

numero

65

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: Pixabay

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.



Il cibo come cura

Care amiche e amici,

come sta la nostra digestione? Come ci sentiamo dopo il pasto? Il cibo ci dona l'effettivo apporto di energia di cui abbiamo bisogno per affrontare le attività quotidiane? Abbiamo più freddo o più caldo durante la digestione? Ci sentiamo assonnati o pimpanti mentre il nostro organismo sta lavorando per trasformare e assimilare i nutrienti?

Osservarsi è il primo fondamentale passo per la conoscenza di sé e per darsi la possibilità di riportare equilibrio laddove manca, per porsi domande e trovare soluzioni, e infine effettuare i cambiamenti necessari in direzione di una maggiore salute e forza, anche interiore!

Il cibo agisce su tutti i piani: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Provare per credere!

Buona lettura e buon appetito con le ottime ricette che Jessica e Lorenzo vi propongono.

Catia Trevisani

Datevi la possibilità di fare qualcosa di straordinario sul Pianeta, datevi questa possibilità.

{John F. Demartini}

Vi è capitato qualche volta di affogare i vostri pensieri nel cibo? Aprire un barattolo di gelato e mangiarne a volontà per non pensare a una delusione; prendere un caffè dietro l'altro per tenersi "su" e fare una pausa; abbuffarsi a cena dopo una giornata piena di impegni per staccare la spina; scartare una tavoletta di cioccolata sgranocchiandone un quadretto dopo l'altro (sino alla fine) per bisogno di dolcezza.

Questo non è prendersi cura di sé. È dimenticarsi di sé. È evadere. È accumulare senza ordinare. È togliersi il pensiero seguendo una delle mode più in voga di questa epoca: delegare. Sulla nostra mancanza di volontà il mercato ha costruito i suoi migliori business.

Basta entrare in un supermercato per averne conferma. Il mondo è pronto a fare quasi tutto al posto nostro e a farsi pagare bene per il servizio. Cibi in scatola, surgelati, vaschette in materiale super moderno che passano dal freezer al microonde e non richiedono neppure l'uso di un piatto, miscele di aromi e sacchetti che cuociono le nostre pietanze senza lasciare ombra di residui nel forno e poi pietanze pronte alla gastronomia, frutta tagliata e sbucciata, verdure già cotte messe sotto vuoto, passati liofilizzati o da riscaldare in pochi minuti. Ci sarà anche qualcuno pronto a masticare al posto nostro? mi viene spontaneo chiedermi qualche volta. Non ancora, però ci stanno dando una notevole mano. La maggior parte dei cibi industrializzati sono così morbidi e saporiti da essere divorati velocemente. Così comodi e veloci da

farci dimenticare dov'è il limite – il nostro senso di sazietà – tarato da madre Natura su canoni diversi dal mercato, canoni che includono la partecipazione attiva di chi si nutre, perché ciò che sta facendo un uomo che mangia non è un atto trascurabile bensì un rinforzo primario, un'azione vitale. Perché allora amiamo tanto delegare il momento del pasto?

Quante volte non abbiamo voglia di fare la spesa? Quante di cucinare? Quante di preparare una bella tavola e poi rimettere tutto in ordine? Sporcare e poi pulire la cucina? Mangiare non è un atto superfluo. Solo che col tempo è sempre più passata l'idea che si tratta di una perdita di minuti preziosi, fatta eccezione per chi adora farlo ed è diventato addirittura un "esteta" della materia.

Mi basta guardare dentro le pareti di casa mia per rendermene conto o parlare con le famiglie che frequentiamo. Ma perché non vogliamo dedicare il nostro tempo alla cucina? Perché c'è sempre o quasi qualcosa di più importante o urgente da fare?

Forse perché questo, a meno che non sia una professione, non è un lavoro monetizzato. Ma siamo sicuri che sia la monetizzazione di un'azione a conferirle il giusto valore? Non è forse il significato profondo che essa riveste per la vita a darglielo? Mangiare ha un senso fondamentale perché ha direttamente a che fare con la sopravvivenza. E sopravvivere rimane l'istinto primario che ci guida. Perché allora così spesso capita di non dare il giusto peso all'atto di nutrirsi? Forse varrebbe la pena fermarsi e chiederselo. Una



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.

società che perde di vista le azioni fondamentali di cura di sé – come lo è il nutrirsi – forse ha perso la bussola e la crisi economica che vive è solo l'evidenza pratica di uno squilibrio ben più profondo. Pensiamoci. Non ho risposte definitive, però già scrivendo queste righe, ho esplicitato un orientamento. Voi che ne pensate?

Sento in sottofondo le obiezioni. “Se dovessi occuparmi di tutto anche in cucina non avrei più tempo per nulla. Il lavoro, la palestra, le uscite con gli amici, le letture... E poi perché complicarsi tanto la vita quando la società ci sta aiutando in ogni modo a semplificarcela?” Sono tutte obiezioni legittime. Dirò di più. Credo che l'industria, mossa anche, se non soprattutto, dalle richieste di consumatori sempre più esigenti, abbia fatto passi da gigante. Nelle catene più diffuse della Penisola si trovano ormai cibi biologici, equo solidali, a basso impatto ambientale ed eco-compatibili. Ne sono felice. Ma siccome il miglioramento non può fermarsi qui è d'obbligo guardare oltre perché i benefici di una visione ancor più rispettosa dell'uomo e del suo ambiente superano le aspettative. Chi da tempo si dedica alla cucina naturale credo lo sappia meglio di me che, pur essendo sempre stata attenta a ciò che finiva nel piatto, mi sono avvicinata con decisione all'approccio naturale solo negli ultimi anni. Ciò che ci aspetta dietro l'angolo è una qualità di vita migliore. Non solo a tavola. I robot sono pronti a svolgere al nostro posto le mansioni più faticose, pericolose, alienanti (qui c'è un interessante approfondimento: <https://moneysurfers.com/disoccupazione-eccome-salvarci-dallinvasione-dei-robot/>).

L'economia è pronta a lasciare spazio a un modello diverso di scambio (diversamente certi settori e modalità di mercato non sarebbero tanto in crisi). Le persone hanno sempre più voglia di stare bene e di guarire (perché mai, secondo voi, anche le case editrici più famose stanno



Consigli di lettura:

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

Erica Francesca Poli, *Anatomia della guarigione* (Anima Edizioni)

pubblicando volumi su volumi dedicati a diete della longevità, diete per prevenire e curare il diabete, il cancro e molte altre patologie, libri su tecniche di respirazione, meditazione, vari tipi di yoga ecc.?). Persino l'istituzione scuola si sta "risvegliando" e mentre c'è chi è pronto a certificare qualsiasi tipo di bisogno educativo speciale (i famosi Bes) ovvero non "omologato", dall'altra parte ci sono sempre più progetti di scuole montessoriane, steineriane, scuole nel bosco, scuole nel verde e udite udite, la possibilità, di introdurre lo Yoga nelle ore di educazione fisica nelle scuole statali! Se questa non è voglia di felicità, anzi di gioia, non saprei che altro nome darle. La tensione al miglioramento si respira anche in angoli inimmaginabili. E nelle scuole dell'infanzia sto vedendo maestre stanche ed esauste del vecchio modello, ma decise a non farsi sopraffare da una routine e da una burocrazia pronte ad abbattere chiunque, che entrano in classe portando ventate di rinnovamento. Usano come sottofondo musica a 432 Hertz, fanno rilassare i bambini con il suono di campane tibetane e se serve, quando c'è una

sensazione di raffreddamento diffuso, sono disposte a mettere qualche goccia di olio essenziale nell'ambiente per aiutare i loro piccoli a svolgere al meglio il loro lavoro: diventare, direbbe Maria Montessori, gli uomini e le donne di domani prendendosi cura di sé e degli altri.

La cucina naturale in questo percorso fa qualcosa di straordinario: è la marcia in più da ingranare ogni giorno. Lo stile di vita che non ci distoglie da noi e dai nostri bisogni primari, che ci chiede di non delegare, di guardare in faccia la realtà – anche quando il boccone è duro da mandar giù o da digerire – e di dissolvere qualsiasi impalcatura che ci tenga lontani dalla nostra vera realizzazione come esseri umani. Questo se non è guarigione è almeno cura. Cura di sé. Cura del Sé. Cura del dono della vita che condividiamo con questo Pianeta.

Capite perché credo così tanto nell'investire tempo ed energie nella preparazione dei pasti? Se odiate farlo, datevi tempo, ma poco alla volta introducete qualcosa di fatto da voi. Nell'attesa affidatevi a persone che vi amano e che possono preparare il cibo al vostro posto, con amore.



CURARSI CON IL CIBO

Nel passato i monaci amanuensi ebbero un ruolo nevralgico: ricopiavano manoscritti a servizio di privati o del pubblico contribuendo alla diffusione del sapere. Il loro lavoro permise di tramandare e condividere idee. Creò legami invisibili tra storie e vissuti. Farsi da tramite per la diffusione di conoscenze che possono rendere la vita degli uomini un posto migliore è un bel motivo per stare nel mondo. Di seguito riporto scritta al computer e non a mano, la parte introduttiva del volume *Curarsi con il cibo. Prevenire e curare i disturbi più comuni con l'alimentazione* della dottoressa Catia Trevisani.

In queste righe troverete il senso complessivo dell'operazione che sto sostenendo in questo numero di Ambrosia ovvero dare la giusta attenzione al cibo e ai pasti come occasione di salute e benessere. Le buoni prassi, ormai lo insegnano ad ogni angolo della strada, fanno la differenza. Trovate quelle giuste per voi. E chiedetevi: perché se per uno sportivo ai massimi livelli l'alimentazione è così importante da influenzare le sue prestazioni, non dovrebbe essere altrettanto significativa per chi è malato o per chi vuole preservare lo stato di salute? Il mondo è ricco di contraddizioni, però c'è sempre la strada giusta per noi. Questo la natura lo sa bene.

“Ogni giorno introduciamo sostanze e bevande che possono far ammalare o risanare. Sedersi a tavola è diventato un gesto tanto quotidiano e naturale, un'abitudine, spesso facendoci dimenticare che, proprio lì, si gioca la partita del nostro benessere. Il tempo del pasto non è solo un evento affettivo e sociale che ci permette di dialogare con i figli e le persone che amiamo, di decidere le sorti di un'azienda, o semplicemente di trascorrere una serata con gli amici; non si tratta solo di un piacevole momento di approvvigionamento di carboidrati, proteine, grassi, vitamine e nutrienti per il nostro organismo, ma è anche un momento fondamentale di 'costruzione' del nostro stato di salute, di prevenzione delle malattie, e se si è malati, di possibile cura.

Nel nostro paese la fantasia popolare ha saputo valorizzare i cibi semplici ideando moltissime ricette sane ed equilibrate, talvolta attingendo anche da tradizioni culinarie lontane con la capacità di far proprio il meglio di altre culture. La Cina, ad esempio, vanta un'esperienza millenaria sugli aspetti energetici e curativi degli alimenti che ci permette di riscoprire aspetti e dettagli a cui solitamente non diamo attenzione.

Oltre a ciò va poi considerato come oggi entrino in gioco anche altri fattori: la qualità degli alimenti, spesso dubbia, l'utilizzo di sostanze nocive in agricoltura, il problema degli organismi geneticamente modificati, l'abuso di coloranti e conservanti, e l'inquinamento. Tutti questi fattori rischiano di compromettere la qualità energetica e nutrizionale del cibo, comunque già più povera rispetto al passato.

Un tempo esistevano due cucine: quella dei poveri e quella dei ricchi. I ricchi disponevano di cibo in abbondanza, mentre i poveri dovevano sopperire alla penuria in cui si trovavano con la fantasia: erbe selvatiche hanno creato ricette straordinarie. Inoltre non esistevano malattie come l'anoressia e la bulimia che oggi sono il segno di una società che a poco a poco sta perdendo la saggezza della tavola. Oggi si arriva a spendere cifre enormi per dimagrire piuttosto che per mangiare; la gestione omologata del tempo va spesso a scapito della salute: pacchetti di calorie, che ormai hanno solo sapori artificiali, pappe già pronte per i bambini, piatti surgelati che i ragazzi infilano nel microonde al ritorno da

scuola perché a casa non c'è nessuno. La pubblicità fa la sua parte e tutto sembra buono e perfetto. Si è perso il gusto di cucinare, di preparare con le proprie mani il cibo che nutre noi stessi, i nostri figli e le persone a cui vogliamo bene. Sicuramente ci sono più soldi da spendere, non combattiamo più con le malattie infettive, ma le lotte di oggi sono più subdole e pericolose.

Soffermarsi un po' e riflettere, assaggiare un cibo e cercare di sentirne il sapore vero, lentamente... sulla lingua e sul palato, osservarne la forma, il colore, percepirne il profumo. In ogni alimento c'è qualcosa che attira o che respinge e il nostro istinto è in grado di permetterci di distinguere ciò di cui abbiamo bisogno da ciò che ci "avvelena". Saperi e odori sono elementi impalpabili, ma ci parlano delle proprietà nascoste nell'alimento, sono l'energia che si libera dalla forma.

Oggi la nostra cultura occidentale studia la materia e affronta i cibi nelle diverse parti che le costituiscono, perdendo la visione d'insieme [...]. Solo le medicine olistiche studiano anche gli aspetti energetici del cibo e l'impatto di questi sull'organismo. Il colorito del viso, il modo di muoversi, l'odore tipico di una persona sono la sua emanazione energetica; allo stesso modo l'energia di un cibo traspare dal suo odore, aroma o profumo, dal suo sapore, dalla forma, dal colore e dalla sua consistenza. Siamo in qualche modo quello che mangiamo e un cambio alimentare modifica fortemente la nostra energia e quindi anche il nostro modo di essere. Di qui la fondamentale importanza del momento in cui ci sediamo a tavola. Lì possiamo costruire i nostri equilibri e disequilibri, il nostro benessere e la nostra stanchezza, l'armonia o meno del nostro stato fisico e psichico".



Inflammation e cattiva digestione

Se qualcuno chiedesse a me – che di mestiere faccio tutt'altro, ma che da qualche tempo a questa parte ho messo la cura di me e della mia famiglia in posizione privilegiata – quali sono le cause della malattia, direi con convinzione: cattiva digestione e infiammazione. Citandolo proprio in questo ordine. L'opinione che mi sono fatta è legata ai miei vissuti e alle letture, tante, che mi hanno accompagnato negli ultimi due anni e mezzo. L'alterazione della digestione e i processi infiammatori sono, a mio parere (acquisito leggendo gli studi di altri), le basi della malattia che interpreto come un'alterazione di armonia, una mancanza di equilibrio che spesso è difficile ammettere anche a se stessi. “Quando qualcuno desidera la salute – scriveva Ippocrate di Kos in tempi non sospetti – occorre chiedergli se è disposto a sopprimere le cause della malattia. Solo allora è possibile aiutarlo.” La storia delle nostre vite è così lunga che la malattia si è spesso tramutata in normalità. È incisa così saldamente nei nostri geni che ne abbiamo perso la consapevolezza e l'abbiamo assimilata come un carattere (quasi fosse il colore degli occhi, il taglio della bocca, i centimetri dell'altezza ecc.) ereditario. Ma gli studi più recenti di epigenetica dimostrano chiaramente che, a parità di patrimonio genetico, gli esseri viventi si manifestano con modalità assai differenti. La malattia, quindi, non è un destino piuttosto una possibilità fra le altre di esperire la vita. Ho la tentazione anch'io di fuggire dalla tastiera del computer mentre scrivo queste righe. E sapete perché? Perché sento quanto la responsabilità individuale abbia un grande peso anche in un mondo dove il granellino di sabbia può essere travolto in ogni momento. Questa frase ci dice che fin dove possiamo abbiamo il dovere (vorrei dire il piacere ma non sono del tutto pronta a vedere la mia liberà in questi termini) di agire, di scegliere, di dare la direzione. La crescita comporta la guarigione, sostiene sorella Evelin nel film “One” (il mondo come non l'hai mai immaginato). Ma chi ci aiuta a crescere? Nel sistema occidentale attuale siamo più invo-

gliati a rimanere piccoli che a diventare adulti. È un meccanismo di autodifesa, credo, che alla fine ha fatto la fortuna di chi ha avuto la costanza di avvicinarsi alla conoscenza con obiettivi più di ricchezza che di conservazione della specie, intesa come miglioramento dell'umanità. Dall'essere piccoli, del resto, si hanno così tanti vantaggi – gli adulti pensano a tutto o quasi al nostro posto – che, pur di non essere troppo disturbati nei nostri giochi, siamo disposti a cedere parte della nostra liberà. I bambini, quelli veri, però questo non lo farebbero mai. E sarebbero pronti subito a mettersi al nostro posto in varie situazioni. Tanto che quando non adempiamo adeguatamente alla nostra funzione, non mancano certo di mandarcelo a dire con capricci e lamenti di ogni genere. Che fatica essere genitori! E si è genitori anche quando non si hanno figli. Si è genitori del domani. E se il domani si lamenta – previsioni di inquinamento, scarsità d'acqua, surriscaldamento globale, ecc. – non lo fa per dispetto, piuttosto per richiamarci al ruolo che ci spetta, alla funzione che ci è stata data. Se torniamo lì, in quel posto paradisiaco che è la naturalità dell'esistere e del relazionarsi, la fatica scompare e il dovere è piacere. Ma il mondo va spesso al contrario. Nulla, d'altro canto, ci impedisce di cambiare rotta quando comprendiamo a fondo che la Natura è pronta a guidarci in ogni istante e a riportarci serenamente sulla strada della cura di sé, degli altri, della Terra. Cattiva digestione e infiammazione non sono ostacoli insormontabili, solo una prova, tra le altre, che la vita ci affida soprattutto quando siamo pronti a un salto di felicità. Quando è tempo di lasciare andare il passato – magari meraviglioso o magari carico di sofferenze – per riportarci nell'unica storia che possiamo vivere realmente: l'adesso. Lo sforzo è renderlo privo di rimpianti, è poter dire: “Non tornerei indietro di un istante”. Nei fatti la vita già procede così: il passato non c'è più e il futuro non è ancora arrivato, si tratta “solo” di adeguarsi e di seguire le leggi della vita. “La realtà è ciò che c'è ora, il prima non c'è più, e il dopo deve ancora arrivare – scrive

Catia Trevisani in *Scegli di splendere*. Imparare a stare in ciò che c'è ora è fondamentale per essere felici e per soffiare via il dolore!”.

Il cibo ci aiuta anche in questo, la Natura è pronta a trasmetterci i suoi segreti di lunga vita. Proviamo allora a dare una definizione di cattiva digestione e infiammazione. La prima può essere descritta come un processo “inceppato” di trasformazione del cibo che porta con sé un’inadeguata assimilazione dei nutrienti; la seconda come “uno stato di intossicazione e sofferenza di tutte le cellule del nostro corpo, uno stato di forte irritazione e acidità”.

Le antiche medicine, come la medicina tradizionale cinese e l'ayurveda, hanno costruito il loro successo sull'analisi di questi processi in relazione ai cibi ingeriti (non solo la qualità e quantità, ma anche la modalità di cottura, condimento, assunzione, masticazione ecc.). Scrive la naturopata Francesca Forcella Cillo: “Mantenere lo stato di salute, prevenire le malattie, arrivare alla vecchiaia in ottima forma fisica e mentale è sempre stata un'idea fondamentale sia della cultura cinese che dell'ayurveda”. E ancora: “Forte di queste conoscenze, la nutrizione cinese usa ad arte il cibo per: riscaldare nel tuo corpo il

freddo, cioè la debolezza digestiva; raffreddare l'eccesso di calore, cioè l'infiammazione; seccare l'umidità, cioè togliere muco, il ristagno dei liquidi; umidificare la secchezza, cioè idratare”.

Forse così è più chiaro il ruolo che può avere l'alimentazione nella nostra esistenza: è la chiave di volta che ci permette di entrare a pieno titolo nel mondo della salute.

Tutto facile allora. A guardare bene lo è, ma se consideriamo i retaggi culturali e di cura da cui veniamo la questione si complica un poco. Ho fatto una prova in famiglia chiedendo a chi aveva qualche piccolo disturbo lievi cambiamenti alimentari o semplicemente di stilare un diario quotidiano della propria alimentazione per provare a correggere da solo i punti di debolezza: ho trovato muri e montagne di abitudini più insidiosi da scalare dell'Everest.

“La mente a volte vuole cibo anche se il corpo è sazio – scrive ancora la dottoressa Trevisani – non è mai soddisfatta, ha tanti bisogni irreali”.

Così ho compreso che la salute non si può imporre e non si impone, bisogna sceglierla. Sei pronto a farlo? Sei pronto a fare qualcosa di straordinario per te? Se anche nessuno te l'ha insegnato, consentitelo.



Dalla teoria alla pratica

Se cattiva digestione e infiammazione sono alla base di squilibri che, se protratti nel tempo, possono portare alla malattia, agire su questi due fronti è essenziale. Ci sono conoscenze millenarie che giocano a nostro favore ed anche una medicina d'avanguardia che sta dimostrando le potenti interazioni che ci sono tra visibile e invisibile, tra il cibo e ciò che avviene nel nostro corpo.

Come sta la vostra digestione? Provate a scriverlo. Usate l'istinto e la conoscenza di voi che sin qui avete maturato. Poi provate a introdurre altri parametri di autovalutazione. Come vi sentite dopo il pasto? Il cibo vi dona l'effettivo apporto di energia di cui avete bisogno per affrontare le attività quotidiane? Avete più freddo o più caldo durante la digestione? Vi sentite assonnati o pimpanti mentre il vostro organismo sta lavorando per trasformare e assimilare i nutrienti? Nutrirsi è un vero e proprio lavoro per l'organismo, ma si può renderlo molto agevole mettendo a punto i giusti meccanismi.

Qualche trucco per favorire le operazioni lo abbiamo svelato nei precedenti numeri di Ambrosia (dal 62 al 64), cerchiamo di sintetizzarlo. Come nella vita si procede scegliendo, dicendo dei sì e dei no, così fa il nostro organismo quando è in forma: trattiene ciò di cui ha bisogno (nutrienti), lascia andare ciò che non gli serve e può inutilmente impegnarlo (tossine). Questo tipo di meccanismo funziona bene alla giusta temperatura. Avete provato qualche volta in piena estate e super accaldati a bervi qualcosa di ghiacciato? Ecco, quello è il modo peggiore per togliersi la sete e il migliore per bloccare qualsiasi processo digestivo. La digestione necessita della giusta temperatura per questo, quando vi accorgete che c'è qualche inghippo (lo si evince anche dal gonfiore addominale per esempio) è vivamente sconsigliato abbuffarsi di cose crude o ritenute fredde. Ma ci sono anche altri accorgimenti di cui tenere conto.

Un pasto completo e nutriente per essere ben assimilato non prevede né frutta né dolci in chiusura. Si tratta di alimenti che, se colloca-

ti alla fine, sono in grado di rovinare anche il buon lavoro svolto in precedenza. Teneteli per gli spuntini di metà mattina o metà pomeriggio ma senza esagerare. Poi aiutatevi con alcune scelte radicali che, se accolte come nuove norme quotidiane, possono sin da subito cambiarvi la vita. È troppo chiedervi di togliere (o ridurre drasticamente) zucchero bianco e caffè dalla vostra giornata? Troppo sostituire il sale raffinato con quello integrale? Troppo comprare alimenti freschi da sostituire a quelli industriali? Sono "piccole" modifiche che possono già fare una grande differenza. Poi imparate a mangiare seguendo il vostro corpo. Io per esempio ho compreso che se mangio i cereali a fine pasto invece che all'inizio, il dopo pranzo funziona meglio e che se porto più calore alle mie pietanze ho meno difficoltà digestive, meno sonnolenza e più energia a disposizione. Ma questa sono io. Voi come vi sentite meglio?

Poi c'è il macro-tema dell'infiammazione, quello stato di reazione e allerta dell'organismo, funzionale al breve periodo (il corpo ci manda il segnale che qualcosa non va, accende una spia), ma preoccupante sul lungo periodo (la situazione si cronicizza). Molti stili alimentari in voga fanno presa proprio su questo concetto: invece che di organismo infiammato parlano di una situazione di acidità che sta danneggiando il corpo. L'acidità è una reazione, una difesa che non va soppressa piuttosto compresa e "aggiustata" riportando l'equilibrio. L'infiammazione prolungata e non ascoltata può condurre alla malattia: ecco perché è così importante tenerla a bada nel piatto.

L'approccio della cosiddetta "medicina funzionale" da questo punto di vista è straordinario. Abbina, infatti, all'attenzione al cibo che assumiamo un atteggiamento complessivo – olistico – di comprensione dell'individuo che si trova in uno stato di disequilibrio. L'interesse, pertanto, non è tanto verso il sintomo quanto verso la causa, il che significa che anche uno stato infiammatorio ha una storia da raccontare. Ma soprattutto una storia che ha bisogno di essere

ascoltata e accolta. Non sottovalutate, dunque, i processi infiammatori del vostro organismo (anche i più banali come gengive sanguinanti o forme di intolleranze-allergie). Il consiglio è sempre quello di affidarvi a persone preparate e competenti, consapevoli, però, che una buona “igiene alimentare” può aiutarvi molto. I capisaldi della cucina naturale sono un ottimo punto di partenza (cibi freschi, biologici, grassi sani, piatti equili-

brati); aggiungete a questi l’uso oculato di spezie (le proprietà antinfiammatorie della curcuma per esempio sono ormai decantate ovunque) e una restrizione di ciò che può maggiormente danneggiarvi (zucchero e sale raffinato, oli trans, cibo industriale, caffè, alcol) e una parte importante del gioco è fatto. Il resto confezionatelo su misura e la vostra misura, lo posso assicurare, è diversa da quella di qualsiasi altro.



Ma come ci si cura con il cibo?

Se tra chi legge c'è chi sta attendendo con ansia il momento in cui svelerò qualche ricetta magica per guarire da una qualsiasi patologia o malessere, fermo subito le sue aspettative e lo invito a scrivervi (info@cucinaresecondonatura.it). Se il tema che ho proposto, infatti, ha insinuato in qualcuno la possibilità di trovare “rimedi culinari” per ogni tipo di acciacco, chiedo scusa agli interessati perché l'obiettivo era più generale: instaurare in ognuno la consapevolezza che le scelte alimentari quotidiane possono fare una grande differenza. Ciò è diverso dal dire: “Se hai cronicamente il raffreddore mangia questo o quell'altro”. Entrerei in un ambito di competenze che non mi appartiene e nel quale non posso accompagnarvi. Ciò che desidero da quando ho iniziato a scrivere Ambrosia, invece, è trasmettere e condividere il buono che la cucina naturale ha da dare a ognuno di noi. Senza pretese, senza insegnamenti preconfezionati, cercando di stimolare le risorse personali, il buon senso che abita nei nostri cuori e quel desiderio di salute, felicità, gioia e cura che ci appartiene nel profondo. Il nostro corpo lo sa. Sa già tutto. Ci siamo solo dimenticati di ascoltarlo. Se ci rimettessimo in sintonia con noi stessi, però, si aprirebbe di nuovo quella via del “conosci te stesso” che, lungi dall'essere uno slogan, è un percorso di verità profonda e intensa. Personalmente alla nota esortazione presente nel tempio di Apollo aggiungerei qualcosa, ovvero “conosci te stesso nel tempo in cui vivi”, ma anche questa, a ben vedere, può presentarsi come una ridondanza. In ogni epoca la malattia ha avuto un ruolo. Spesso mi sono chiesta che compito abbia svolto in relazione all'evoluzione umana. Preparando questi numeri di Ambrosia, la domanda ha risuonato con maggior vigore, con così tanta forza che la risposta è arrivata. “Malattia e guarigione come evoluzione biologica” è il titolo di uno dei paragrafi di *Anatomia della coscienza quantica. La fisica dell'autoguarigione*. Si tratta di un libro che ho acquistato diversi mesi fa e che ho iniziato a leggere nei giorni precedenti la stesura di Ambrosia.

L'autrice, Francesca Erica Poli, propone una prospettiva sulla guarigione che per me è di recente acquisizione. Richiamando la teoria di Erwin Laszlo (filosofo e pianista ungherese, esperto di filosofia della scienza, considerato il fondatore della teoria dei sistemi), essa è vista “come evoluzione biopsicologica che dà vita a una nuova specie di essere che esprime altri programmi, un nuovo equilibrio diverso dal precedente”. La malattia, in quest'ottica, rappresenta il momento di crisi di un modello che non basta più e arriva quando si è al “crocevia”, al punto di svolta. Un tema, questo, che affronta con grande intensità anche Igor Sibaldi nel suo ultimo lavoro, *La specie nuova*.

La lettura di Erica Poli è sociale oltre che individuale. Ma dei guariti dice qualcosa di molto significativo: “La persona che guarisce fa un salto evolutivo che la conduce a un nuovo stato di equilibrio a una nuova identità, una nuova coscienza, che si riverbera nella stessa sostanza di cui è fatta. Questa la vera opportunità della malattia, come delle prove della vita in generale: condurci a nuovi livelli di organizzazione, a nuove espressioni di noi stessi”. Di più. E qui è Sibaldi che cito: “Natura è il participio futuro del verbo latino *nasci*, significa semplicemente “tutto ciò che nascerà” e viene perciò a coincidere con il significato originario di ‘Elohiym’” (un divenire che sta manifestandosi dando forma ad ogni cosa).

Senza entrare troppo nella teoria, ciò che voglio dire è che la malattia, se la guardate dal punto di vista della Natura, è un'occasione di cambiamento, di trasformazione vera, profonda, radicale. Una trasformazione che ci muta dentro magari lasciandoci quasi uguali o addirittura con uno sguardo più giovane fuori. Accogliamo allora la Natura delle cose anche a tavola. Affidiamoci a quella Natura che ha fame e sete di vita, di salute, di benessere di equilibrio; questa Natura non può essere né quella inquinata, né quella modificata geneticamente dall'uomo, né quella piena di pesticidi, né quella che vive in periodi che non le appartengono. Può essere invece

quella “sincronica” che rispetta equilibri e necessità, quella del cuore che, nel dare buoni frutti, non ha timori nel condividerli con chiunque abbia voglia di ascoltarla e diffonderne i valori. Tutto chiaro? Insomma, penserà qualcuno. Allora passiamo ad esempi pratici che traducono nei fatti quanto vado dicendo. Ci sono momenti dell’esistenza, che spesso coincidono a periodi storici di passaggio, in cui si sente forte il disagio per il “modo” in cui si vive. La prospettiva ci sta stretta e la quotidianità ci sembra riduttiva. È come se volessimo di più, se volessimo qualcosa di diverso, di migliore ma non abbiamo ben chiaro il come, il quando, il cosa, il chi e il perché. Ecco in questi momenti – che siano tanti o pochi – la Natura e la sua osservazione possono essere una guida importante. E siccome il cibo

è un’esperienza quotidiana legata alla sopravvivenza, esso può rappresentare il primo punto di svolta. L’appiglio al quale ci si può ancorare in attesa di prendere il coraggio di affrontare un altro viaggio. A tavola si possono costruire pazienza e tenacia, autostima e gioia, benessere e salute, volontà e desiderio: rinforzati questi aspetti, il percorso sarà più facile, accettabile, attuabile, bello e poi entusiasmante. Siccome la cucina naturale è una formula di massima sintonia con la terra e il Pianeta, il mio invito è a conoscerla, investigarla, scrutarla e applicarla. Scegliete gli alimenti, cucinateli, leggete libri, fate corsi, formatevi, interessatevi e poi mettete a punto la vostra e unica strategia alimentare. Il cibo è pronto a lavorare per voi, consentiteglielo. L’abbondanza non mancherà.



CAMBIARE LA PROSPETTIVA

Che cos'è la malattia? E cosa significa guarigione? Louis Pasteur, a suo tempo, comprese più di quanto molti suoi contemporanei erano pronti ad accettare. La malattia, l'infezione, il contagio hanno spesso a che fare con qualcosa che succede nell'invisibile (microbi e germi). La sua visione non fu subito accettata, ma poi il microbiologo è passato alla storia proprio per la solidità di quanto andava sostenendo, studiando e teorizzando.

Ogni epoca per evolvere ha dovuto fare i conti con i propri limiti. Con le proprie malattie, anche. Qual è il prossimo limite che la società e la medicina supereranno? La domanda così può sembrare fin troppo provocatoria. Un'accusa più che un interrogativo. Ma se la questione si pone da un altro punto di vista, forse non ci sono neppure tensioni da superare. Solo seguire il naturale fluire di ciò che è, così com'è.

Citerò, di seguito, definizioni di malattia e di guarigione non largamente diffuse. Leggetele, assimilatele, depositatele dentro di voi e provate a vedere l'effetto che fanno.

Da *Scegli di splendere* di Catia Trevisani

Stare bene, essere in salute, vuol dire essere fisicamente in forma, sentire la gioia dentro, essere lucidi mentalmente, sentirsi a proprio agio nel mondo. [...] Un corpo inquinato, una mente inquinata, emozioni inquinate e la perdita di senso della propria vita fanno ammalare. La malattia non è una questione di caso o di fortuna. Le malattie non accadono! Un senso di onnipotenza infantile ci fa pensare di poter ripetere continuamente degli errori evitando le conseguenze. Eppure tutti conosciamo la legge di causa-effetto. È come un bilancio con i più e i meno e alla fine arriva il conto, dobbiamo pagare i debiti, a volte con gli interessi.

Il sistema percettivo sente ciò che è vitale e ciò che è mortale per noi. La stessa cosa per qualcuno è perfetta, per altri un vero disastro. Inoltre ci sono delle leggi universali in base alle quali è molto chiaro che non siamo noi che decidiamo cosa sia vitale e cosa sia mortale, ma sta a noi percepirlo. Chi non mangia muore, chi si nutre di veleni muore, solo uomini o solo donne su un'isola deserta non sono in grado di portare avanti la vita. La mente analitica analizza e separa: giusto-sbagliato, bene-male. Quella sintetica, percettiva, coglie solo due cose: questo per me è vitale, questo per me è mortale. Oggi non sappiamo più cosa sia vitale e cosa sia mortale, allora lo chiediamo all'esterno, ai genitori, ai preti, ai governanti. In natura tutto ciò è già stabilito, i vegetali e gli animali lo sanno, non sempre è così per noi.

Da *Anatomia della coscienza quantica* di Erica Francesca Poli

Come dice il Dalai Lama: “Quello che mi sorprende degli uomini occidentali è che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente in tale maniera che non riescono a vivere né il presente né il futuro. Vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto”.

La malattia potrebbe essere una domanda. [...] Le domande hanno questa prerogativa: rompono un equilibrio, richiedono una nuova organizzazione. E guarda caso, responsabilità deriva dal latino, *responsum abilitias*, la capacità di rispondere.

“Se domani fosse l’ultimo giorno della mia vita cosa rimpiangerei di non aver fatto e cosa farei?” [...] Mi ha sempre colpito come la risposta a questa domanda, ogni volta che l’ho posta, sia stata assai sovente relativa a sogni di autorealizzazione mai espressi: come se la persona avesse tralasciato, presa dalla corsa di una vita tutta orientata al fare e all’esterno, ciò che invece abita all’interno e parla attraverso la passione, il desiderio, anche l’ambizione. Ho imparato che chi guarisce, guarisce così, recuperando la passione e un senso più alto della propria vita.

La malattia e la salute sono frutto dello stato energetico. Per guarire serve un plus di energia. Ora, l’energia può venire dall’esterno, ed ecco il caso delle guarigioni da shock carismatico come le definisce Enzo Soresi, che sono bene documentate. [...] Naturalmente l’irradiazione potrebbe derivare anche da una fonte fisica: tutti i trattamenti energetici si basano su questo e anche le nuove tecniche strumentali di medicina quantistica che sfruttano le radiofrequenze e il fenomeno della biorisonanza fanno questo.

E poi c’è l’autoirradiazione (il salto quantico) che secondo Erica Poli è ben riassunto da Einstein quando afferma: “Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c’è altra via. Questa non è filosofia, questa è fisica”.

Da *Nutrizione ayurvedica*, prefazione di Antonio Morandi

Il Maestro (Swami Joythimayananda) mi insegnò che l’Ayurveda descrive l’Universo come un sistema dinamico fatto di relazioni, di equilibri e di squilibri, e che la salute dipende dalla loro giusta gestione. L’alimentazione è una parte fondamentale di uno di questi sistemi di equilibrio e relazione.

Tutto è costituito dagli stessi Elementi, inclusi noi stessi e il mondo in cui siamo immersi, quello che varia è solo la configurazione, e quindi la struttura. L’alimentazione è il fattore che determina il mantenimento dell’equilibrio fra il mondo interno e quello esterno all’organismo. L’ambiente mette a disposizione degli esseri viventi gli elementi più appropriati al fine di mantenere l’equilibrio. Le variazioni stagionali o geografiche riflettono semplicemente, e in modo funzionale e perfetto, le necessità contingenti degli organismi viventi.

Da *Il potere di guarigione della paura* di lista Rankin

La paura punta il dito contro tutto ciò che occorre curare nella nostra vita, e se siamo abbastanza coraggiosi da praticare questa guarigione, la ricompensa è la fioritura e la pace.

Qualche evidenza

Il 13 novembre è stata la giornata nazionale per la prevenzione e la cura naturale del diabete. Le evidenze in questo ambito dimostrano che “il diabete di tipo 2 (oltre il 90%) può essere curato e guarito in poche settimane o mesi, in maniera naturale, senza farmaci chimici OGM e senza operazioni chirurgiche”. L'alimentazione ha un ruolo fondamentale. Sia chiaro, nessuno vuole dare false speranze, ma il messaggio positivo che prendendo in mano in prima persona la propria vita e il proprio stile alimentare, senza delegare tutto necessariamente a un farmaco, si può fare moltissimo.

Gli studi più recenti dimostrano che da una dieta ad hoc, stilata da esperti della materia, e seguita per alcuni mesi si traggono evidenti vantaggi. Moltissimi sono i casi di regressione per chi manifesta il diabete di tipo 2 che è la forma più comune di diabete e rappresenta oltre il 90% dei casi. Notevoli miglioramenti, seguendo un regime alimentare corretto, si sono visti anche nel diabete mellito di tipo 1 che riguarda il 10% dei malati: in questo caso il pancreas non produce insulina e si parla di “insulino-dipendenza”. Se qualcuno, tra chi legge, ha avuto il piacere di vedere il film “No impact man”, dedicato all'esperimento di una famiglia newyorkese che per un anno ha scelto di sperimentare su se stessa gli effetti di una vita “ecologicamente corretta”, può comprendere ancor più da vicino di cosa sto parlando. Il lungometraggio, incentrato sul tema della coscienza ecologica, mette in luce quali sono gli effetti benefici di un rinnovato stile di vita che punta sul rispetto dell'ambiente. La moglie del protagonista – Colin Beavan, scrittore, ambientalista e progressista – prima di iniziare questo percorso, stava alimentando nel suo piccolo ecosistema di essere umano, le condizioni favorevoli all'insorgere del diabete (nel film si esplicita chiaramente questo concetto parlando direttamente delle abitudini alimentari e di vita della donna). Il cambiamento di stile ha annientato “la fertilità” della malattia dando spazio a quello della salute. Come? Tornando alla natura, ai suoi prodotti, al chilometro zero,

all'assenza di cibi confezionati, industrializzati, ricchi di grassi nocivi e zuccheri inutili.

Ma il diabete non è l'unico caso “certificato” di patologia che risente dell'effetto alimentare sul proprio corso. Credo che ognuno di noi conosca almeno una persona che ha incontrato sulla propria strada patologie gravi come certe forme di tumore. Anche chi non ha scelto di farsi seguire da un nutrizionista, da un naturopata o da un esperto per supportare il periodo di cura, ha ricevuto indicazioni importanti sul piano alimentare dal sistema sanitario nazionale. Non c'è dubbio quindi: un corretto stile alimentare supporta l'individuo di fronte alle aggressioni. Lo rende più forte, fiducioso, capace di affrontare con maggior capacità di resilienza la prova che la vita gli ha posto davanti.

Ancora: si è visto che i bambini che hanno problemi di deficit dell'attenzione o di iperattività mostrano significativi miglioramenti nel momento in cui si cambia la composizione dei loro pasti. Diversi neuropsichiatri si appoggiano ormai alla consulenza di specialisti dell'alimentazione per supportare il proprio lavoro. Ridurre gli zuccheri è il primo passo importante che aiuta il cammino. Chi ha dei bambini può verificare da sé gli effetti che ha la riduzione di questo “alimento” nella quotidianità. Tanto è forte la dipendenza nei confronti del dolce tanto lo è l'effetto benefico quando lo zucchero viene ridotto se non addirittura sostituito da alimenti più sani e nutrienti. Il tema della “dipendenza” credo sia, tra l'altro, un'ottima cartina tornasole per capire quali sono i pericoli dai quali dobbiamo svincolarci. Provate a fare un elenco degli alimenti ai quali siete letteralmente attaccati, quasi vi tenessero prigionieri dei loro sapori ed effetti collaterali: più riuscirete a sviluppare nei loro confronti libertà di scelta e più effetti benefici trarrete.

Scrive Sabina Bietolini (biologa nutrizionista) nel numero 59 della rivista “Scienza e conoscenza”: “Anche la dieta, in termini qualitativi di nutrienti e inquinanti, ha un ruolo importante nello sviluppo delle malattie nervose, a qualsi-

asi età, inclusa quella pediatrica”. E poco dopo: “La ricerca scientifica ha individuato un cosiddetto asse intestino-cervello: gut-brain axis. Un asse che rappresenta un dialogo continuo tra il sistema nervoso enterico e i microrganismi presenti nell’intestino, attualmente noti come microbiota”. “Molte sostanze contaminanti gli alimenti, come fitofarmaci (pesticidi, erbicidi, ecc.) e metalli pesanti (piombo, mercurio, cadmio, ecc.) sono state poste in relazione a Parkinson, autismo, neurotossicità fetale, per citare solo alcune delle problematiche patologiche”. Nello stesso numero del trimestrale dedicato a nuove scienze, medicina non convenzionale, coscienza, è pubblicato un decalogo per mantenere in salute il cervello. Tra i consigli pratici da adottare vi è al primo posto “seguire un’alimentazione sana priva di grassi trans e a ridotto contenuto di zuccheri e proteine animali”.

Gli esempi e i resoconti potrebbero andare avanti all’infinito. Voi stessi, nella vita di ogni giorno, potete verificare empiricamente gli effetti che il cibo ha sul vostro “stato”. Se quando siamo malati ci viene suggerita una dieta leggera, con brodi, riso, verdure cotte e poco altro ci sarà un motivo? Quando ci si sente bene c’è modo e occasione di allargare ampiamente la

platea di questa offerta alimentare: perché non farlo mantenendo costantemente orientata la bussola verso cibi sani e buoni? Che motivo c’è di introdurre volontariamente alimenti privi di nutrimento o tossici? Ve lo siete mai chiesto? A che bisogno risponde questo tipo di desiderio? Infine, per i più scettici, un richiamo anche alla medicina “convenzionale” (anche se più che le separazioni preferiamo le integrazioni). A fine novembre si tiene a Roma uno dei congressi biennali più importanti per i medici cardiologi (i medici del cuore). Ebbene, quest’anno una delle sessioni era dedicata al tema “Prevenzione cardiovascolare: non solo farmaci. Focus on dieta”. Si parlerà, tra le altre cose, di “Dieta e malattie cardiovascolari: un vestito da cucire su misura?”; “Superfood. Esistono veramente cibi con i superpoteri?”; “Nutrienti per il cuore non solo a tavola. Integrazione e antiossidazione”; “Diet and cardiovascular longevity in Japan” e, udite udite, “L’alimentazione è la terapia cardiologica del futuro?”. Qualunque sia stata la risposta agli interrogativi che queste relazioni sollevano, dal mio punto di vista ciò che conta sono le domande, come sono poste e in quale prospettiva di ascolto mettono. Personalmente trovo la prospettiva di questo congresso molto interessante.



Un piacevole racconto per salutarci

Vi propongo, prima di chiudere questo numero, un breve stralcio tratto dall'autobiografia di Nikola Tesla, *Le mie invenzioni*, edita pochi mesi fa. Riporto questa parte perché l'ho trovata particolarmente in sintonia con il tema che abbiamo scelto di trattare questa volta, "Il cibo come cura". Tesla, inventore, fisico e ingegnere elettrico serbo naturalizzato statunitense, è il padre di molte delle tecnologie che usiamo tutti i giorni: dalla corrente alternata ai motori elettrici, dalle trasmissioni radio al telecomando. Fu un vero visionario tanto che scrisse: "Ciò che mi ha davvero ostacolato sono state le leggi della natura: il mondo non era ancora pronto. Il mio progetto (la macchina a energia cosmica ovvero un sistema capace di rendere disponibile in tutto il pianeta una fonte di energia inesauribile, non inquinante e soprattutto gratuita) precorreva troppo i tempi. Tuttavia le stesse leggi alla fine prevarranno e sarà un vero trionfo". Provate a leggere in che modo Tesla si prendeva cura di sé... Approfitto del momento anche per consegnarvi il significato del termine Ambrosia come da dizionario: 1) il cibo degli dèi omerici (la bevanda era il nettare), cui si attribuiva il potere di rendere immortale chiunque lo gustasse; anche, unguento destinato a risanare ferite e a rendere incorruttibili i cadaveri; 2) Pianta erbacea delle Composite (*Ambrosia maritima*), con fiori gialli, tubulosi, usata nella medicina popolare come stomachico (cibo o medicamento dotato di azione tonica e corroborante per lo stomaco) e nei disturbi isterici.

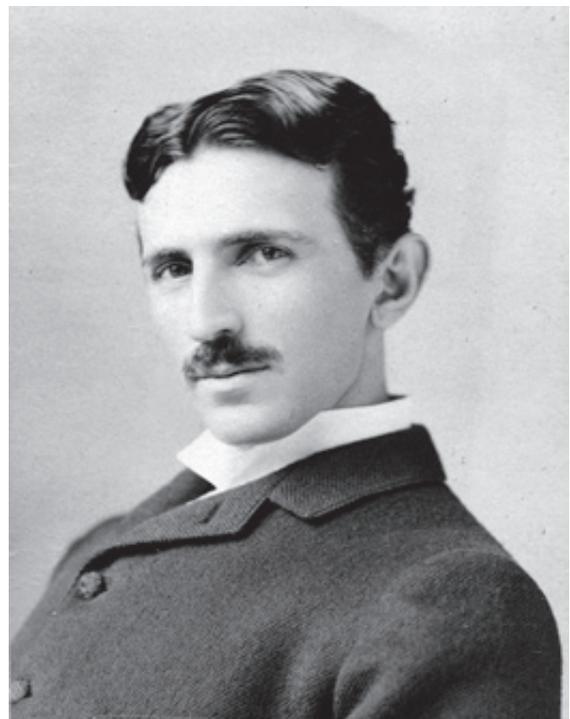
Ma ecco lo stralcio della dell'autobiografia di Tesla.

Fin dall'infanzia sono stato costretto a concentrare l'attenzione su me stesso. Questo fatto mi provocava una grande sofferenza ma, dal mio attuale punto di vista, si trattava di una benedizione in incognito poiché mi ha insegnato ad apprezzare l'immenso valore dell'introspezione nella vita, e si è rivelato uno strumento per il successo.

L'ansia di trovare un impiego e il continuo flusso di impressioni che si riversa sulle nostre coscienze attraverso tutte le vie del sapere rendono l'esistenza moderna rischiosa sotto vari punti di vista. La maggior parte delle persone è così presa dalla contemplazione del mondo esterno da ignorare completamente ciò che avviene dentro di sé.

La morte prematura di milioni di persone è in primo luogo riconducibile a questo. Anche tra coloro che procedono con cura è un errore comune quello di evitare l'immaginario e ignorare i pericoli reali. E ciò che è vero per il singolo, in linea di massima vale per la comunità nel suo insieme. Lo testimonia, per esempio, il proibizionismo.

In questo Paese è appena stata introdotta una soluzione drastica, se non incostituzionale, per prevenire il consumo di alcol, quando è un dato di fatto che caffè, tè, tabacco, gomma da masticare e altri stimolanti, liberamente concessi anche in tenera età, siano largamente più nocivi per la salute nazionale, a giudicare dal numero delle persone che ne muoiono.



Infatti, ad esempio, negli anni in cui studiavo ho dedotto dai necrologi pubblicati a Vienna, patria dei consumatori di caffè, che le morti causate da problemi cardiaci alle volte raggiungevano il 67 per cento.

Probabilmente dovrebbero condurre indagini simili in città dove vi è un eccessivo consumo di tè. Queste deliziose bevande sovraccitano e logorano gradualmente le sottili fibre del cervello. Inoltre interferiscono seriamente con la circolazione arteriosa e, dal momento che i loro effetti deleteri sono lenti e impercettibili, si dovrebbero assumere con maggiore moderazione.

Il tabacco, d'altra parte, favorisce semplici e piacevoli riflessioni e distoglie dalla profondità e dalla concentrazione necessarie a qualsiasi sforzo intellettuale originale e vigoroso. La gomma da masticare per un po' è utile ma in breve tempo drena il sistema endocrino e arreca danni irreparabili, per non parlare del disgusto che provoca.

A piccole dosi l'alcol è un tonico eccellente, ma ha un'azione tossica quando se ne assimilano quantità maggiori – piuttosto irrilevante che venga assunto come whiskey o prodotto nello stomaco dallo zucchero. Ad ogni modo non si dovrebbe sottovalutare che stiamo parlando di potenti elementi distruttivi che, agendo come fanno, aiutano la natura nella sua severa ma giusta legge di sopravvivenza del più forte. Gli zelanti riformatori dovrebbero inoltre essere consapevoli dell'assoluta perversione umana che considera l'incurante *laissez faire* di gran lunga preferibile al rigido controllo.

La verità è che abbiamo bisogno di stimolanti per lavorare al meglio nelle condizioni di vita di oggi, e che dobbiamo moderare e controllare i nostri appetiti e le nostre inclinazioni in ogni dove. È quello che ho fatto per anni, e in questo modo mi sono mantenuto giovane nel corpo e nello spirito. Non ho mai gradito l'astinenza ma trovo una grande soddisfazione nelle piacevoli esperienze che sto facendo adesso. Ne evokerò un paio, nella speranza di persuadere qualcuno dei miei precetti e delle mie convinzioni.

Poco tempo fa stavo facendo ritorno al mio hotel. Era una notte con un freddo pungente, il terreno era scivoloso e non c'erano taxi. Mezzo isolato dietro di me c'era un uomo che mi seguiva, chiaramente impaziente di infilarsi sotto le coperte come me. All'improvviso mi ritrovai gambe all'aria. Nello stesso istante un lampo mi attraversò la testa, i nervi reagirono, i muscoli si contrassero, feci un giro di 180 gradi e atterrai sulle mani. Ripresi a camminare come se non fosse accaduto nulla quando lo sconosciuto mi raggiunse. “Quanti anni ha?” mi chiese, scrutandomi con sguardo indagatore. “Oh, cinquantanove”, replicai. “E con ciò?”. “Be', – disse lui, – lo avevo visto fare a un gatto, ma a un uomo mai”.

Circa un mese prima volevo ordinare dei nuovi occhiali e andai da un oculista che mi sottopose ai soliti esami. Quando lessi con scioltezza i caratteri più piccoli da una distanza notevole mi guardò incredulo. Ma quando gli dissi di avere più di sessant'anni restò a bocca aperta dallo stupore. I miei amici osservano spesso che i completi che indosso mi calzano a pennello, ma non sanno che tutti i miei vestiti sono fatti su misure prese circa trentacinque anni fa e che non sono mai cambiate. In questo lasso di tempo il mio peso non è variato neppure di mezzo chilo. Ora, il mio benessere è semplicemente il risultato di uno stile di vita attento e misurato e, forse, la cosa più sorprendente è che per tre volte durante la mia giovinezza la malattia mi ha reso un relitto umano che i medici davano per spacciato. Tra l'altro, per ignoranza e frivolezza, mi sono trovato in ogni tipo di difficoltà, di pericolo e di guaio e ne sono uscito come per incanto.

Cosa ne pensate? Vi è piaciuto? Vi ha stimolato? Vi ha invitato a riflettere? Scriveteci, vi aspettiamo: info@cucinaresecondonatura.it. Infine un augurio: si avvicina il periodo delle Feste. Fatevi il regalo più bello, occupatevi della salute e della gioia. Facciamolo.



Foto di Infradimario Studio



WWW.CUCINARESECONDONATURA.IT

L'inverno nel piatto

Zuppa di miso

Mettete a bagno l'alga wakame per 5 minuti, quindi tagliatela a strisce sottili.

Tagliate la carota a cubetti piccoli, i funghi e la parte verde del porro a fettine sottili.

Cuocete le verdure con l'alga in un litro di acqua per 15 minuti. Sciogliete il miso in un bicchiere con qualche cucchiaino di brodo caldo e poi aggiungetelo alla zuppa a fuoco spento.

Ingredienti

1 litro di acqua
1 carota
2-3 funghi
champignon o shitake
1 porro (parte verde)
1 pezzo di alga wakame
2 cucchiaini di miso

Cecina in padella

Versate in una ciotola l'acqua, l'olio e il sale e aggiungete un po' alla volta la farina di ceci mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Potete aggiungere al composto anche verdure fresche e sott'olio a piacere.

Mettete a scaldare sul fuoco una padella antiaderente di piccole dimensioni. Aggiungete un filo di olio e una volta scaldato versate il composto con un mestolo. Dopo pochi minuti la cecina si staccherà da sola. Cuocete da entrambi i lati.

Potete condire la superficie della cecina con un'emulsione di olio, sale e limone.

Ingredienti

200 ml di acqua
100 g di farina di ceci
2 cucchiai di olio
sale

La cecina può essere preparata anche al forno. Gli ingredienti sono gli stessi, ma dovrete aggiungere tre parti di acqua per ogni parte di farina: quindi a 200 g di farina di ceci aggiungerete 600 ml di acqua. Il composto va fatto riposare da 2-3 ore a una notte. Per la cottura versate il composto in una teglia oliata in modo che si formi uno strato di circa mezzo centimetro e infornate a forno già caldo a 220 gradi per 30 minuti.

Bietole con pinoli

In una padella soffriggete l'aglio nell'olio. Aggiungete le bietole pulite e lavate, il sale e se occorre poca acqua. Cuocete per 10 minuti.

Fate tostare i pinoli in una padella antiaderente, aggiungeteli alle bietole e cuocete per altri 5 minuti.

Ingredienti

1 kg di bietole
30 g di pinoli
1 spicchio d'aglio
olio e sale





Carpaccio di finocchio



Pulite i finocchi eliminando la parte esterna più dura e la base.

Tagliateli a fette sottili con una mandolina, disponetele in un piatto piano, spargete i germogli di bietola e i semi di sesamo a vostro piacimento.

Condite con un'emulsione di olio, sale e limone.

Ingredienti

2 finocchi
germogli di bietola
semi di sesamo nero
succo di limone
olio e sale



Vellutata di piselli con crostini di polenta

ricette



Mettete in ammollo i piselli per 12 ore. Fateli bollire in pentola a pressione per 30 minuti con circa un litro di acqua, le cipolle e la carota tagliati a pezzetti e l'alga kombu. A fine cottura potete togliere o frullare l'alga. Spegnete il fuoco e frullate il tutto con un frullatore a immersione. Eventualmente aggiungete dell'acqua per regolare la cremosità. Condite con la panna di soia, la noce moscata e l'olio e aggiustate il sale.

Potete accompagnare la vellutata con dei crostini. Noi avevamo della polenta avanzata e l'abbiamo cotta seccata bene in forno. Altrimenti potete preparare dei crostini facendo saltare il pane tagliato a cubetti in una padella con olio, sale ed erbe aromatiche.

Ingredienti

400 g di piselli secchi
 1 pezzetto di alga kombu
 2 cipolle
 1 carota
 3 cucchiaini di panna di soia
 noce moscata
 olio e sale



WWW.CUCINARESECONDOMATURA.IT

Ravioli verdi al ripieno di funghi

Pulite le erbe e frullatele crude con poca acqua in modo da ottenere una crema liquida. Disponete a fontana la farina e aggiungete il sale e un cucchiaio di olio. Versate gradatamente le erbe frullate amalgamando bene il composto fino a ottenere una consistenza omogenea. Lasciate riposare per mezz'ora. Stendete la pasta.

Preparate il ripieno cuocendo i funghi in padella con uno spicchio d'aglio e frullando tutti gli ingredienti.

Con l'impasto steso, usando uno stampo circolare, ottenete dei cerchi. Servendovi di un cucchiaino mettete delle palline di ripieno e richiudete i ravioli. Potete poi rifinirli con una rotella da cucina. Procedete fino a esaurire gli ingredienti.

Fate bollire i ravioli per circa 5 minuti, poi scolateli o raccoglieteli con una schiumarola. Noi li abbiamo conditi con un sugo a base di panna e noci. Abbiamo sgusciato le noci, le abbiamo abbrustolite, abbiamo aggiunto la panna di soia, la noce moscata e un pizzico di sale e abbiamo scaldato il tutto.

Ingredienti per l'impasto

400 g di farina di grano duro
2 mazzi di erbe fresche
1 cucchiaio di olio
1 pizzico di sale

Ingredienti per il ripieno

200 g di funghi
100 g di tofu al naturale
1 spicchio d'aglio
1 pizzico di sale

Ingredienti per il condimento

150 g di panna di soia
10 noci
1/2 cucchiaino di noce moscata
olio e sale



Tofu al mirin

ricette



Tagliate i panetti di tofu a metà in senso orizzontale e ricavatene dei triangoli. Scaldate una padella e versateci un filo d'olio e lo shoyu, aggiungete il tofu, sfumate con un po' di acqua e lasciate insaporire, dopo qualche minuto abbassate la fiamma in modo che il liquido non evapori subito. Se dovesse evaporare troppo velocemente, aggiungete ancora un po' di acqua e di shoyu. A questo punto sciogliete un cucchiaino di kuzu (o amido di mais) in mezzo bicchiere di acqua tiepida, versatelo nella padella e subito dopo sfumate con il mirin (o con il vino qualora non lo aveste a disposizione). Quando il tofu sarà abbastanza insaporito e il liquido di cottura inizierà ad addensarsi diventando cremoso, spegnete il fuoco. Servite il tofu coprendolo con la riduzione che avrete ottenuto.

Ingredienti

300 g di tofu naturale
 3 cucchiaini di shoyu
 2 cucchiaini di mirin (o vino)
 1 bicchiere di acqua
 1 cucchiaino kuzu (o amido di mais)
 olio e sale



Strudel di mele

Impastate la farina con l'olio, lo zucchero e poca acqua. Avvolgete il composto nella pellicola e lasciate riposare almeno mezz'ora in frigorifero.

Tagliate le mele a cubetti e mescolatele in una terrina con i pinoli, l'uvetta, il malto e la cannella. Lasciate riposare alcuni minuti.

Tirate la pasta con il mattarello, e formate uno strato molto sottile. Spolverate sulla pasta del pangrattato per evitare che le mele in fase di cottura rilascino il succo bagnandola.

Stendete il composto di mele sulla pasta e avvolgete a rotolo. Create dei tagli obliqui sulla superficie dello strudel. Infornate a forno caldo per 30 minuti a 180 gradi.

Ingredienti per la pasta

300 g di farina integrale
80 g di olio di semi di mais
80 g di zucchero grezzo di canna

Ingredienti per il ripieno

3 mele
1 presa di pinoli
2 cucchiaini di uvetta
2 cucchiaini di malto di riso
2 cucchiaini di pangrattato
cannella in polvere



SABATO 3 FEBBRAIO 2018 - CORSO DI CUCINA

LE BASI DELLA CUCINA NATURALE VEGETALE

DALLA SPESA ALLA DISPENSA E DALL'ANTIPASTO AL DOLCE!

CON JESSICA CALLEGARO E LORENZO LOCATELLI



CUCINARE
SECONDO
NATURA

DURANTE QUESTO CORSO DI UNA GIORNATA PARLEREMO DEI FONDAMENTI DELLA CUCINA NATURALE E VEGETALE, DALLA SPESA CONSAPEVOLE ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA DISPENSA, DEGLI INGREDIENTI CHE NON POSSONO MANCARE IN CUCINA E TANTE IDEE E RICETTE PER COMPORRE DEI PASTI EQUILIBRATI, SANI E GUSTOSI.

CUCINEREMO ANTIPASTI, PRIMI, SECONDI, CONTORNI E DOLCI, PIATTI VELOCI E PIATTI PIÙ ELABORATI ADATTI ALLE OCCASIONI SPECIALI.

CEREALI E PASTA FATTA IN CASA (PASTA E RAVIOLI), PROTEINE VEGETALI, LE VERDURE DELLA STAGIONE E I DOLCI.

15 RICETTE DA SCOPRIRE E GUSTARE INSIEME A JESSICA E LORENZO

PRESSO LA SCUOLA SIMO (MILANO)

PER INFO E PRENOTAZIONI 0289420556 - INFO@SCUOLASIMO.IT



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!

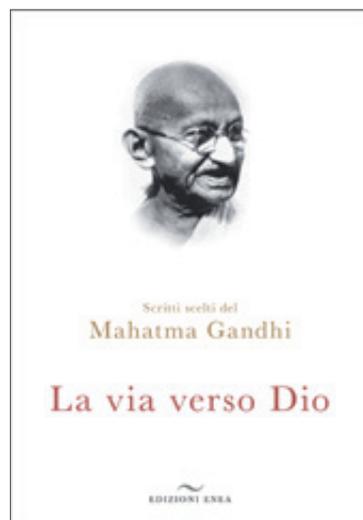
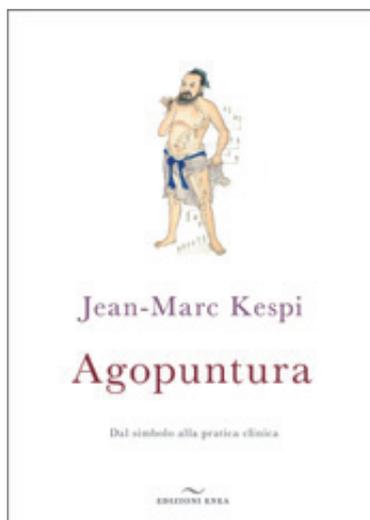
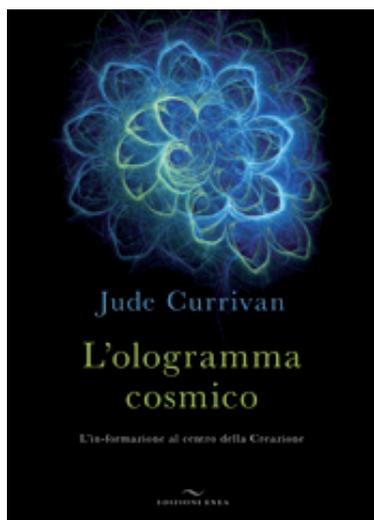
Cucinare secondo natura è un libro di ricette semplici, per le mamme che lavorano, per le famiglie che vogliono mangiare con consapevolezza e con gusto senza dover impazzire dietro preparazioni difficili.

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.

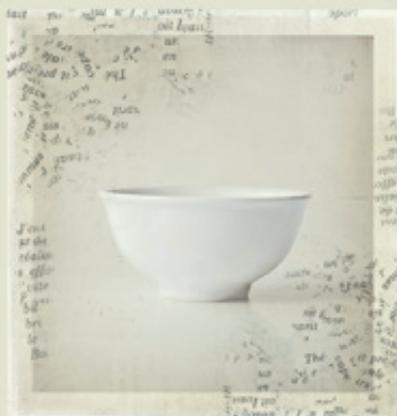
Ma non solo: gli autori offrono anche suggerimenti preziosi per cucinare in modo naturale nutrendo corpo, mente, spirito.

192 pagine a colori - € 24,00





Novità
gennaio 2018



Roberto Calcaterra

Malattia, cibo e destino

Riflessioni e racconti dal cuore di un medico


EDIZIONI ENEA

Questo libro non vuole essere un trattato di medicina tradizionale, non promette cure miracolose o metodi terapeutici innovativi. Sono solo riflessioni nate in trent'anni di incontro e lavoro con i pazienti. Sono temi fondamentali per ciascuno di noi – alimentazione, emozioni, destino – non affrontati col raziocinio analitico, ma che appartengono al cuore e dal cuore fluiscono.

Sono parole d'amore verso tutti coloro che soffrono.

Vogliono essere conforto per tutti noi, esseri perfetti che talvolta hanno smarrito le via e si sono persi nel mondo. Uno sprone alla consapevolezza e al cambiamento, gli unici veri atti terapeutici a disposizione di ogni essere umano.



Pensa, chiedi, crea è un manuale di crescita personale agile e pratico, articolato in 20 passi con 35 esercizi (riflessioni, meditazioni, integrazioni emisferiche, tapping energetico).

Attraverso le tecniche proposte è possibile dare il via a un importante lavoro su di sé, liberarsi da blocchi e paure, riprogrammare la mente per raggiungere i propri obiettivi e creare la vita che desideriamo.

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

Catia Trevisani

Scegli di splendere

Corso di autoguarigione

Milano 2018-2019

11 marzo, 1 maggio, 8 luglio,
2 settembre, 4 novembre, 13 gennaio



Sei giorni da dedicare a se stessi per capire come siamo fatti, come funzioniamo, perché ripetiamo gli stessi comportamenti anche quando non vorremmo, perché ci danneggiamo quando invece vorremmo essere felici.

Parleremo del perché ci ammaliamo, indagheremo il senso della malattia e il suo messaggio. Cercheremo di capire come non subire gli eventi in modo traumatico, come trasformare i momenti di crisi in opportunità per la nostra vita.

Capiremo come funzionano la mente, le emozioni e il loro legame con il corpo. Scopriremo la nostra responsabilità nel produrre ciò che ci accade. Affronteremo il tema della morte.

Scopriremo che la pretesa allontana l'oggetto del desiderio, mentre la gratitudine lo attira. Apprenderemo quanto il modo di alimentarsi influenza il livello di energia e salute, la volontà e lo stato d'animo.

Cominceremo a osservare la qualità del nostro dialogo interiore e la qualità delle nostre azioni, il potere che queste emanano e il nostro senso di autostima. Osserveremo la nostra capacità di relazione e potremo correggerne gli errori.

Infine, esploreremo il nostro rapporto con il sacro, con il grande Fuoco di cui siamo le scintille e tutto questo per poter finalmente **SCEGLIERE DI SPLENDERE**.

Questi sei seminari di carattere teorico ed esperienziale sono aperti a tutti. È previsto uno spazio-gioco per i bambini in modo da consentire la partecipazione delle famiglie.

Il corso è tenuto da Catia Trevisani, medico, naturopata, direttrice della Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica) e autrice di numerosi libri di successo.

Sconto per chi frequenta con i familiari. Info: 0289420556 - www.sceglidisplendere.it

corsi monografici per tutti

13-14 Gennaio - Nutrizione (3 week end - solo streaming)

Docente: C. Piantanida/ C. Trevisani / M. Favruzzo

13-14 Gennaio - Iridologia Psicosomatica (1 week end - aula o streaming)

Docente: M. Lusa

20-21 Gennaio - Medicina Tradizionale Cinese: Fondamenti

(3 week end - solo streaming)

Docente: G. Giussani

20-21 Gennaio - Cristalloterapia (1 week end - solo aula)

Docente: A. Balladori

3 Febbraio - Le basi della cucina naturale vegetale (1 giorno - solo aula)

Docenti: J. Callegaro e L. Locatelli

3 Febbraio - Aromaterapia al femminile (1 giorno - solo aula)

Docente: V. Sganga

10-11 Febbraio - Feng Shui (1 week end - aula o streaming)

Docente: M. Mazzi

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione

dott.ssa Catia Trevisani

UpoTn
Unione Professionisti
Olistici Italiani Naturaparti



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

3-4 Marzo - Micoterapia (2 week end - solo aula)
Docente: W. Ardigò

3-4 Marzo - Fondamenti di Omeopatia (1 week end - solo streaming)
Docente: L. Mingarelli

10-11 Marzo - Naturopatia Vibrazionale (1 week end - aula o streaming)
Docente: V. Sganga

17-18 Marzo - Medicina Cinese Integrata nel sistema posturale (1 week end - aula o streaming)
Docente: G. Granata

25 Marzo - Kit pronto soccorso naturopatico
(1 giorno - solo solo aula)
Docente: C. Piantanida

Specializzazioni 2018

Fitocomplementi (inizio 24 Marzo)
Docente: D. Pavanello

Spagyria (inizio 19 Maggio)
Docente: C. Conti



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