

Alghe e altri super-food

Le alghe fanno molto più che aggiungere un pizzico di sapore e croccantezza alle portate. Dato l'alto contenuto in fibre favoriscono la digestione, combattono i radicali liberi, abbassano il colesterolo³⁴ e, poiché apportano una buona quantità di iodio, promuovono anche la salute della tiroide. Alcune tra le mie alghe preferite sono la wakame, l'ogo, la nori, la kombu e la hijiki. Anche la spirulina, un'alga blu-verde, offre benefici davvero sbalorditivi: favorisce la disintossicazione dell'organismo dai metalli pesanti, compreso l'arsenico; ha proprietà antimicrobiche e può risultare particolarmente utile contro la candida; stando a più di settanta articoli scientifici sottoposti a revisione paritaria, denota anche importanti proprietà anticancro, incrementa le riserve energetiche e, infine, riduce la pressione sanguigna e il colesterolo. La clorella è un'alga verde che, come il nome suggerisce, contiene tantissima clorofilla (la sostanza che rende verdi le piante), e apporta tutta una serie di benefici: tanto per cominciare protegge dall'esposizione ai metalli pesanti riducendone l'assorbimento³⁵ e potenzia le difese immunitarie³⁶, due proprietà che aiutano il corpo a difendersi dal cancro, ma pare anche che possa ridurre la glicemia e il colesterolo³⁷. La moringa, una pianta tropicale, si è guadagnata nel tempo la reputazione di potente antinfiammatorio. È anche in grado di aumentare la libido e potenziare il sistema immunitario, e la medicina ayurvedica la prescrive da secoli per prevenire o curare l'ulcera gastrica, le malattie del fegato, i danni ai reni, di problemi digestivi e le infezioni da funghi e lieviti, inclusa la candida. Il sapore rinfrescante del coriandolo è diventato molto popolare in tempi recenti, ma probabilmente non sapete che questa pianta promuove anche la salute del cuore abbassando il colesterolo e la glicemia³⁸, risolve i disturbi digestivi e protegge da alcuni ceppi di batteri che causano intossicazioni alimentari³⁹. Il prezzemolo offre benefici altrettanto impressionanti: riduce il gonfiore, facilita la digestione, contrasta l'alitosi, protegge le ossa (grazie all'alta concentrazione di vitamina K) e può contribuire a combattere il cancro. Tradizionalmente, i guaritori cinesi lo usavano anche per trattare l'ipertensione, le malattie cardiache e le infezioni del tratto urinario. Il succo di erba di grano era uno dei rimedi preferiti dagli antichi egizi, che lo usavano per promuovere la salute, aumentare la vitalità e favorire l'assorbimento sia degli elettroliti che delle vitamine C ed E. Questa antica bevanda può inoltre limitare i danni causati dai radicali liberi, ridurre il rischio di cancro, enfatizzare gli effetti benefici della chemioterapia⁴⁰ e tenere a bada il colesterolo.

Un'antica teoria per individuare gli alimenti più adatti a voi

Nei capitoli precedenti ho condiviso con voi alcune delle strategie alimentari più efficaci adottate dagli antichi per promuovere la salute. Ma esiste un altro approccio affascinante che vi permette di capire con grande facilità quali sono gli alimenti specifici più adatti a voi. Nota come dottrina delle segnature – o “il simile supporta il simile” – questa teoria afferma che gli alimenti che assomigliano a parti anatomiche risultano benefici proprio ai fini della salute di tali parti. Paracelso, medico svizzero del quindicesimo secolo, la spiegava in questo modo: “La natura appone un segno su tutto ciò che cresce [...] in base ai benefici curativi che offre”. Prendete le carote. Tagliatene una a dischetti e ve-

PARTE DEL CORPO	CIBO	PARTE DEL CORPO	CIBO
 OCCHIO	 CAROTA	 CUORE	 POMODORO
 CERVELLO	 NOCE	 ALVEOLI POLMONARI	 UVA
 OSSA	 SEDANO	 SENO	 POMPELMO
 SANGUE	 RAPA	 STOMACO	 ZENZERO
 CELLULE	 CIPOLLA	 PANCREAS	 PATATA DOLCE
 RENI/SURRENALI	 REISHI/FAGIOLI	 TESTICOLI	 FICHI
 TESTA/FLUIDO SPINALE	 NOCE DI COCCO	 OVAIO	 OLIVE
 CORPO	 GINSENG	 UTERO	 AVOCADO

ANEMIA

L'anemia insorge quando nel sangue sono presenti pochi globuli rossi o quando questi non dispongono di una quantità adeguata di emoglobina. Tra i sintomi più comuni dell'anemia si annoverano affaticamento cronico, debolezza, respiro corto, annebbiamento mentale, emicrania ed estremità del corpo fredde.

Prospettiva antica

Secondo la MTC, l'anemia è un'insufficienza di sangue. Il sangue deriva dal qi dei cibi e viene prodotto dalla milza. Il trattamento si concentra pertanto sul nutrimento di questo importantissimo organo.

ALIMENTI DANNOSI	ALIMENTI CURATIVI
Zucchero, cibi processati, latticini, crusca (elimina il ferro), cibi che impediscono l'assorbimento del ferro (cioccolato, bevande gassate, caffè, tè nero)	Fegato di manzo o di pollo, manzo, bisono o agnello allevato al pascolo, tuorlo d'uovo, verdure a foglia verde, barbabietole, melassa, cibi ricchi di vitamina C, broccoli, peperoni rossi, ciliegie, fichi, lamponi, prugne, fagioli rossi, cibi nutrienti per la milza (carote, zucca, zucca butternut)

I 5 rimedi antichi principali

- **Dong quai.** Il miglior rimedio erboristico per rafforzare il sangue. Assumetene 1 g 3 volte al giorno.
- **Ferro.** Aumenta la concentrazione di ferro nel sangue. Assumetene 10-30 mg in forma di integratore una volta al giorno assieme a 1.000 mg di vitamina C.
- **Astragalo.** Ottimo per stimolare la produzione di sangue e supportare le funzioni della milza. Assumetene 500-2.000 mg al giorno.
- **Probiotici.** Favoriscono la salute del tratto digerente potenziando la capacità dell'organismo di assorbire il ferro. Assumetene 50-100 miliardi di UI al giorno.
- **Fegato essiccato.** Contiene ferro e vitamine del gruppo B. Assumetene 3 g al giorno.

Altri rimedi

Provate l'agopuntura, l'esercizio fisico e le camminate nella natura. Riposate adeguatamente e dedicatevi ad attività che liberino la mente e favoriscano la salute della milza.

Oli essenziali

Aggiungete tutti i giorni 1-2 gocce di olio essenziale di cannella e zenzero a un piatto o uno smoothie.

ANSIA

Caratterizzata da uno stato di preoccupazione o paura sproporzionate rispetto all'oggetto o alla situazione che le originano, l'ansia può essere provocata da traumi fisici o emotivi, fattori stressanti e predisposizione genetica.

Prospettiva antica

Se soffrite anche d'insonnia, la causa dell'ansia è l'insufficienza di qi nel cuore; se siete pronti alla paura, l'insufficienza interessa i reni; se tendete a preoccuparvi, l'insufficienza riguarda la milza.

ALIMENTI DANNOSI	ALIMENTI CURATIVI
Zucchero, farine raffinate, edulcoranti artificiali, caffeina, alcol, carboidrati processati	Verdure a foglia, carote, zucca, barbabietole, grassi sani, frutta secca e semi, olio di cocco, pesce selvaggio e altri alimenti ricchi di omega-3, noci, cibi ricchi di vitamine del gruppo B (uova, latticini fermentati)

I 5 rimedi antichi principali

- **CBD.** Riduce l'ansia. Assumetene 20-80 mg al giorno.
- **Valeriana.** Migliora il sonno. Assumete 1 cucchiaino di tintura al giorno.
- **Ashwagandha.** Regola il cortisolo. Assumetene 300-500 mg al giorno.
- **Magnesio.** Placa il sistema nervoso. Assumetene 250-600 mg al giorno.
- **Camomilla.** Rilassa il sistema nervoso. Bevetene 1-2 infusi al giorno o assumetela in forma di integratore rispettando il dosaggio indicato sulla confezione.

Altri rimedi

Meditate, pregate, provate l'agopuntura, praticate lo yoga, fate esercizio fisico, dormite 8 ore ogni notte, camminate nella natura, ascoltate i suoni naturali, eseguite atti di gentilezza, praticate la gratitudine, provate il digiuno digitale e trovate del tempo per dedicarvi ad attività o frequentare persone che vi regalino gioia. Possono risultare utili anche alcuni rimedi erboristici, come l'astragalo, la kava, la melissa vera e l'angelica cinese.

Oli essenziali

Diffondete nell'ambiente qualche goccia di olio essenziale di lavanda, camomilla o ylang-ylang per promuovere il rilassamento.

Bevande

Smoothie di ciliegie e semi di chia

PORZIONI: 1 O 2 • TEMPO: 2 MINUTI   

Ingredienti

1 tazza di ciliegie congelate
1 cucchiaino di semi di chia
½ tazza di latte di mandorla non zuccherato
1 misurino di proteine di collagene in polvere alla vaniglia

Preparazione

Frullate bene tutti gli ingredienti. A piacere, allungate con acqua.

Smoothie di mirtilli alla vaniglia

PORZIONI: 1 O 2 • TEMPO: 2 MINUTI   





Ingredienti

1 tazza di mirtilli congelati
½ banana
1 tazza di latte di cocco non zuccherato
1 misurino di proteine di collagene in polvere alla vaniglia

Preparazione

Frullate bene tutti gli ingredienti. A piacere, allungate con acqua.

Frullato detox

PORZIONI: 1 • TEMPO: 15 MINUTI    

Ingredienti

½ tazza di carote sminuzzate
½ mela, spezzettata
1 tazza e ½ d'acqua, di più se necessario
1 manciata di spinaci in foglia
1 cucchiaino di tè matcha in polvere

Preparazione


Predisponete il cestello per la cottura al vapore in un tegame e aggiungete due dita d'acqua. Portate a ebollizione. Versate le carote e la mela, chiudete il coperchio e cuocete a vapore per 10 minuti. Scolate le carote e la mela e risciacquatele con l'acqua fredda per raffreddarle. Versatele in un frullatore e aggiungete l'acqua, gli spinaci, il matcha in polvere e i cubetti di ghiaccio. Frullate fino a ottenere un composto uniforme. Se lo desiderate, potete aggiungere un po' d'acqua per rendere il frullato più liquido.


Consigli sull'acquisto degli alimenti

- Nel caso dei prodotti agricoli, l'ideale è preferire quelli biologici e locali.
- Per quanto riguarda la carne, cercate di acquistare quella priva di antibiotici, proveniente da animali allevati al pascolo.
- Nel caso del pesce, preferite il pescato a quello di allevamento.

Legenda delle tipologie di dieta

 Chetogenica

 Low Carb

 Paleo

 Senza latticini

 Senza glutine

 Vegana

 Vegetariana

5. Noriko Kodama, Kiyoshi Komuta, Hiroaki Nanba, "Can Maitake MD-Fraction Aid Cancer Patients?" *Alternative Medicine Review* 7 (giugno 2002): 236–39.
6. Suresh Kumar, Arun Bansal, Arunloke Chakrabarti, Sunit C. Singhi, "Evaluation of Efficacy of Probiotics in Prevention of Candida Colonization in a PICU: A Randomized Controlled Trial," *Critical Care Medicine* 41 (febbraio 2013): 565–72.
7. Jennifer A. Shuford, James M. Steckelbert, Robin Patel, "Effects of Fresh Garlic Extract on Candida Albicans Biofilms," *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* 49 (gennaio 2005): 473.
8. Thivanka Muthumalage, Irfan Rahman, "Cannabidiol Differentially Regulates Basal and LPS-Induced Inflammatory Responses in Macrophages, Lung Epithelial Cells, and Fibroblasts," *Toxicology and Applied Pharmacology* 382 (novembre 2019).
9. Alexandre R. de Mello Schier, Natalia P de Oliveira Ribeiro, Danielle S. Coutinho, et al., "Antidepressant-like and Anxiolytic-like Effects of Cannabidiol: A Chemical Compound of Cannabis Sativa," *CNS & Neurological Disorders: Drug Targets* 13 (2014): 953–60.
10. Paul Crawford, "Effectiveness of Cinnamon for Lowering Hemoglobin A1C in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Controlled Trial," *Journal of the American Board of Family Medicine* 22 (settembre–ottobre 2009): 507–12.
11. Institute for Quality and Efficiency in HealthCare, "Can Probiotics Help against Diarrhea?" updated dicembre 19, 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK373095/>
12. Yuqing Zhang, Tuhina Neogi, Clara Chen, et al., "Cherry Consumption and Decreased Risk of Recurrent Gout Attacks," *Arthritis and Rheumatology* 64 (dicembre 2012): 4004–11.
13. Khalid A. Jadoon, Garry D. Tan, Saoirse E. O'Sullivan, "A Single Dose of Cannabidiol Reduces Blood Pressure in Healthy Volunteers in a Randomized Crossover Study," *JCI Insight* 2 (giugno 2017).
14. Tina Didari, Shilan Mozaffari, Shekoufeh Nikfar, Mohammad Abdollahi, "Effectiveness of Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review with Meta-Analysis," *World Journal of Gastroenterology* 21 (marzo 2015): 3072–84.
15. Hoseein Kehdmat, Ashraf Karbasi, Mohsen Amini, et al., "Aloe Vera in Treatment of Refractory Irritable Bowel Syndrome: Trial on Iranian Patients," *Journal of Research in Medical Sciences* 18 (agosto 2013).
16. R. K. Rao, Geetha Samak, "Protection and Restitution of Gut Barrier by Probiotics: Nutritional and Clinical Implications," *Current Nutrition and Food Science* 9 (maggio 2013): 99–107.
17. Itamar Yehuda, Zecharia Madar, Alicia Isabel Leikin-Frenkel, Snait Tamir, "Glabridin, an Isoflavan from Licorice Root, Down-Regulates Expression and Activity under High Glucose Stress and Inflammation," *Molecular Nutrition and Food Research* 59 (giugno 2015): 1041–52.
18. Sina Mojaverrostami, Maryam Nazm Bojnordi, Maryam Ghasemi-Kasman, et al., "A Review of Herbal Therapy in Multiple Sclerosis," *Advanced Pharmaceutical Bulletin* 8 (novembre 2018): 575–90.
19. Ibid.
20. Inaki Lete, Jose Allue, "The Effectiveness of Ginger in the Prevention of Nausea and Vomiting during Pregnancy and Chemotherapy," *Integrative Medicine Insights* 11 (2016): 11–17.
21. Engy Victor Beshay, "Therapeutic Efficacy of Artemisia Absinthium against Hymenolepis Nana: In Vitro and in Vivo Studies in Comparison with the Anthelmintic Praziquantel," *Journal of Helminthology* 92 (giugno 2017): 1–11.
22. Hsing-Chun Kuo, Bruce Lu, Chien-Heng Shen, Shui-Yi Tung, "Hericium erinaceus Mycelium and Its Isolated Erinacine a Protection from MPTP-Induced Neurotoxicity through the ER Stress, Triggering an Apoptosis Cascade," *Journal of Translational Medicine* 18 (marzo 2016).
23. Deborah J. Cook, Jennie Johnstone, John C. Marshall, et al., "Probiotics: Prevention of Severe Pneumonia and Endotracheal Colonization Trial – PROSPECT: A Pilot Trial," *Trials* 17 (2016).
24. Ernst-Gerhard Loch, Hartmut Selle, Normann Boblitz, "Treatment of Premenstrual Syndrome with a Phytopharmaceutical Formulation Containing Vitex agnus castus," *Journal of Women's Health and Gender-Based Medicine* 9 (aprile 2000): 315–20.
25. B. Palmieri, C. Laurino, M. Vadala, "A Therapeutic Effect of CBD-Enriched Ointment in Inflammatory Skin Diseases and Cutaneous Scars," *Clinical Therapeutics* 170 (marzo-aprile 2019): 93–99.

Indice

5	Introduzione
	PARTE I - LA SAGGEZZA DEGLI ANTICHI
13	Una medicina antica per il mondo moderno
24	Curare la causa radice
46	L'alimentazione in base ai Cinque elementi
66	Nutrirsi come gli antichi
75	Il cibo è la medicina
	PARTE II - L'ANTICA FARMACIA
89	Le proprietà curative di erbe, spezie e funghi
105	Cannabis: l'erba proibita
116	Oli essenziali, distillati di salute
129	Strategie emotive e spirituali per rivoluzionare la salute
139	Antiche terapie per disturbi moderni
	PARTE III- ANTICHI RIMEDI
153	I Cinque organi e la Medicina Tradizionale Cinese
171	Rimedi naturali per oltre 70 disturbi e malattie
172	Acne
173	ADHD
174	Allergie
175	Alzheimer
176	Anemia
177	Ansia
178	Apnea notturna
179	Artrite
180	Asma
181	Aumento di peso
182	Autismo
183	Bronchite
184	Broncopneumopatia cronica ostruttiva
185	Caduta dei capelli
186	Cancro
187	Candida
188	Colecistite
189	Colesterolo alto
190	Contusioni
191	Costipazione
192	Depressione
193	Diabete di tipo 2
194	Diarrea
195	Disfunzione erettile
196	Diverticolite
197	Dolore (cronico)
198	Eczema
199	Emicrania

200	<i>Emorroidi</i>
201	<i>Endometriosi</i>
202	<i>Fatica surrenale</i>
203	<i>Fibromialgia</i>
204	<i>Fuoco di Sant'Antonio</i>
205	<i>Gotta</i>
206	<i>Gravidanza</i>
207	<i>Herpes</i>
208	<i>Infertilità</i>
209	<i>Infezioni del tratto urinario</i>
210	<i>Infiammazione</i>
211	<i>Influenza</i>
212	<i>Insonnia</i>
213	<i>Intolleranze alimentari</i>
214	<i>Ipertensione</i>
215	<i>Ipertiroidismo</i>
216	<i>Ipotiroidismo</i>
217	<i>Lupus</i>
218	<i>Malattia di Lyme</i>
219	<i>Malattie epatiche</i>
220	<i>Malattie infiammatorie croniche intestinali (morbo di Crohn e colite)</i>
221	<i>Menopausa</i>
222	<i>Osteoporosi</i>
223	<i>Otite</i>
224	<i>Parassiti</i>
225	<i>Parkinson</i>
226	<i>Polmonite</i>
227	<i>Prostatite</i>
228	<i>Psoriasi</i>
229	<i>Raffreddore comune</i>
230	<i>Reflusso acido</i>
231	<i>Rosacea</i>
232	<i>Sclerosi multipla</i>
233	<i>Sindrome delle gambe senza riposo</i>
234	<i>Sindrome dell'intestino gocciolante</i>
235	<i>Sindrome dell'intestino irritabile</i>
236	<i>Sindrome dell'ovaio policistico</i>
237	<i>Sindrome premestruale</i>
238	<i>Sinusite</i>
239	<i>Sistema immunitario debole</i>
240	<i>Slogature e strappi</i>
241	<i>Sovracrescita batterica intestinale</i>
242	<i>Tiroidite di Hashimoto</i>
243	<i>Ulcera</i>
244	<i>Ustioni</i>
245	<i>Vene varicose</i>
246	<i>Verruche</i>

PARTE IV - RICETTE DELL'ANTICA NUTRIZIONE

249	Bevande
249	<i>Smoothie di ciliegie e semi di chia</i>
249	<i>Smoothie di mirtilli alla vaniglia</i>

249	<i>Frullato detox</i>
250	<i>Smoothie di zucca</i>
250	<i>Smoothie di Goji al collagene</i>
250	<i>Frullato ciliegie e cioccolato</i>
250	<i>Frullato depurativo banane e ananas</i>
251	<i>Latte matcha</i>
251	<i>Golden milk</i>
251	Colazioni
251	<i>Parfait di yogurt al cocco</i>
254	<i>Bowl di patate dolci</i>
254	<i>Porridge alle pere in notturna</i>
255	<i>Frittata di verdure</i>
255	<i>Pancake di zucca ai mirtilli</i>
256	<i>Crema alla torta di mele</i>
256	<i>Toast ai Cinque elementi</i>
256	<i>Scones ai mirtilli</i>
257	Zuppe
257	<i>Zuppa di pollo rigenerante</i>
258	<i>Zuppa immunostimolante del Dr Axe</i>
258	<i>Vellutata di zucca butternut</i>
259	<i>Zuppa chili</i>
260	<i>Zuppa di carote allo zenzero</i>
260	<i>Zuppa di cavolfiore</i>
261	<i>Zuppa di fagioli bianchi</i>
261	<i>Zuppa detox</i>
262	<i>Polpettine in brodo</i>
262	<i>Zuppa di lenticchie</i>
263	Insalate
263	<i>Insalata di rucola, rape e formaggio di capra</i>
263	<i>Insalata di spinaci alla tabina</i>
264	<i>Insalata di rucola con pere al forno, noci e formaggio di capra</i>
265	<i>Insalata di verza con mirtilli rossi e pinoli</i>
265	<i>Insalata di ceci</i>
266	<i>Insalata di tonno Ahi</i>
266	Snack e merende
266	<i>Barrette ai fichi</i>
267	<i>Muffin ai mirtilli</i>
267	<i>Torta da caffè americana</i>
268	<i>Pane alla zucca</i>
269	<i>Barrette d'avena al burro di mandorla</i>
269	<i>Chips di mela</i>
269	<i>Barrette di collagene con mirtilli e noci di macadamia</i>
270	<i>Granola al forno</i>
270	<i>Hummus all'israeliana</i>
271	<i>Salsa tabina</i>
271	<i>Hummus di cavolfiore</i>
272	Piatti principali
272	<i>Zucca spaghetti con polpettine</i>
272	<i>Salmone in salsa teriyaki</i>
273	<i>Pollo in agrodolce</i>
274	<i>Stufato di manzo</i>

274	<i>Straccetti di pollo impanati con senape al miele</i>
275	<i>Patate dolci con ripieno di lenticchie</i>
275	<i>Bowl di grani antichi</i>
276	<i>Tortino di salmone</i>
276	<i>Pollo al curry</i>
277	<i>Pizza funghi e cipolla con formaggio di capra</i>
277	<i>Sheperd's pie</i>
278	<i>Polpettone paleo</i>
279	<i>Tacos alle costine di manzo</i>
280	<i>Parmigiana di melanzane</i>
281	<i>Mac and cheese vegani</i>
281	<i>Burger di quinoa, fagioli neri e funghi</i>
282	<i>Noodles di riso con pesto di miso</i>
283	<i>Bowl di pollo con zucchini, sesamo e zenzero (variante veg con tofu)</i>
284	<i>Bowl di manzo e broccoli</i>
284	<i>Peperoni ripieni</i>
285	Contorni
285	<i>Riso di cavolfiore</i>
285	<i>Cavoletti di Bruxelles al forno con glassa al miele</i>
286	<i>Infornata di zucca e zucchini</i>
287	<i>Cavolfiore al forno con pinoli</i>
287	<i>Tabulè di quinoa</i>
288	<i>Verdure al forno</i>
288	<i>Spinaci saltati</i>
288	<i>Purè di patate dolci</i>
289	<i>Fritto di patate dolci e rape svedesi</i>
289	<i>Fritto di melanzane e zucchini</i>
290	Dessert
290	<i>Brownies vaniglia e cioccolato</i>
290	<i>Gelato al matcha</i>
291	<i>Torta di zucca</i>
292	<i>Crumble di mele</i>
292	<i>Halva</i>
293	<i>Torta di mirtillo</i>
293	<i>Torta di carote</i>
294	<i>Biscotti con scaglie di cioccolato</i>
295	<i>Mousse di avocado al cioccolato</i>
295	<i>Pudding di riso</i>
296	<i>Muffin ai semi di girasole</i>
296	<i>Focaccine alla menta</i>
297	<i>Pudding di chia al cocco</i>
297	<i>Mirtilli al cioccolato</i>
298	<i>Tartarughine di cioccolato fondente</i>
298	<i>Torta mochi</i>
299	<i>Ringraziamenti</i>
300	<i>Riferimenti bibliografici</i>