiedendo acqua. Imparare a distinguere i due bisogni è una conquista importante. Teniamoci ben idratati, soprattutto lontano dai pasti in modo da non interferire con il lavoro dei succhi gastrici e scegliamo quel che beviamo con attenzione: il tipo di acqua e la sua temperatura.

Per il nostro corpo è meglio se l'acqua che beviamo non è addizionata di anidride carbonica e se non è fredda. Pensate al sollievo che si può trarre da una tisana calda quando c'è qualche problema digestivo in corso. In Ayurveda, la medicina tradizionale indiana, per esempio, bere regolarmente acqua calda è il modo migliore per eliminare l'eccesso di "non digerito", di tossine.

Ma ci sono anche altre varianti ritenute curative: acqua bollita, acqua e limone, acqua salsa (preparata con sale cristallino dell'Himalaya). Se non siete già esperti dell'argomento, spero almeno che si sia insinuato qualche piccolo seme. C'è moltissimo da scoprire sull'acqua e i suoi poteri.



Le proteine

Tenendo conto che tutta la materia si compone di atomi e molecole che si uniscono in modo unico, si può affermare che anche il nostro corpo è una straordinaria “composizione” di questi mattoncini. Le proteine, fatte di atomi di carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto, rappresentano circa il 19% del corpo fisico.

Gli aminoacidi sono alla base della loro struttura e si distinguono in essenziali (Fenilalanina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Treonina, Tripofano, Valina), semi essenziali (Arginina, Istidina), non essenziali (Alanina, Asparagina, Aspartato, Cisteina, Glutammato, Glutamina, Glicina, Prolina, Serina, Tirosina).

Le proteine servono per costruire muscoli, legamenti, capelli, unghie e diverse altre strutture organiche. Un altro loro ruolo fondamentale è operare come enzimi, ormoni e componenti fondamentali delle cellule.

Quante ce ne servono per stare in buona salute? Circa 44 grammi alle donne e 56

grammi all'uomo ovvero l'8-9% delle calorie giornaliere totali. Se già non lo fate, quando prendete tra le mani un alimento dotato di etichetta, curiosate tra i numeri relativi ai valori nutritivi e guardate che ruolo hanno le proteine in quel dato cibo e in che proporzione stanno con gli altri presenti. È un'ottima palestra per allenarsi verso scelte sempre più consapevoli.

Altre due informazioni. Le proteine sono soggette a un continuo processo di demolizione e sintesi (detto turn over proteico) che è alla base delle capacità di adattamento del nostro organismo; la loro digestione avviene nello stomaco e nell'intestino tenue, gli aminoacidi in eccesso arrivano al fegato e poi passano ai reni dove vengono riciclati e riutilizzati mentre viene eliminata l'urea. Non tutte le proteine vengono assimilate dal nostro corpo. Il loro metabolismo è influenzato da ormoni, in particolare dall'ormone della crescita (GH).



I lipidi

Costituiscono circa il 17% del nostro corpo. Sono i “famigerati” grassi, quelli che, se cattivi (grassi saturi o trans come in molti cibi industriali) e presenti in maniera squilibrata fanno preoccupare noi e il nostro medico. Ma non tutti i grassi vengono per nuocere. Basta conoscerli, saperli usare e rintracciare, tenendo conto di un aspetto metabolico non trascurabile: il 95% dei grassi ingerito viene assorbito.

I grassi buoni sono indispensabili all'organismo, soprattutto per il nostro cervello che, dopo il tessuto adiposo, è la parte del corpo più ricca di questi elementi. I grassi permettono al nostro cervello di funzionare bene e, visto il ruolo centrale da esso svolto nella nostra vita, vale la pena nutrirlo con saggezza. Un olio biologico spremuto a freddo (olio d'oliva, olio di semi di mais, olio di lino per citarne alcuni), per esempio, è un'ottima fonte di grassi, usato a crudo è ancora più efficace.

Le mode e gli stili alimentari di moda influenzano le abitudini a tavola più di quanto ne siamo consapevoli.

Associazioni più o meno consce abitano le nostre scelte quotidiane. Entrate in qualsiasi negozio che vende prodotti alimentari: quante volte vi balza all'occhio la scritta “povero di grassi”, “grassi inferiori al...”, “contiene solo grassi buoni”, ecc.

Vale sempre la stessa regola: siate voi a scegliere e non gli altri. Quindi informatevi. Privarsi di grassi buoni e di qualità non ha alcun senso, ci si indebolisce inutilmente. Mangiarne una quantità adeguata e ben selezionata (non tutti gli studi e gli approcci sono concordi, ma un 30% di grassi buoni serve a ogni organismo) è fondamentale.

La natura anche in questo caso ci dà indicazioni sagge: quando siamo ancora in fasce e ci nutriamo del latte materno introduciamo un'importante quantità di grassi buoni attraverso il primo alimento che arriva nel nostro corpo. Via via che si cresce il bisogno di lipidi diminuisce, ma ci possono essere fasi della vita (l'allattamento nelle donne per esempio) nelle quali è utile assumere qualche grasso in più per rinvigorire forze e pensieri.

Si è soliti sostenere – e questo ha un suo fondamento reale – che l'alimentazione occidentale è troppo ricca di grassi, soprattutto di grassi di cattiva qualità. C'è però una fascia non trascurabile di popolazione, da sempre attenta al cibo che introduce, che è stata fin troppo condizionata dalla campagna contro l'eccesso di questi nutrienti tanto da introdurre addirittura meno della dose consigliata.

Trovare la giusta misura sembra essere sempre più complicato: abbiamo tanto, grande abbondanza di tutto, ma spesso non sappiamo gestire tale abbondanza. C'è chi ci si butta a capofitto e chi se ne priva. Goderne appieno significa prendere il meglio. Grassi compresi. La cucina naturale, anche su questo fronte, è una risorsa straordinaria di conoscenze e buone prassi.



I carboidrati o glucidi

I glucidi rappresentano “una vasta classe di molecole biologiche presenti ovunque e sono le principali riserve energetiche di molti esseri viventi fungendo da combustibile, oltre a costituire molti componenti strutturali delle cellule viventi” (Trevisani C., *Fondamenti di nutrizione*). Attraverso la digestione tutti i carboidrati sono trasformati in glucosio: si tratta di un’informazione fondamentale. Perché gestire bene gli zuccheri presenti nel nostro organismo porta con sé benefici incredibili. Scrive Francesca Rifici: “L’indice glicemico degli alimenti è un importante valore da considerare negli alimenti”. Questo perché la glicemia che compare a seguito della digestione induce la secrezione dell’insulina (ormone) che, a sua volta, interferisce direttamente con il nostro peso. “Maggiori sono le volte in cui l’indice insulinico si innalza, maggiore è lo stato di infiammazione dei tessuti nel corpo. Un tessuto infiammato è il terreno fertile per ogni malattia” (Rifici F., *I valori fondamentali del cibo: il piccolo influenza il grande*, in “Scienza e Conoscenza”, n. 58, ott./dic. 2016).

La funzione dei carboidrati è fondamentale. In tutte le cellule servono per produrre energia; sono fonte di energia per il fegato

dove svolgono un’azione indiretta sulla regolazione del metabolismo dei grassi e delle proteine; sono un supporto vitale per il sistema nervoso; nell’intestino contribuiscono alla formazione delle feci e all’eliminazione delle tossine. Solo per citare alcune delle loro “mansioni”. Per scegliere quelli che andranno a far parte del nostro organismo, quindi, conosciamoli.

Frutta e verdura, per esempio, sono ottime e bilanciate fonti di zuccheri semplici. I carboidrati complessi di legumi e cereali non raffinati sono altre fonti interessantissime di nutrimento ed energia anche in funzione delle loro modalità di assorbimento da parte dell’organismo. Nell’immaginario degli italiani un ruolo d’eccezione nella famiglia dei carboidrati è svolto da pane e pasta. La visione è corretta, ma alla luce dell’abbondanza che ci circonda rischia di essere un poco limitante. Là fuori c’è un mondo spettacolare di carboidrati da scoprire, assaggiare e far arrivare sulle nostre tavole. Perché privarsi di una simile possibilità? Per abitudine? Per pigrizia? Perché non si vogliono assaggiare nuovi gusti? Chiediamocelo. La fantasia in cucina non vuole avere troppi limiti e la varietà è una straordinaria fonte di ispirazione.



Minerali e vitamine

Abbiamo a disposizione di tutto eppure capita di non conoscere ciò di cui abbiamo veramente bisogno. Così mentre frigoriferi e dispense straripano il nostro organismo reclama. L'integrazione è una tendenza marcata degli ultimi anni. Manchiamo spesso di qualcosa. Vitamine e minerali di sintesi sono i componenti che più di frequente si assumono per migliorare stato di salute e prestazioni. Ma ancora una volta la conoscenza, senza troppe supplementazioni, potrebbe esserci di grande supporto e permetterci di rimediare a ciò che manca o ci è stato tolto da uno stile alimentare o di vita non equilibrato.

“Tutti abbiamo ricevuto due grandi doni: la mente e il tempo. Spetta a noi usarli nel modo preferito”. Rubo questa citazione al mondo economico, a Robert T. Kiyosaky autore di *Padre ricco, padre povero*, per ribadire che sviluppare una buona consapevolezza anche a tavola è un ottimo strumento per conquistare sempre più autonomia, autostima e provare ad arginare quelle carenze che in Paesi ricchi e industrializzati potrebbero essere superate con una certa facilità.

La storia, per esempio, ci insegna che la pellagra che si credeva essere una malattia infettiva fu debellata quando, nel 1915, lo studioso Goldberg riuscì ad associarla a una carenza di B3. L'acido folico o B9, come molte mamme hanno imparato, è fondamentale per lo sviluppo del sistema nervoso del feto, una sua carenza è correlata allo sviluppo di spina bifida. La vitamina P o bioflavonoidi è stata associata, con rapporto inversamente proporzionale, alla mortalità da attacco cardiaco. L'effetto di un'adeguata assunzione di vitamina P previene la formazione di colesterolo ossidato. La vitamina A ha un ruolo fondamentale nella funzione immunitaria. Potremmo continuare a lungo per ribadire il medesimo concetto. Molti sintomi e ma-

lanni che ci accompagnano in periodi più o meno lunghi della vita potrebbero essere superati individuando la carenza effettiva da cui traggono origine. Solo che spesso non si conosce il potere formidabile del cibo e così, ancor prima di aver sistemato la dispensa si è fatto ricorso a un integratore o a un farmaco. Qualcuno chiamerebbe questo confondere l'emergenza con la priorità. Se l'emergenza è rappresentata dalla carenza presente in quel momento, la priorità è migliorare il proprio stile alimentare per un effetto a lungo termine.

Un'altra circostanza non trascurabile è il deficit da minerali. Mancanza di ferro, di calcio, potassio o magnesio sono tra le più note. I minerali sono sostanze inorganiche che si trovano nelle rocce, nel suolo, nella terra. Proprio per la loro natura inorganica il corpo riesce ad assorbirli per il tramite delle piante che li trasformano in forma organica per noi digeribile e assimilabile. Non tutte le piante, però, restituiscono la stessa quantità di questi elementi; essa dipende dalla ricchezza del suolo. Ecco perché un'agricoltura rispettosa della terra e della ciclicità è in grado di regalare frutti più ricchi e nutrienti. Come funziona la nostra digestione e quanto siamo in grado di assimilare, invece, dipende in gran parte da noi, da dove e come viviamo, dalle nostre abitudini, dalla nostra storia alimentare.

I sali minerali e gli oligoelementi, pur rappresentando una piccola presenza nel nostro copro, svolgono funzioni determinanti: partecipano alla costituzione della struttura del corpo, attivano gli enzimi, fanno parte degli ormoni, svolgono attività elettrica delle membrane cellulari, regolano e mantengono il PH, solo per citarne alcune. Non possiamo farne a meno così come è bene non averne in eccesso.

LA CASA DELLE VITAMINE, ECCO DOVE TROVARLE

Le vitamine sono tra gli elementi che più di frequente si assumono tramite integratori. Se ne conoscono tredici, ciascuna delle quali con una particolare e specifica funzione. Esse si distinguono in idrosolubili e liposolubili. Le prime sono: B1 o tiamina è presente in tutti gli alimenti anche se in piccole quantità, quantità rilevanti, invece, sono rintracciabili nel germe di grano, nel lievito di birra, nella crusca, nel riso integrale, nei cereali integrali e nei frutti di mare; B2 o riboflavina presente nel lievito, nelle mandorle, nei funghi, nei cereali integrali, nella soia e nelle verdure a foglia verde; B3 o PP niacina in legumi e piselli; B5 o acido pantotenico di cui sono ricchi cereali integrali, leguminose, banane, noci, cavolini di Bruxelles e cavolfiori; B8 o biotina le cui migliori fonti sono lievito di birra e soia seguite da cavolfiore, lenticchie, funghi, frutta secca, noci, arachidi e grano integrale; B9 o acido folico che si trova in alte concentrazioni nelle verdure a foglia verde come spinaci, bietole e cavoli ma anche nei lieviti, leguminose, asparagi, broccoli e cereali integrali; B12 o cianocobalamina presente nei prodotti fermentati e nelle alghe; vitamina C o acido ascorbico particolarmente abbondante negli agrumi e nel ribes nero, nelle fragole, nella rosa canina, nei cavoli e nei broccoli, negli spinaci, in quasi tutta la frutta, nelle bacche e nelle patate; vitamina P o bioflavonoidi che si può assumere con agrumi, bacche, cipolle, legumi, prezzemolo, tè verde e vino rosso. Le vitamine liposolubili, invece sono: vitamina A o betacarotene di cui sono particolarmente ricche le verdure a foglia verde scuro e le verdure giallo-arancio; vitamina D si produce con l'esposizione alla luce solare ed è presente nelle verdure a foglia verde scuro e nei cereali; vitamina E di cui sono ricchi oli polinsaturi, semi, noci e cereali integrali ma anche asparagi, avocado, frutti di bosco, verdure a foglia verde; vitamina K che si trova nelle verdure a foglia verde scuro, broccoli, lattuga, cavoli, spinaci, tè verde e poi negli asparagi, nell'avena, nel grano integrale e nei piselli verdi freschi.



La visione energetica

Tutto ciò che è stato scritto sino ad ora dovrebbe risuonare piuttosto familiare a ognuno di noi. È l'approccio al cibo al quale siamo stati più o meno abituati sin da quando eravamo piccoli. Dalla famiglia alla scuola, passando per l'esperienza personale e le vicende alimentari di ogni giorno – in cucina, al supermercato, al ristorante – le notazioni standard che ci appartengono come occidentali gravitano nell'ambito sopra descritto. Diverso, invece, è l'approccio della dietetica in chiave energetica che segue l'antica visione orientale.

Per comprendere il perché dell'inserimento di questo approccio e la sua utilità è doverosa una premessa. Gli studi condotti negli anni e l'incrocio delle evidenze dimostrano che "l'approccio globale, olistico, sintetico della visione energetica si sposa perfettamente con l'approccio analitico della visione scientifica occidentale" (Trevisani C., *Fondamenti di nutrizione*). Alla luce delle scoperte della fisica quantistica, si può osare anche oltre e accogliere con rigore scientifico e serenità d'animo quanto l'antica medicina tradizionale cinese affermava ovvero che l'intero universo è energia (Qi) in diversi gradi di condensazione.

Lo scriveva Shakespeare e anche la filosofia ha più volte fatto riferimento a questa visione: siamo fatti della stessa sostanza dei sogni e delle stelle. Cambia la composizione, atomi e molecole in ogni uomo si uniscono in modo unico e irripetibile, in una forma diversa rispetto al resto della materia e della non materia, ma i mattoni di base sono sempre gli stessi. Se si pensa alla vita in questi termini è più semplice avvicinarsi alla prospettiva orientale dove anche l'uomo è considerato il risultato di cinque sostanze preziose, il luogo in cui yin (ciò che è più denso e materiale) e yang (ciò che è più ra-

refatto) convivono in un ciclo governato da leggi precise quali opposizione/interazione, interdipendenza, equilibrio, trasformazione. Semplificare l'impalcatura dell'antica medicina tradizionale cinese è complesso, un'immagine sintetica però potrebbe essere quella di pensare all'uomo come a un microcosmo in grado di sincronizzarsi con le leggi universali del macrocosmo. La cucina naturale è un ottimo strumento per consentire questa sincronizzazione che regala equilibrio e funzionalità a mente e corpo.

Anche i cibi nella medicina tradizionale cinese sono visti in chiave energetica: ogni interazione (corpo fisico-alimento) è uno scambio energetico preciso definito in ogni dettaglio grazie a un'osservazione lunga millenni.

I cereali, inoltre, nutrono l'intero essere e danno particolare energia alla mente; le verdure e le radici calmano la mente e rilassano il corpo pur mantenendolo tonico; la frutta fresca fa emergere nuove idee, espande i territori della mente, quella secca porta a livelli mentali meno sottili; la carne sviluppa l'aggressività; il pesce è legato alla sessualità; latte e latticini alla sfera del materno e alle dipendenze.

"L'alimentazione ottimale è correlata a minimo sforzo e massimo rendimento, significa introdurre cibi nutrienti e ricchi di vitalità, ma con il minimo carico di tossine in modo da poter disporre di tutto ciò che serve con il minor grado di intossicazione. Il cibo vegetale è ricco di nutrienti, soprattutto i più vitali: vitamine, minerali e antiossidanti. I tempi di digestione sono minori per cui il sangue è più puro e vitale. Possiamo curarci mangiando: questo è il concetto più evoluto nel campo della nutrizione, ma soprattutto nel campo della medicina preventiva" (Trevisani C., *Scegli di splendere*).

MICRO-MACRO E L'OLISMO OCCIDENTALE

La visione energetica dell'antica medicina tradizionale cinese trova una sua corrispondenza culturale anche in Occidente almeno sino all'avvento di pensatori quali Newton e Cartesio. La prospettiva prettamente meccanicistico-deterministica del primo e la netta suddivisione tra mente e corpo, *res cogitans* e *res extensa*, del secondo (formulata nel *Discorso sul Metodo* del 1637) abbandona un consistente filone interpretativo della realtà che, per molti aspetti, era vicino alla visione orientale.

Le sue origini risalgono alla filosofia antica. Nicola Cusano, Marsilio Ficino e Leonardo da Vinci rappresentano alcuni degli ultimi referenti. L'idea di una "divina corrispondenza" tra micro e macro ancora presente nel Rinascimento sfuma nell'età moderna pur non perdendosi mai completamente. Essa rimane per diverso tempo nello spazio di conoscenza e approfondimento di una cerchia non dominante di pensatori, intellettuali e ricercatori per tornare a fare capolino nella contemporaneità attraverso diverse teorie (cosmologia, evolucionismo, psicoanalisi) più o meno riconosciute dalla scienza ufficiale. L'olismo, insomma, ben al di là di essere una visione antiquata del mondo è un altro punto di vista sul mondo dal quale poter guardare anche le nostre scelte alimentari che, agendo sul piccolo (il nostro microcosmo), possono metterci più o meno in sintonia con il grande (il macrocosmo Universo).

E adesso?

Attrezzati di alcune informazioni grossolane e, speriamo, del seme di qualche desiderio di approfondimento proviamo a passare dalla teoria alla pratica.

Alcune ricette saranno l'occasione per provare di persona cosa significa confrontarsi con la cucina naturale.

Buon appetito!







Menu di primavera

Puntarelle con vinaigrette

Pulite il cespo, separando le puntarelle dal resto.
Preparate un'emulsione mescolando olio, sale e succo di limone.
Utilizzate l'emulsione per intingere le puntarelle.

Ingredienti:

1 cespo di puntarelle
succo di un limone
olio e sale

Riso semintegrale agli asparagi e zafferano

Lavate gli asparagi ed eliminate le estremità finali più dure.
Tagliate le punte, dividetele a metà nel senso della lunghezza e tenetele da parte. Tagliate a rondelle il resto degli asparagi.
Tritate la cipolla e fatela rosolare qualche minuto in una pentola con un filo di olio.
Lavate bene il riso semintegrale in un colino, aggiungetelo al soffritto e fatelo tostare per un paio di minuti.
Unite gli asparagi a rondelle.
Aggiungete l'acqua (tre parti di acqua per ogni parte di riso). Il tempo di cottura è di 30 minuti, oppure 15 minuti dal fischio se usate la pentola a pressione.
A cottura quasi ultimata unite lo zafferano disciolto in un po' di acqua tiepida e le punte di asparago.
Regolate di sapore con sale e olio.
Mescolate energicamente a fiamma alta per mantecare il riso.

Ingredienti:

300 g di riso semintegrale
20 asparagi
1 cipolla
1 bustina di zafferano
olio e sale

Fagioli con cipollotti crudi

Mettete in ammollo i fagioli cannellini per 12 ore.
Fateli bollire in pentola a pressione con circa 2 litri di acqua per 30 minuti con un pezzo di alga kombu.
Una volta cotti sgocciolate bene i fagioli.
Affettate la cipolla e fatela soffriggere con un filo di olio in una padella.
Aggiungete i fagioli, insaporite con un pizzico di sale e lasciate cuocere a fuoco medio per 10 minuti.
Togliete lo strato più esterno dei cipollotti, lavateli e tagliateli a pezzetti, tenendo anche la parte verde.
Una volta raffreddati aggiungete ai fagioli il cipollotto tagliato.

Ingredienti:

250 g di fagioli cannellini secchi
1 pezzo di alga kombu
1 cipolla
2 cipollotti
olio e sale



Polpettone di tofu

Tritate finemente il tofu, aggiungete lo shoyu, l'olio, il pangrattato, il lievito in scaglie e le carote e le foglie di verza tagliate finemente e cotte in padella o al vapore.

Amalgamate bene fino a ottenere un composto morbido ma compatto.

Formate un salamotto e avvolgetelo nella stagnola bagnata con olio e shoyu.

Infornate a 180 gradi per 30 minuti. Eventualmente aprite la stagnola e dorate per 10 minuti.

Ingredienti:

- 200 g di tofu affumicato
- 100 g di tofu al naturale
- 20 g di pangrattato
- 20 g di lievito in scaglie
- 4 foglie di verza
- 3 carote
- 2 cucchiaini di shoyu
- 2 cucchiaini di olio evo



Carciofi stufati



Pulite i carciofi togliendo le foglie più dure.
Tagliateli in quattro e togliete la peluria interna.
Affettateli per lungo a strisce sottili prendendo anche un po' del gambo e cuoceteli in padella con l'aglio, l'olio e il sale.
Se si attaccano aggiungete un po' di acqua.
Cuoceteli con il coperchio per una ventina di minuti.
Se vi piace potete servirli con una bella spolverata di prezzemolo tritato.

Ingredienti:
4-5 carciofi
3 spicchi di aglio
olio e sale



Tre generazioni, Lorenzo, Catia e Antonietta ci raccontano la loro storia e ci propongono tante ricette facili da preparare, gustose, sane e 100% veg, che seguono i ritmi delle stagioni e rispettano gli equilibri dell'uomo e del pianeta. Una rivoluzione silenziosa può partire dai fornelli, e può essere divertente, facile e sfiziosa!

Cucinare secondo natura è un libro di ricette semplici, per le mamme che lavorano, per le famiglie che vogliono mangiare con consapevolezza e con gusto senza dover impazzire dietro preparazioni difficili.

Per ogni stagione sono proposti menu completi, che suggeriscono come accostare i diversi alimenti. E poi dolci, snack, impasti per pane, pasta e pizza, dadi fatti in casa, piatti elaborati per i giorni di festa.

Ma non solo: gli autori offrono anche suggerimenti preziosi per cucinare in modo naturale nutrendo corpo, mente, spirito.

192 pagine a colori - € 24,00

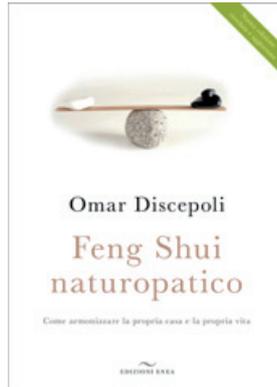




**INTRODUZIONE
ALLA NATUROPATIA**
Filosofia, storia, discipline e professione

di Catia Trevisani
224 pagine
2° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-049-0
ISBN 978-88-6773-055-1 ebook

€ 14,00 - Ebook € 6,99



**FENG SHUI
NATUROPATICO**
Come armonizzare la propria casa e la propria vita

di Omar Discepoli
ill., 218 pagine
4° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-050-6

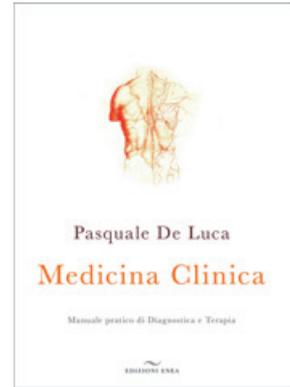
€ 16,00



**TECNICHE DI
CRISTALLOTERAPIA**
Un viaggio nella coscienza olistica

di Angelo Ballardori
ill. col., 296 pagine
2° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-048-3

€ 24,00



MEDICINA CLINICA
Manuale pratico di Diagnostica e Terapia

di Pasquale De Luca
512 pagine
1° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-046-9

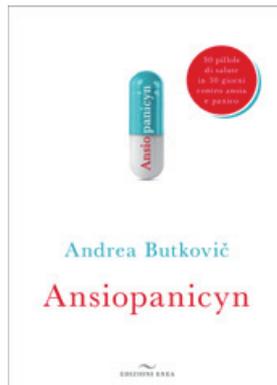
€ 39,00



**CURARSI CON
L'ACQUA**
*Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia:
la natura al servizio della salute*

di Catia Trevisani, Elisabetta Poggi
con DVD, ill., 160 pagine
1° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-056-8

€ 24,00



ANSIOPANICYN
*30 pillole di salute in 30
giorni contro ansia e panico*

di Andrea Butkovič
232 pagine
1° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-051-3
ISBN 978-88-6773-052-0 ebook

€ 19,90 - Ebook € 8,99



**ANALISI DI
LABORATORIO PER
OPERATORI DELLA
SALUTE**

di Riccardo Forlani
con CD, 182 pagine
Durata audio: 3 ore e 20 minuti
2° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-95572-50-5

€ 30,00



**LA RELAZIONE
MEDICO-PAZIENTE**
*Manuale di Comunicazione per i
Professionisti della salute*

di Emanuela Mazza
160 pagine
1° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-047-6
ISBN 978-88-6773-053-7 ebook

€ 26,50 - Ebook € 12,99



Scritti scelti del
Mahatma Gandhi

La via verso Dio


EDIZIONI ENEA

Credo che ogni essere umano possa giungere
a quello stato di indescrivibile beatitudine
in cui si sente dentro di sé la presenza di Dio.

Mahatma Gandhi

Immagina te stesso per un momento.
Non più finzioni, non più maschere, sei la versione
migliore di te, e cammini per il mondo, leggero,
libero, perfettamente e semplicemente obbediente
alle leggi del tuo cuore. Libero da costruzioni, sovrastrutture
imposte dal tuo falso ego,
finalmente allineato al tuo splendente sé.

Scegli di splendere è un viaggio meraviglioso
in ascolto della nostra voce profonda, la voce dell'anima
che ci parla dei nostri reali bisogni e desideri,
del nostro compito di vita, dello scopo della nostra esistenza.

Siamo tutti nati per splendere!



SIMOLUX

penna da cromopuntura
e riflessologia
integrata



info:

tel. 02 45490381
in vendita su www.ilpuntobio.com

con punta in
cristallo di rocca



Ottimo Prezzo

Astuccio con filtri dei
7 colori dell'iride + oro.
In vendita presso il
Punto Bio di Milano e
on line.

*Alimenti biologici, oli essenziali,
cosmesi naturale, prodotti
fitoterapici a Milano e online
sul sito*

www.ilpuntobio.com




PUNTOBIO

MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
Tel. +39 02 45490381

corsi monografici per tutti

1-2 Aprile - Patologia (3 week end - aula e streaming)
Docente: R. Forlani

2 Aprile - Aromacosmesi (UPOIN)
Docente: V. Sganga

8-9 Aprile - Cristalloterapia (UPOIN)
Docente: A. Balladori

8-9 Aprile - Fiori di Bach (2 week end - solo streaming)
Docente: Dott. C. Trevisani

6-7 Maggio - Psicosomatica e Tecniche Psicoenergetiche
(3 week end - aula e streaming)
Docenti: C. Locatelli e C. Conti

13-14 Maggio - Anatomia e Fisiologia (4 week end - aula e streaming)
Docente: R. Forlani

17-18 Giugno - Spagiria (2 week end - aula e streaming)
Docente: C. Conti

8-9 Luglio - Massaggio Olistico
Docente: C. Piantanida

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani



Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO
tel. 02 89420556
fax 02 56561018

CONFERENZA di presentazione della Scuola SIMO

Milano, 26 maggio 2017

ore 19.30 aperitivo veg
ore 20.00 presentazione
piano di studi 2017-2018

Con la dottoressa
Catia Trevisani

Prenotazioni a info@scuolasimo.it
Oppure segui lo streaming della conferenza
(per maggiori info visita il nostro sito)



a scuola di naturopatia

1600
ore

corso professionale quadriennale

È possibile seguire tutte le lezioni teoriche comodamente da casa in streaming

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

Uporn
Unione Professionisti
Olistici Italiani Naturopati



Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



simo[®]
Scuola Italiana di Medicina Olistica

www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO
tel. 02 89420556
fax 02 56561018