

Mi posso curare mangiando?

L'alimentazione delle principali malattie
Consigli pratici e ricette



acne

- Limitare o eliminare i cibi di origine animale come la carne e latticini e tutti i carboidrati raffinati e dolci (merendine, dolci ecc). Preferire alimenti naturali e integrali di origine vegetale e pesce di mare.
- Una buona dose di olio extravergine d'oliva e 15 minuti ogni due giorni di esposizione alla luce del sole per attivare la vitamina D.
- Alimento chiave: **succo puro al 100% di aloe** un cucchiaino al mattino a digiuno e uno la sera prima di coricarsi puro o diluito in acqua. Lievito di birra in compresse. Cacao fondente 75% (poco).

allergia

- Favorire alcuni cibi come riso integrale, le verdure a foglia verde, le pere, l'ananas fresco e l'olio di lino o di canapa. Eliminare tutti i latticini. Permessa la capra.
- Se allergia alle graminacee eliminare, almeno nel periodo primaverile, grano, orzo, segale, avena, e melone.
- Se dermatite atopica no latticini, caffè e olio d'oliva.

alzheimer

- Evitare i cibi ricchi di grassi saturi come la carne, i latticini e i grassi idrogenati che si trovano in moltissimi snack pronti.
- Favorire verdura, legumi, frutta, cereali integrali. Sempre esercizio fisico aerobico come corsa e camminata veloce.
- Alimento chiave: **melagrana**, consumo quotidiano di due bicchieri di succo fresco o, se concentrato in bottiglia, diluito con un po' d'acqua.

anemia

- Cibi chiave pesce (carne) e uova.
- Tra i cibi vegetali consumare in abbondanza lenticchie, sedano, ortica, carota, rapa rossa e, soprattutto **crecione**.

ansia

Consumare cereali integrali, ortaggi verdi, fagioli, banane, pesci e frutti di mare. Favorire il cioccolato fondente e ridurre il consumo di caffè e alcol.

Cibo chiave: i semi oleaginosi (noci, mandorle, nocciole).

arteriosclerosi

- Limitare o meglio eliminare i cibi di origine animali come la carne, i latticini e tutti i prodotti raffinati tipo cracker, bibite, dolci, merendine, biscotti ecc. Dieta a base di cibi naturali integrali di origine vegetale e pesce di mare. Unico grasso permesso l'olio extravergine d'oliva e gli oli di lino e di canapa.
- Esporsi al sole almeno 15 minuti ogni due giorni per attivare la vitamina D.
- Alimento chiave: **melagrana**, un bicchiere al giorno di succo.

artrosi

- Mantenere il peso forma: più si è magri meglio è. Bere molta acqua e privilegiare frutta e verdura di stagione. Limitare o eliminare i cibi animali come carni, formaggi e salumi.
- Alimento chiave: il **miglio bruno** sia in chicchi che in farina, ogni giorno 2 o 3 cucchiaini di farina di miglio in una spremuta o in un centrifugato di frutta fresca o di verdura o in una zuppa o in uno yogurt. Buoni anche tutti preparati a base di **ortica**.

Patologie autoimmuni

- Limitare molto gli alimenti di origine animale e tutti i carboidrati raffinati (riso bianco, pasta bianca ecc.), favorire gli alimenti vegetali integrali come cereali, verdura e frutta. Indispensabili l'olio di lino o di canapa e il pesce di mare per gli omega 3. Praticare molta attività motoria.
- La principale causa favorente le malattie autoimmuni sono le affezioni virali e le carenze di vitamina D quindi sole ed eventualmente assunzione di vitamina D.

candida

Limitare o abolire i carboidrati semplici come gli zuccheri raffinati, i prodotti da forno oltre ai latticini.

Abolire alimenti contenenti lievito di birra. Favorire invece frutta e verdura fresca di stagione.

Alimento chiave: il KEFIR oltre all'assunzione di particolari fermenti probiotici.

Salute dei capelli

Favorire pesce, lenticchie, soia, verdure e frutta cruda, uova, noci e cereali integrali
Alimento chiave: l'equiseto e il miglio giallo e bruno.

cefalea

- Cereali integrali, verdure verdi, fagioli, banane, pesce e frutti di mare.
- No latticini, (caffè), alcolici e cioccolato.
- Alimenti chiave: i semi oleaginosi come le noci, le mandorle e le nocciole; lo zenzero sotto forma di radice fresca o in estratto secco (con regolarità).
- Fondamentale il magnesio.

cistite

- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, evitare la stitichezza, correggere e riequilibrare la flora intestinale con fermenti probiotici. Urinare spesso ed evitare di trattenere l'urina.
- Molto bene gli enteroclistmi con acqua a temperatura corporea.
- Alimento chiave: il mirtillo rosso.

Colesterolo e trigliceridi

- Limitare o eliminare gli alimenti di origine animale. Il pesce (ma **non** i frutti di mare) può essere consumato due volte la settimana. Eliminare tutti carboidrati raffinati come pane, pasta, riso, ecc.
- Dieta a base di alimenti vegetali ricchi di fibre come cereali integrali, verdura e frutta. Praticare attività motoria.
- Alimento chiave: il riso rosso fermentato, il succo di melagrana, l'olio di lino e di canapa.

depressione

- Favorire gli alimenti ricchi di ferro come il pesce, le lenticchie, la soia ma soprattutto favorire i cibi ricchi di magnesio come i cereali integrali, le verdure a foglia verde, le noci.
- Limitare moltissimo i cibi contenenti fruttosio.
- Importantissima l'esposizione alla luce solare almeno 1/4 d'ora al giorno.
- Alimento chiave: olivello spinoso

depurazione

- Ovviamente ridurre il carico tossico provocato da farmaci, fumo, alcolici, caffè, additivi alimentari. Ridurre i carboidrati semplici come lo zucchero a favore di quelli complessi come i cereali integrali.
- Limitare i grassi saturi come i formaggi, le carni grasse e consumare frutta almeno tre volte al giorno e verdure almeno due volte.
- Praticare attività sportiva all'aperto esponendosi alla luce solare almeno 1/4 d'ora al giorno.
- Alimento chiave: il succo puro di aloe e preparati a base di magnesio e potassio.

diabete

Limitare gli alimenti di origine animale e i carboidrati raffinati, preferire i cereali integrali, la frutta e la verdura.

Attività fisica regolare dai 30 ai 60 minuti al giorno.

Alimenti chiave: Il fagiolo bianco sotto forma di estratto secco sia in bustine che in compresse

steatosi

- Limitare gli alimenti di origine animale e i carboidrati raffinati. Privilegiare una dieta a base di alimenti ricchi di fibre come cereali integrali, verdura e frutta. Attività motoria almeno 30 minuti al giorno.
- Alimento chiave: il cardo mariano sotto forma di estratto secco tutti i giorni

gastrite

- Preferire cibi alcalinizzanti come frutta e verdura in generale e ridurre quelli acidificanti come farinacei, latticini e le carni. Abolire fumo, caffè e praticare attività fisica regolare.
- Alimento chiave: melagrana e zenzero.

immunità

- Alimentazione ricca di frutta e verdura con particolare attenzione ad agrumi e kiwi. Consumare semi oleosi come noci, mandorle, nocciole e praticare attività motoria regolare per attivare le difese immunitarie.
- Alimento chiave: fungo shiitake che aumenta le difese e previene le malattie da raffreddamento.
- Utili anche gli yogurt bianchi con probiotici.

ipertensione

- Evitare il sovrappeso. Attività fisica regolare. No fumo e no stress. Ridurre al massimo il sale e gli alimenti ricchi di sale.
- Limitare al massimo i cibi ricchi di grassi animali, no liquerizia, caffè e sostanze stimolanti.
- Dieta vegano-vegetariana con pesce di mare.
- Alimento chiave: ibisco e ulivo

Concentrazione e memoria

Consumare cereali integrali,
fiocchi d'avena e latte di soia.

Leggere molto, scrivere e dieta a
base di cibi freschi e vegetali.

Favorire anche il pesce e le alghe
di mare.

Alimento chiave: ginko biloba

menopausa

- Consumare cereali integrali, fagioli, soia, banane, pesci e frutti di mare.
- Limitare o eliminare i grassi di origine animale come carni, salumi e formaggi. Preferire i grassi vegetali e quelli provenienti dal pesce.
- Alimenti ricchi di fibre ovvero cinque porzioni di verdure e frutta al giorno.
- Alimenti chiave: soia, miglio bruno in polvere (due cucchiaini di farina ogni giorno in una spremuta centrifugato frullato di verdura o in una zuppa o in uno yogurt).

osteoporosi

- Variare tantissimo nei cibi vegetali freschi.
- Ridurre cibi di origine animale come latticini e carne.
- Evitare i carboidrati raffinati (pane, pasta, dolci ecc) ridurre al massimo il sale e i cibi con sale aggiunto. Regolare attività fisico-motoria.
- Alimento chiave: equisetto e il miglio bruno.
- Fondamentale la vitamina D, quindi esposizione alla luce solare.

Ansia e panico

- Alimenti ricchi di inositolo (cereali integrali, noci e frutta, con particolare attenzione a meloni e arance). Assumere con regolarità semi oleosi come: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, semi di girasole, di sesamo, di zucca, di lino.
- Alimento chiave: radice di maca e magnesio

parodontite

- Ridurre i carboidrati semplici come lo zucchero a favore di quelli complessi privilegiando i cereali integrali. Limitare o eliminare i grassi animali e le proteine animali come i formaggi e le carni grasse. Consumare frutta almeno tre volte al giorno e verdure e verdure almeno due volte.
- Alimento chiave: equisetto e miglio bruno

prostata

- Limitare o eliminare tutti gli alimenti di origine animali ad eccezione del pesce di mare. Eliminare i carboidrati raffinati.
- Favorire cereali integrali frutta e verdura. Praticare attività motoria regolare ed esporsi alla luce del sole con regolarità.
- Alimento chiave: pomodoro sia cotto che crudo, l'olio d'oliva, melagrana, miglio sia giallo che bruno.

invecchiamento

- Favorire frutta e verdura limitando i cibi acidificanti come carni, formaggi, cereali raffinati, zuccheri, fritti, fumo. Evitare eccessiva sedentarietà ed eccessiva attività fisica.
- Bere prima di avere sete.
- Alimenti chiave: melagrana, sambuco, acai

Tumori (Prevenzione)

- Ridurre l'apporto calorico (mangiare poco), consumo regolare di almeno cinque portate al giorno tra frutta e verdura fresca. Ridurre al massimo i grassi di origine animale provenienti da carne, formaggi, salumi.
- Favorire l'assunzione di grassi buoni come gli omega 3 provenienti da pesce, noci, semi di lino e di canapa. Poche bevande alcoliche, no fumo, attività fisica moderata ma regolare e ricordarsi che... meglio magri che grassi.
- Alimento chiave: funghi shitake e vitamina C, meglio se sotto forma di ascorbato.

obesità

- Favorire alimenti a basso indice glicemico come frutta e verdura; limitare quelli ad alto indice glicemico come carboidrati raffinati pane, pasta e zucchero.
- Alimenti chiave: il fagiolo bianco in polvere o in compresse e i betabloccanti in polvere

stitichezza

- Limitare molto gli alimenti di origine animale e i carboidrati raffinati. Dieta a base di alimenti vegetali come i cereali integrali, la frutta, la verdura e l'attività motoria regolare.
- Alimento chiave: i semi di lino macinati al momento e mescolati alla verdura, allo yogurt o spolverati sui cibi. Altro alimento chiave sono i semi di sesamo tostati tipo gomasio e i semi di psilio. Bere molto.