# OLISTICA INVERNO

LA TRASFORMAZIONE È
PARTE INTEGRANTE
DELLA NOSTRA VITA

# OLISTICA INVERNO

LA TRASFORMAZIONE È
PARTE INTEGRANTE
DELLA NOSTRA VITA

VITALMENTEBIO

*La filosofia del ben-essere*

EDIZIONE GENNAIO 2024

# Benvenuta!

In quest'edizione di Olistica ho scelto come parola chiave

# trasformazione

/ t r a · s f o r · m a · z i ó · n e /

La cosa che più amo della vita è che ogni giorno, quando mi sveglio, ho la possibilità di essere una persona completamente nuova rispetto a ieri. La trasformazione è parte integrante della nostra vita.

Un passo per volta, nella giusta direzione. Persegui i tuoi obiettivi.
Ci poniamo grossi traguardi da realizzare velocemente, vogliamo subito vedere i risultati, il nostro impegno deve essere immediatamente ricompensato.
Il risultato è spesso (molto spesso) quello di sentirci frustrati e arrabbiati con noi stessi per non esserci riusciti, per aver fallito.
Se invece percorriamo la strada un passo alla volta, con piccoli (e fattibili) obiettivi, giorno dopo giorno, ci sorprenderemo del grande cammino che siamo stati in grado di compiere. Non è una corsa contro il tempo, è un cammino di vita per la vita.
Solo prendendo consapevolezza del percorso avremo chiara la visione della nostra vita e di ciò che vogliamo realizzare.

Olistica è un progetto nato per portare benessere.
Un percorso che, edizione dopo edizione, viene sempre più ampliato
con la collaborazione di professionisti del settore.

Ognuno di loro lavora con amore e dedizione e crede, come me,
che abbiamo un tesoro prezioso da preservare nella vita:

*la nostra salute.*

Imparare ad amarsi ogni giorno e prenderci cura di noi
è la chiave per portare benessere nella nostra quotidianità,
trasmettendola a chi è intorno a noi.

**MERITIAMO DI STARE BENE.**

In questa edizione hanno collaborato con me:

Dott.ssa MANUELA RIGO @manu.rigo.nutri
Dott.ssa LUISA PIVA @ghiottodisalute
Dr. ROBERTO CAMNASIO @nutriiltuomotore_drcamnasio
Dott.ssa MICHELA CAVALLARO @talktomichi
Dr. STEFANO MANERA @stefano.manera76
Dr. ANDREA DESIDERIO @adbiotic
Dott.ssa MARIA FRANCESCA CAVALERI @vivibiotic.it
Dott.ssa LAURA AMORUSO @osteodottlaura
ELENA LUZI @chokkino.livebetter
TAMARA SBALCHIERO @thempio.it @evoalchimia
MASSIMO RONCHI @bioquantum.it
SIMONE GATTO @simonegatto_qui_ed_ora
SARA RONZONI @operegeniali

Fotografie a cura di Anna Monguzzi @itsannamonguzzi e
Benedetta Marchi @blessedbrands.studio
Illustrazioni a cura di Sara Ronzoni @operegeniali

**#OLISTICA21 #OLISTICAINVERNO24**

# Indice


Introduzione ..... 6

La mia storia, il mio inizio ..... 10

Perchè Low Carb? ..... 14

Eccesso di infiammazione ..... 25

Problemi digestivi ..... 33

Digestione e microbiota ..... 45

Il movimento è vita ..... 53

Le regole di Olistica ..... 59

Frequenze e pensieri ..... 75

Cura del corpo ..... 91

Guida al Menù ..... 105

Il menù di Olistica ..... 112

Stampa la lista della spesa ..... 116

Ricette colazioni ..... 118

Ricette pranzi e cene ..... 132

# INTRODUZIONE

OLISTICA INVERNO
2024

# Mi presento

Sono Claudia Zannini, Naturopata formata presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica di Milano.

Dopo il primo triennio di studi ho conseguito i Master di specializzazione in Alimentazione Dinamica Integrata, Cristalloterapia, Riflessologia Plantare e Tecnica Craniosacrale.

Nella vita ho così tante passioni da non riuscire a contenerle! Tutte ruotano intorno alla bellezza dell'anima e della persona, alla salute e al benessere.
Sono operatrice GAPS certificata e proseguo attualmente la mia formazione in Ayurveda e fitopsicosomatica.

***Queste tre settimane ti aiuteranno a scoprire nuovi sapori, un nuovo modo di vivere la tua alimentazione. Prenderai consapevolezza che il cibo veicola informazioni all'interno del tuo corpo ed è in grado di farti stare bene o farti stare male.***
***Ciò che mangi influenza direttamente i tuoi pensieri e le tue emozioni.***

## Perchè consapevolezza alimentare?

Il cibo veicola all'interno del tuo corpo dei messaggi specifici. La nutrigenomica ha dimostrato quanto il cibo sia in grado di attivare o disattivare una risposta a livello genetico. Si, proprio così, sto parlando di DNA. Pensa a quanto questi messaggi sono importanti per la tua salute e quante volte al giorno ti siedi a tavola.

*Prendi in mano la tua vita e aiuta il tuo corpo a ristabilire il suo naturale equilibrio.*

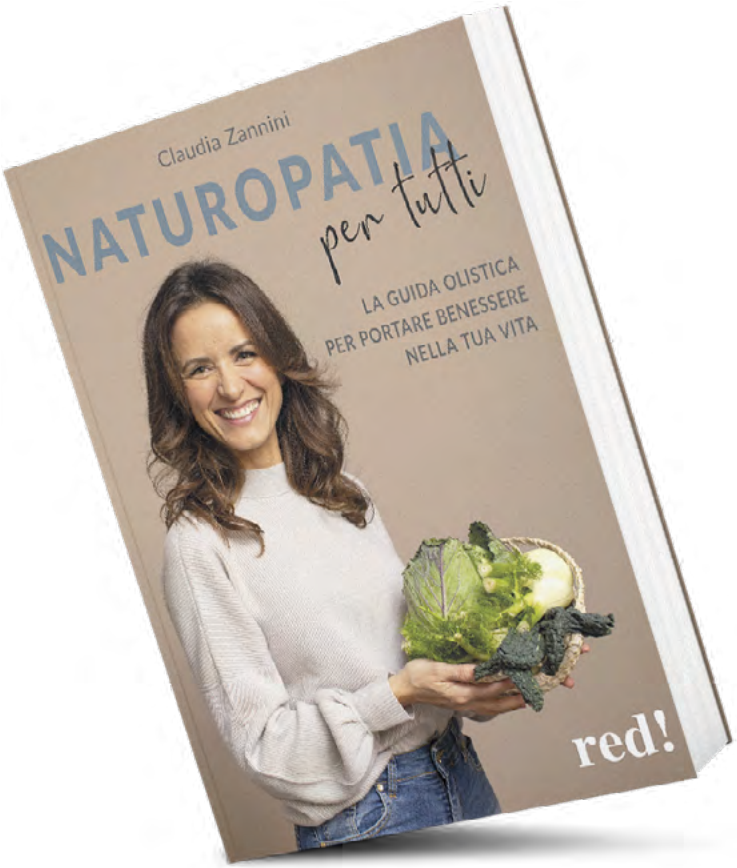
**Attenzione!**
Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo PDF hanno scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

# NATUROPATIA *per tutti*

**Per tutti**. Si, esatto. Il mio intento è stato quello di scrivere un libro facile, pratico, applicabile alla vita di tutti i giorni.
Molte persone non sanno bene a cosa associare la Naturopatia, sembra qualcosa di astratto e lontano dal nostro quotidiano. Portare benessere nella tua vita richiede semplicemente la tua presenza, imparare ad amarti ogni giorno.

Il successo del mio libro sarà quello di darti l'input di **FARE**.

**Il libro che cambia la tua vita è quello che porta AZIONE nella tua vita. Non domani, oggi, ADESSO.**




***Promuovere uno stile di vita sano non significa imporre rigide regole da seguire. Occorre creare abitudini facilmente consolidabili nella nostra vita frenetica, creare le basi per prenderci cura di noi ogni giorno e riscoprire il piacere di volerci bene. Quando ci amiamo e ci sentiamo davvero bene, siamo più propensi a donare il nostro amore e la nostra energia agli altri creando un meraviglioso domino di trasformazione consapevole.***

Quanto è difficile oggi scegliere di condurre uno stile di vita sano?
Lo stress e la vita frenetica ti fanno diventare schiava delle tue abitudini e non riesci ad uscire da un circolo vizioso in cui il cibo diventa sempre più spesso la tua zona di comfort, la tua ricompensa immediata.
**La naturopatia olistica ti accompagna in un percorso di cambiamento e di consapevolezza, per trovare il tuo equilibrio e il tuo benessere.**

Con l'aiuto del mio libro potrai:

- agire sui tuoi pensieri per cambiare realmente i vecchi schemi mentali e introdurre nuove abitudini.
- lavorare sull'autostima per amarti, rispettarti e realizzare con consapevolezza i tuoi obiettivi.
- imparare le tecniche corporee che ti permettono di ristabilire un vero contatto con te stesso, nella totalità di corpo, mente e spirito.
- scoprire gli "errori" della moderna alimentazione e imparare ad ascoltare i segnali del corpo per "pulirlo" e mantenerlo perfettamente efficiente.
- adottare un nuovo comportamento alimentare e un programma con menu stagionali ricchi di gustose ricette per mangiare sano senza farsi sopraffare dal senso di rinuncia.

*Il mio libro lo trovi in tutte le librerie e negli estore*

# Cosa vuol dire benessere olistico?

La parola olismo deriva dal greco "**olos**" e significa tutto.
***Il benessere è un concetto olistico che riguarda la persona nella sua totalità:***

corpo, mente, spirito.

**Ogni cosa che fai, ogni parola che dici, ogni pensiero che hai, influisce sulla tua vita ed è in grado di condizionarti positivamente o negativamente.**

Sei un'unica unità inscindibile, non sei composto da parti indipendenti tra loro.
***La tua visione della vita, l'atteggiamento con il quale ti affacci ad essa fa la differenza, sempre.***
La Naturopatia olistica ti accompagna in un percorso di cambiamento e di consapevolezza, per trovare o ritrovare il tuo equilibrio e il tuo benessere.

In queste tre settimane andrai ad eliminare diversi alimenti ma non sarà un'alimentazione limitante! C'è un Menù completo per sostenerti e darti nuove idee e potrai adattarlo al tuo stile di vita. La cosa importante è capire **COSA** stai mangiando e **COME** lo stai mangiando, prendere consapevolezza del potere del cibo sul tuo organismo. Sei pronta?

## Inizia ad amarti!

Ormai è stato dimostrato. Se pur pensi di prendere decisioni con la tua testa, in realtà le hai già prese prima, con la tua parte emotiva. Ti muovi spinta dalle emozioni e, se ci pensi, i cambiamenti più grandi della tua vita sono stati dettati da una grande spinta emotiva. Qualunque sia quella che ti ha portata qui, **scrivi ben chiaro il tuo obiettivo, fissalo nella tua mente e rileggilo ogni giorno.**

# LA MIA STORIA

OLISTICA INVERNO
2024

# Come è iniziato tutto?

## Ti racconto la mia storia

Sono cresciuta in una famiglia dove mia mamma ha sempre cucinato ma sfogavo spesso nel cibo tutte le mie difficoltà emotive. Gli armadietti della cucina erano sempre pieni di biscotti, brioches, nutella, cioccolato e schifezze varie.

La mia colazione è sempre stata latte e biscotti (e/o merendine varie).
Durante i miei 5 anni di Scuola Superiore prendevo a merenda la brioche (a volte anche due) oppure la focaccia.
A merenda ancora zuccheri e a pranzo e cena non mancavano mai la pasta o il pane.

No, non sono mai stata in sovrappeso.
A 18 anni circa mi sono iscritta in palestra e ci sono andata assiduamente per 10 anni due-tre volte a settimana (questo mi ha sicuramente aiutata!)

Fin dalle prime visite ginecologiche mi hanno sempre riscontrato la candida e si, ho avuto diversi episodi di candidosi nel corso della mia giovane età (20-30 anni).

Non ho mai dato peso alla cosa, pensavo fosse "*normale*", pensavo che potesse capitare. La gestivo con gli antimicotici, spegnevo il sintomo.
A 28 anni mi sono sposata, un anno dopo è nata la mia prima figlia.

Pochi mesi dopo il parto ho iniziato ad avere delle candidosi vaginali fortissime, curate con cicli di antimicotici.

Terminato il primo, il mese successivo arrivava una recidiva, ancora antimicotico.

La terza volta sono stata così male (mi vengono i brividi ancora adesso a pensarci!) da volermi buttare giù dalla finestra!
Mi sono guardata allo specchio e ricordo perfettamente di essermi detta: "***così non puoi andare avanti, fai qualcosa!***"

Con il tampone appena eseguito che citava "candida albicans in media carica" ho iniziato a fare ricerche e mi sono imbattuta nel libro di Valerio Pignatta dal titolo "*Guarire le Infezioni da Candida*".

### Come? Dipende tutto dall'alimentazione? Perchè nessuno me l'ha mai detto?

Inutile dire che l'ho letto velocemente, ero avida di informazioni, volevo guarire.

La mia volontà era ferrea, la salute era la mia assoluta priorità.

Ho capito una cosa fondamentale:
***senza la salute non si ha nulla.***
***Non volevo più stare male.***

# Il mio cambiamento dietetico

Più leggevo e più capivo che dovevo drasticamente cambiare il mio modo di mangiare.
Il cibo ha iniziato ad assumere per me un significato diverso, **è diventato un mezzo per recuperare e mantenere la mia salute.**

Una pulizia di 3 mesi, ferrea.
Questo ho fatto.
3 mesi nei quali non ho toccato zucchero, non ho toccato frutta (non potevo per la candida), non ho mangiato legumi.
Al giorno pesavo massimo 60-70 g di cereali integrali che cuocevo e dividevo metà a colazione e metà a pranzo, carne bianca, pesce, uova, tanta verdura verde, mandorle, olio extra vergine di oliva e olio di cocco.
Nessun latticino e formaggi, neppure lo yogurt.

Ho iniziato a bere. L'acqua: questa sconosciuta. Forse arrivavo a mezzo litro al giorno. Almeno 3 volte a settimana bevevo bevande gassate e zuccherate. E' dal 2007 che non ne tocco una. In casa mia non entrano. Le mie figlie, 15 e 11 anni, non le hanno mai provate.

Gradualmente, aggiungendo anche succo di limone per darle sapore e abituarmi, sono arrivata ai 3 litri al giorno.
Ho preso come integratore le pastiglie di aglio (colazione, pranzo e cena) e il Basenpulver (un integratore che contiene i 4 minerali fondamentali per il nostro equilibrio acido-base: calcio, sodio, potassio e magnesio).
Ho lavorato con opportuni integratori per pulire il fegato e l'intestino e ho fatto un ciclo di probiotici intestinali per favorire il ripristino dell'eubiosi.
Starai sicuramente pensando a quanta fatica ci vuole per fare una cosa del genere eppure io, dopo i primi 5 giorni con un mal di testa terribile, ho iniziato a sentirmi sempre meglio.

**Più sgonfia, più tonica, più serena, più felice, più concentrata, la mente libera. La pelle diventava sempre più luminosa, le occhiaie sparite, l'energia sempre costante, tutto il giorno.**

Lo sai che a 28 anni, d'estate, con il caldo, arrivavo a casa la sera e dovevo sollevare le gambe perchè mi facevano malissimo? Erano sempre gonfie e dolenti.

**Se è vero che abbiamo una predisposizione genetica a sviluppare alcune malattie è anche vero che, con il nostro stile di vita, possiamo attivare o disattivare queste risposte.**

Quando ho letto il mio primo libro sulla Nutrigenomica mi sono sentita leggera come una farfalla, libera di scegliere come condurre la mia vita!

## La vittoria

Inconsapevolmente, come mi diceva anche Elena di Live Better durante una delle nostre chiacchierate, ho seguito un'alimentazione low carb, ovvero a basso contenuto di carboidrati.

Ho vinto, si.
La Candida l'ho sconfitta tra il 2007 e il 2008 e non è più tornata.

Nel 2011 ho avuto la mia seconda figlia ed il corpo stava decisamente meglio rispetto alla prima gravidanza.
Ho recuperato dal post parto più in fretta e **il mio rapporto con il cibo è diventato sano e consapevole.**

Questo non significa che non sgarro mai, sono umana! So però che devo dare tempo e modo al corpo di recuperare.

Da anni adotto con successo **la regola del 5 su 7**.
Dal Lunedì al Venerdì sono ligia nel seguire le indicazioni di Olistica, il fine settimana lo tengo libero.
**Non dimenticarti che il cibo è anche convivialità ed è giusto porsi davanti ad esso con gioia e serenità, senza inutili sensi di colpa.**

**Un'alimentazione ben bilanciata, la corretta idratazione e lo sport sono le basi per un successo duraturo nel tempo.**

## Uno stile di vita per la vita

Ovunque puoi leggere proposte di diete "last minute" per perdere peso velocemente. Non servono a nulla. Se non cambi il tuo stile di vita li riprenderai tutti, magari con gli interessi.

**Devi amarti tutti i giorni, tutto l'anno, per sempre.
Il tuo corpo è la tua casa e devi prendertene cura.
La salute è il tuo bene più prezioso.
Non si compra con i soldi.
Se manca la salute, manca tutto.**

Dopo i primi 3 mesi di cambio alimentare mi sono sentita così bene che naturalmente ho proseguito. Ho iniziato a leggere tanto, ho deciso di iscrivermi alla Scuola di Naturopatia e ho seguito molti corsi sull'Alimentazione.

Quando ho aperto VitalmenteBio ho sentito forte la missione di far conoscere a più persone possibili il potere del cibo sul nostro benessere.

**Non delegare ad altri la tua salute. Sei tu che ogni giorno decidi cosa mettere in bocca. Tutti i giorni più volte al giorno.**

# PERCHÈ LOW CARB?

OLISTICA INVERNO
2024

# Dieta Low Carb: perchè?

*a cura della Dott.ssa Luisa Piva*

Ogni cammino di vita ha bisogno di consapevolezza, così come ogni gesto consapevole ha bisogno di conoscenza e chiarezza.

**Proporre una dieta povera di carboidrati ti fa pensare solo al dimagrimento?**
**Se pensi ad una dieta low carb, ti immagini una dieta iperproteica?**
**Quando vuoi perdere peso elimini tutti i grassi?**
**Hai sempre saputo che per stare in salute devi mangiare scondito e triste?**

## Hai risposto SI alle precedenti domande?

Allora stai leggendo l'articolo giusto per sfatare questi miti e sradicare queste convinzioni sbagliate!
Negli ultimi 40 anni si è diffusa la fobia del "grasso" e la stigmatizzazione del colesterolo con il contestuale aumento del consumo di ***carboidrati raffinati, zuccheri semplici e prodotti "light".***
Siamo forse diventati più magri o sani? Decisamente no, anzi!
L'obesità e le patologie correlate, le malattie neurodegenerative, autoimmuni e il cancro, ***hanno una base ormonale e l'insulina la fà da padrone!***
La scienza oggi ci dice che ***sono gli zuccheri ad essere pericolosi*** e non i grassi o le proteine!

## Quali sono invece i benefici di una dieta Low Carb?

Questo menù Low Carb sarà il modo giusto per "*addestrarti*" a questo approccio alimentare che va oltre la semplice riduzione della quota glucidica nella dieta.

## Trasforma il tuo corpo in un motore "brucia grassi"

Il corpo umano può ricevere energia dai glucidi e dai grassi.
Gli zuccheri sono un carburante di rapido utilizzo e facili da assorbire, ma allo stesso tempo creano sbalzi di glicemia e di insulina. Questi sbalzi si traducono in fame fisica e nervosa, irritabilità, spossatezza, infiammazione e aumento del grasso viscerale.
I grassi (sani) richiedono un pelino di sforzo in più al nostro organismo per essere utilizzati, ma l'energia che forniscono rimane molto più stabile.

I grassi sono il nutriente migliore per il tuo cervello, ***sono indispensabili per l'assorbimento delle vitamine, stimolano il metabolismo, sono essenziali per la***

***regolarità ormonale e hanno potere antiossidante e antinfiammatorio contro l'invecchiamento cellulare.***

Per diventare un efficiente "brucia grassi" devi mangiare i grassi!

## Per bruciare i grassi non ci devono essere zuccheri a disposizione: il tuo corpo sceglie sempre la via "più facile" e se ci sono zuccheri nel sangue utilizza quelli prima di tutto!

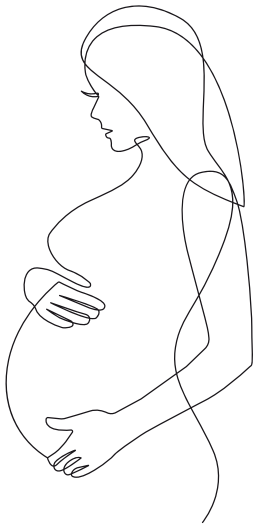
Cosa devi mangiare? Vegetali di stagione, proteine di qualità e grassi sani!
Ti stupirai come sia facile dimagrire (non perdere semplicemente peso) mantenendo la massa muscolare, mangiando senza l'ossessione delle porzione o delle calorie e con tanto gusto!

## Disinfiamma e nutri la tua fertilità

L'infiammazione è la risposta naturale del nostro corpo a traumi e stimoli esterni negativi, sia fisici sia mentali.
Se i fattori causativi (dieta scorretta, stress, sedentarietà, etc) persistono, tale stato infiammatorio può diventare cronico.
***Un' infiammazione costante e cronica, a sua volta, può portare a insulinoresistenza***: una condizione che può predisporre a diverse patologie, soprattutto a quelle di tipo autoimmune (tiroidite, artrite, diabete etc) e interferire con la fertilità (sia femminile sia maschile).
Alla base di patologie come PCOS ed endometriosi c'è sempre uno ***stato infiammatorio persistente aggravato da una ridotta tolleranza agli zuccheri e resistenza insulinica.***
Livelli elevati di infiammazione e stress ossidativo influenzano negativamente la qualità degli spermatozoi e delle cellule uova, portando a infertilità.

## Una dieta Low Carb può essere uno strumento potente per la tua fertilità: riduce e mantiene stabili i livelli di insulina, di glicemia e di infiammazione nel corpo.

La dieta chetogenica (la low carb per eccellenza) si rivela una vera e propria "terapia" in preparazione a percorsi di PMA (fecondazione assistita).



## E se sei un atleta?

**Ti chiedi se seguendo una dieta Low Carb riuscirai a fare la tua attività sportiva?**

**Sei un atleta, amatoriale o professionista, abituato a grandi dosi di carboidrati e sei convinto non ci sia benzina migliore?**

Lo abbiamo appena appurato: il nostro corpo trae energia principalmente da zuccheri e grassi.

## Se lo privi degli zuccheri, il tuo metabolismo sarà perfettamente in grado di affidarsi ai grassi e chetoni come carburante principale dello sforzo fisico.

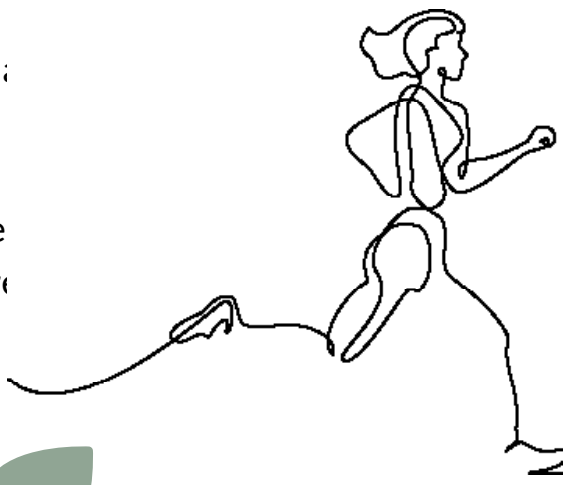
Lo sai che una delle caratteristiche più importanti che determinano un atleta performante (soprattutto negli sport di endurance) è la capacità lipidica, ovvero di bruciare i grassi (sia quelli del corpo sia quelli introdotti con la dieta) in modo efficiente?
Non ti stupirà che l'unico modo per allenare questa capacità lipidica è fare attività sportiva a digiuno di carboidrati.

## Una dieta povera di zuccheri e ricca di grassi essenziali consente inoltre di avere un energia più stabile e di maggiore durata senza cali glicemici e quindi di prestazione; velocizza ed ottimizza il recupero riducendo l'infiammazione cronica di base.

## Sei quindi uno sportivo?

Il menù Low Carb potrebbe essere la svolta, anche nei tuoi allenamenti!

Credimi sulla parola, pratico Trail running e riesco a correre per decine di chilometri con importanti dislivelli positivi (che si traduce anche in oltre 8 ore di corsa) con una piccola dose di carboidrati (complessi e di qualità), una essenziale quota proteica ma soprattutto una bella scorpacciata di grassi!!!



# Dieta Low Carb e salute

*a cura di Elena Luzi*

Sono la “mamma” di Chokkino e founder di Live Better. In questo approfondimento vorrei spiegare perché i prodotti che creo sono principalmente low carb.
Fin da quando avevo 9 anni ho avuto un rapporto un po’ strano con il cibo: diciamo che l’ho sempre usato per placare le emozioni per me “scomode” (tristezza, rabbia, noia). Ho provato tutte le diete possibili e siccome sono una persona molto curiosa ho studiato tantissimo sull’alimentazione.

Trovo un po’ sconcertante che nel 2023 ci siano posizioni così diverse su quale sia l’alimentazione ottimale per l’essere umano e posso immaginare la confusione che questo generi.

Vorrei quindi condividere con voi il ragionamento che mi ha portata a credere con fermezza che un’alimentazione a basso contenuto di carboidrati sia la più adatta al genere umano.

## PREMESSA: la nostra conoscenza evolve continuamente insieme alle nostre scoperte scientifiche, vi invito quindi a mantenere sempre una mentalità aperta.

## Come siamo fatti

Il corpo umano è composto da: (1)
- 62% acqua
- 16% grasso (variabile tra uomo e donna)
- 16% proteine
- 6% minerali
- 1% carboidrati

Il mio ragionamento pertanto è: *se il mio corpo è composto dall’1% di carboidrati, perché le linee guida ufficiali consigliano di che la nostra alimentazione sia composta da circa il 60% di carboidrati?* (2)

**TABELLA B.** Confronto tra la ripartizione in energia e nutrienti[1] formulata per i 3 profili alimentari e i fabbisogni suggeriti dai LARN (2014)

| | | PROFILI ALIMENTARI | | | Fabbisogno suggeriti per adulti dai LARN[21] | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1500 kcal/die | 2000 kcal/die | 2500 kcal/die | M | F |
| | Densità Energetica[a] | 1,1 kcal/g | 1,3 kcal/g | 1,3 kcal/g | | |
| MACRONUTRIENTI | Proteine | 18% En (69g) | 16% En (85g) | 17% En (106g) | 12-18 % En | |
| | Carboidrati disponibili | 59% En (216g) | 61% En (307g) | 58% En (360g) | 45-60 % En [22] | |
| | Zuccheri | 15% En (61g) | 15% En (81g) | 15% En (104g) | <15 % En [23] | |
| | Lipidi | 29% En (49g) | 29% En (66g) | 30% En (87g) | <30 % En [24] | |
| | Acidi grassi Saturi | 9% En (15g) | 8% En (18g) | 9% En (24g) | <10 % En [25] | |
| | Acidi grassi Polinsaturi | 4% En (7g) | 5% En (11g) | 5% En (13g) | 5-10 % En [22] | |

Spesso la risposta che sento dare è "*i carboidrati ci forniscono energia*". Se questa è la ragione, allora **i grassi sono una fonte migliore**: ci forniscono più del doppio di energia rispetto ai carboidrati: 9 kcal per grammo contro le 4 kcal per grammo di carboidrati e proteine.

Oltre ad essere energeticamente meno efficaci dei grassi, ***i carboidrati hanno un altro enorme problema:***

## sono i macronutrienti che più di ogni altro alzano la glicemia, ovvero la concentrazione di glucosio nel sangue.

Anche gli altri macronutrienti alzano la glicemia: ma le proteine lo fanno decisamente meno dei carboidrati e i grassi ancora meno delle proteine. (3)

## CARBOIDRATI = ZUCCHERI

La ragione per cui i carboidrati alzano la glicemia è molto semplice: sono composti da uno o più molecole di zucchero. Infatti, si chiamano anche glucidi, dal greco glucos, ovvero dolce.
Cereali, frutta, verdure, legumi e zuccheri sono dei carboidrati.
I carboidrati si suddividono in **SEMPLICI** e **COMPLESSI** a seconda di quante molecole di zucchero li compongono.

## Più sono semplici, più in fretta verranno digeriti e quindi più in fretta verranno assorbiti nel flusso sanguigno alzando la glicemia.

Per capirci:
- i carboidrati semplici sono gli zuccheri di tutti i tipi (bianco, integrale, di cocco, di dattero, agave, acero, etc), la frutta e la verdura;
- i carboidrati complessi sono cereali e legumi.

Ma come,
## i legumi non sono proteine?

No, gli alimenti vengono assegnati ad un certo gruppo di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) in base al macronutriente presente in % maggiore:
i legumi contengono principalmente carboidrati (circa il 60%). Fanno eccezione la soia, che contiene solo 30% di carboidrati, e le arachidi, che contengono solo il 25% di carboidrati.
Probabilmente questa informazione sorprenderà anche voi, ma è proprio così: le arachidi sono dei legumi (4) e infatti crescono in un baccello.

# INSULINA

Quando la concentrazione di glucosio nel sangue è troppo alta, il nostro corpo produce insulina, un ormone prodotto dal pancreas. L'insulina prende il glucosio in eccesso presente nel nostro sangue e lo immagazzina come glicogeno.
Il glicogeno rappresenta le nostre scorte di glucosio. Si trova nel fegato e nei muscoli e abbiamo scorte per circa 2.000 calorie (il fabbisogno energetico giornaliero di una donna).

**Se le scorte di glicogeno sono piene, l'insulina ha un solo altro luogo dove mettere il glucosio: i trigliceridi, ovvero il grasso corporeo.**

# INSULINORESISTENZA

Quando il nostro corpo continua ripetutamente a produrre insulina, le nostre cellule possono diventare insulino-resistenti, ovvero non rispondere più efficacemente al messaggio portato dall'insulina.
Questo significa che il pancreas dovrà produrre più insulina per togliere il glucosio in eccesso.

A lungo andare questo lavoro eccessivo logorerà il pancreas che smetterà di produrre insulina e noi diventeremo diabetici.

**L'insulino resistenza è già presente 10/15 anni prima di sviluppare il diabete e, se presa in tempo, un semplice cambio di stile di vita (5) potrebbe evitarci di diventare diabetici:**

- restrizione calorica (spessissimo all'insulino resistenza è associato anche un eccesso di grasso corporeo);
- alimentazione a basso contenuto di carboidrati;
- attività fisica, specie ad alta intensità

Ogni anno l'American Diabetes Association pubblica una Banting Lecture (chiamata così in onore di Sir Frederick Banting, premio Nobel per la scoperta dell'insulina) dove un esperto di diabete presenta un tema di grande rilevanza.

Nel 1988 il tema era "*il ruolo dell'insulino resistenza nelle malattie umane*" dove Gerald Reaven, endocrinologo e professore emerito alla Stanford University, propose la sua teoria: ***l'insulino resistenza è la causa comune di obesità, diabete e ipertensione*** (6). Curiosità: da questa lezione del professor Reaven è nato anche il termine "***sindrome metabolica***".

Oggi sempre più ricercatori ritengono che l'insulino resistenza sia la causa di molte più patologie (7):

- Ipertensione e malattie cardiovascolari
- Malattie neurologiche
- Infertilità
- Tumori
- Invecchiamento
- Steatosi epatica non alcolica (fegato grasso)
- Sindrome metabolica
- Insufficienza renale
- Obesità
- Diabete
- Infiammazione

Purtroppo, però, ancora oggi (sono passati 35 anni!!!) per i medici il nemico pubblico numero 1 è il colesterolo, quando invece sistemando la resistenza all'insulina si migliorerebbero moltissimi aspetti legati alla nostra salute, anche le placche aterosclerotiche.

## Riflessione

Durante la diretta sulla PNEI e il ruolo dello stress per la nostra salute, il dott. Davide Gottardiello, parlando della dieta chetogenica, fece un'osservazione interessantissima:

**"ti sei mai chiesta come mai il nostro corpo abbia 7 ormoni che alzano la glicemia (glucagone, GH, cortisolo, progesterone, estrogeni, adrenalina, tiroxina (8)) e solo un ormone che la abbassa (insulina)?"**

Siccome il nostro corpo è il frutto di milioni di anni di evoluzione (il genere Homo esiste da circa 2,5 milioni di anni (9)) la risposta che mi viene spontanea è: **probabilmente il nostro corpo si trovava più spesso nella condizione di dover alzare la glicemia piuttosto che abbassarla.**

E questa riflessione non ha fatto altro che rafforzare la mia convinzione che un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati sia quella più adatta all'essere umano.

Se ci pensi, l'agricoltura (e quindi il consumo di cereali e legumi) è nata solo 10.000 anni fa. Quindi per il 99,6% della nostra evoluzione non abbiamo mangiato né gli uni né gli altri.

**Se consideriamo solo l'Homo Sapiens (che esiste da 250.000 anni) non abbiamo mangiato cereali e legumi per il 94% della nostra evoluzione.**

## DIMAGRIMENTO

Ultimissima osservazione: immagino che vi siate resi conto che **invecchiando si ingrassi più facilmente.** Anche questo è dovuto all'insulino resistenza creata da un'alimentazione troppo ricca di carboidrati.

**Non è scritto nei nostri geni che invecchiando siamo destinati ad ingrassare.**

Volete un esempio? Andate a vedete le foto dei pochi popoli di cacciatori raccoglitori: gli anziani non sono grassi!!!

Noi tendiamo ad ingrassare semplicemente perché **la nostra alimentazione manda in tilt il nostro pancreas che produce troppa insulina e l'insulina è un ormone che favorisce il deposito di grasso**.

Volete le prove? Guarda questa foto! Lipodistrofia da insulina: un accumulo di tessuto adiposo nelle zone in cui viene effettuata la somministrazione dell'insulina.

## Ciliegina!

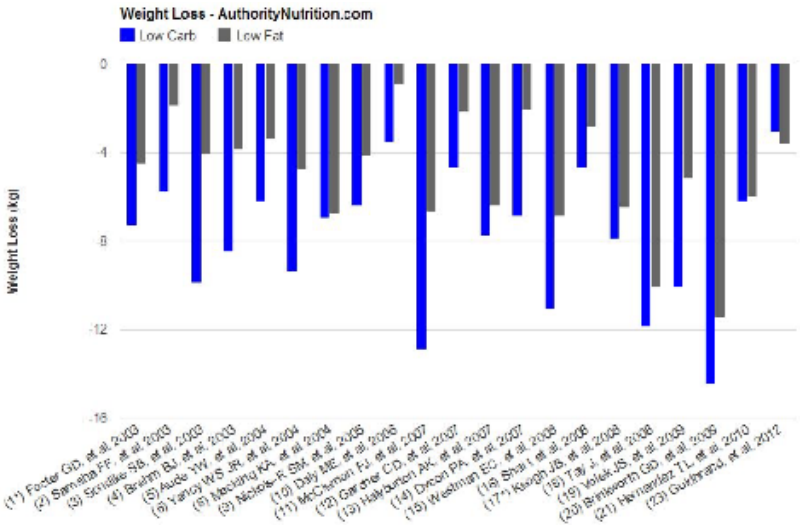
Con questo menù scoprirete i numerosi benefici di un'alimentazione low-carb:

- Senso di sazietà e riduzione dell'appetito (10);
- Riduzione del grasso addominale (11);
- Riduzione dei trigliceridi nel sangue (12, 13);
- Aumento del colesterolo HDL (14, 15, 16);
- Riduzione dei livelli di glicemia e insulina (17,18);
- Possibile riduzione della pressione sanguigna (19,20);
- Miglioramento sindrome metabolica (21, 22);
- Diminuzione del colesterolo LDL piccolo e denso (23.

**E la ciliegina sulla torta è che i regimi low carb permettono di perdere più peso rispetto a quelli low fat (24).**

# Bibliografia


1. https://www.britannica.com/science/human-nutrition/BMR-and-REE-energy-balance
2. https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+LG+2017_CAP10.pdf/627ccb4d-4f80-cc82-bd3a-7156c27ddd4a?t=1575530729812
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2386677/
4. https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primo-piano/arachidi-sono-legumi-proprieta-e-idee-in-cucina/?refresh_ce=
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507839/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3056758
7. https://www.insuliniq.com/dr-ben-bikman-book-why-we-get-sick
8. https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/ormoni-iperglicemizzanti.html
9. https://it.wikipedia.org/wiki/Homo
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17228046/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15533250/
12. https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/217514
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16424116/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10584043/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1386252/


**Non vediamo l'ora di ricevere i vostri feedback dopo queste tre settimane!**

# IMPARA A NUTRIRTI!

Finalmente è arrivato il videocorso completo di nutrizione lowcarb, realizzato in collaborazione con la dottoressa Manuela Rigo.
All'interno troverai tutte le informazioni teoriche e pratiche che ti occorrono per iniziare, con chiarezza, a nutrirti in modo sano ed equilibrato.

## 225 minuti di formazione senza limiti di tempo, sempre a disposizione.

**TUO PER SEMPRE A 119,00 EURO CON IL CODICE SCONTO LOWCARB2024 CLICCA QUI PER ACCEDERE**

(offerta valida fino al 31 gennaio 2024)

**Ti promettiamo di fare finalmente chiarezza: al termine di questo videocorso avrai imparato ad essere indipendente e sicura delle tue scelte alimentari!**
**Ricordati: i miracoli non esistono.**
**Basta con il fai da te, con le diete lampo, le restrizioni alimentari senza senso!**
**Se applicherai con costanza quello che ti viene insegnato in questo video corso troverai finalmente il tuo equilibrio, il tuo benessere ed il tuo peso forma!**

## Cosa troverai nel videocorso?

**Episodio 1**
Nutrizione e salute, metabolismo e meccanismi di ingrassamento
**Episodio 2**
I carboidrati, indice e carico glicemico, insulino resistenza, glicazione, esami ematici
**Episodio 3**
Le proteine: quante e perché, proteine vegetali e animali, falsi miti (reni, gotta, tumore...)
**Episodio 4**
iIgrassi: colesterolo, grassi saturi, bilancia omega 3-omega 6, falsi miti (fegato grasso, rischio cardiovascolare)
**Episodio 5**
La crononutrizione e digiuno intermittente: quando mangiare, autofagia e mitocondriogenesi, come costruire la giornata alimentare
**Episodio 6**
Meal prep, come organizzarti al meglio in cucina con le cotture anticipate
**Episodio 7**
La colazione, come iniziare la giornata in modo bilanciato
**Bonus**
Ebook nutrizione lowcarb + menù reset di 10 gg

# ECCESSO DI INFIAMMAZIONE

OLISTICA INVERNO
2024

## Perchè siamo sempre infiammati?

Eccesso di zuccheri, eccesso di farine raffinate, eccesso di grassi vegetali polinsaturi. Non si può certo dire che le proposte dell'industria alimentare, alla quale sempre più spesso ci affidiamo, siano indirizzate al mantenimento della buona salute.

Olio di mais, olio di soia, olio di girasole, olio di arachidi, olio di riso, olio di canola, olio di colza, olio di vinaccioli. Sono tutti oli vegetali polinsaturi che vengono utilizzati nei prodotti industriali perchè decisamente più economici dell'olio extra vergine di oliva, dell'olio di cocco e dei grassi di origine animale.

**Questi oli garantiscono gusto e percezione sensoriale (soprattutto ai prodotti farinacei a lunga conservazione) e sono una "bomba" di acidi grassi saturi, largamente riconosciuti come fattore di rischio per l'apparato cardiovascolare (e non solo).**

## Cosa sono gli acidi grassi?

Gli acidi grassi sono idrocarburi a catena lineare con un gruppo metile (-CH 3) a un'estremità e un gruppo carbossilico (COOH) all'altra estremità. Se la catena include un solo doppio legame si tratta di un **acido grasso monoinsaturo** (ad esempio l'acido oleico presente nell'olio extra vergine di oliva). Se nella catena sono presenti due o più doppi legami, si tratta di un **acido grasso polinsaturo** (ad esempio l'acido linoleico nell'olio di girasole).

La distinzione tra acido grasso omega-3, omega-6 e omega-9 dipende dalla posizione del primo doppio legame rispetto all'estremità con il gruppo metile.

## Perchè tutta questa attenzione verso gli acidi grassi Omega-3 e Omega-6?

Sono vitali per il nostro organismo e il corpo non è in grado di produrli da solo. Pertanto dobbiamo assumere questi acidi grassi tramite la nostra alimentazione.

I grassi Omega-3 e Omega-6 sono importantissimi per la formazione delle nostre membrane cellulari. Gli Omega-6 portano alla produzione di ormoni proinfiammatori, gli Omega-3 portano alla produzione di ormoni antinfiammatori.

**Entrambi sono necessari ma ci deve essere equilibrio.**

**L'NRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) indica come rapporto corretto 4:1 ovvero ogni 4g di Omega-6 deve essere consumato 1g di Omega-3.**

E' chiaro che l'industria alimentare, utilizzando oli di semi e derivati, offre nei suoi prodotti un eccesso di Omega-6. Lo ribadisco: stiamo lontani dai prodotti processati. **Partiamo sempre dalla materia prima!** Anche i prodotti animali da allevamenti intensivi sono poveri di Omega-3 perché gli animali vengono nutriti con cereali ricchi di Omega-6. Scegliamo carni da allevamenti al pascolo che mangiano erba! Poca carne ma di qualità! Lo stesso discorso vale quando scegliamo pesce, uova e latticini.

Non credete a chi ci dice che i grassi sono dannosi al nostro organismo! La cosa fondamentale è scegliere correttamente i grassi che utilizziamo nella nostra alimentazione quotidiana.

## Quali proprietà benefiche hanno i grassi?

- sono uno dei componenti delle membrane cellulari
- consentono di immagazzinare energia
- svolgono una funzione isolante e termoregolatrice
- favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili
- prolungano il senso di sazietà
- sono necessari per la produzione di ormoni
- permettono l'assorbimento di minerali a livello intestinale
- sono necessari per l'assorbimento del calcio nelle ossa

**Il cervello è costituito per ben il 60% da grassi.** In circostanze normali, il rapporto tra Omega-6 e Omega-3 nel sistema nervoso è di 1:1. Particolarmente importante è l'acido grasso Omega-3 DHA. Una dieta con un rapporto di 10:1 (spesso nei bambini è di 20:1 e nelle persone che non mangiano pesce può arrivare anche a 30:1) difficilmente consente di mantenere il naturale equilibrio tra Omega-6 e Omega-3.

## I problemi non derivano dal fatto che gli Omega-3 sono “buoni” e gli Omega-6 sono “cattivi”, ma dallo squilibrio dei due estremi.

Questo squilibrio è una delle cause principali della maggior parte delle “*malattie della civiltà*”, ovvero le malattie che si sono diffuse nei paesi industrializzati nelle ultime due/tre generazioni.

Siamo abituati a pensare agli Omega-3 come ad un integratore, quando invece deve essere considerato un alimento quotidiano a tutti gli effetti. Sugli Omega-3 esistono più di 3000 astudi clinici, non solo pubblicazioni scientifiche, ma test su essi umani condotti da scienziati e approvati da comitati etici, che ne hanno largamente dimostrato l’efficacia medica nel trattamento delle più svariate patologie. Gli Omega-3 sono un alimento naturale, di cui è ricchissimo l’olio di pesce e le alghe. Gli esiti delle ricerche suggeriscono che ogni persona sana dovrebbe assumere regolarmente una dose ragionevole di Omega-3 per mantenere il proprio stato di salute e le proprie prestazioni.

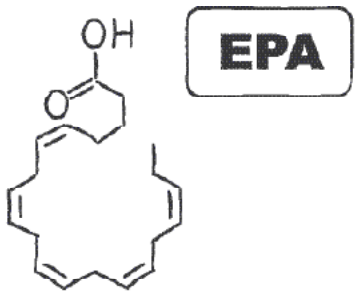
## ALA, EPA, DHA

Leggiamo spesso queste sigle associate agli Omega-3 ma non sempre è chiaro a cosa si riferiscono. Facciamo chiarezza per capire bene di cosa stiamo parlando.

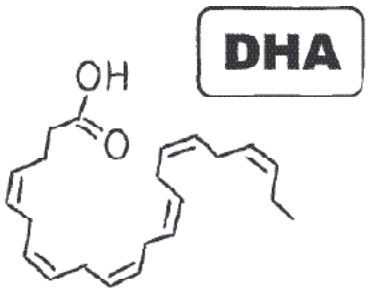
I principali acidi grassi omega-3 sono tre:
- l’acido alfa-linolenico (ALA)
- l’acido eicosapentaneoico, (EPA)
- l’acido docosaesaenoico (DHA).

**ALA** contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue **EPA ed il DHA** contribuiscono al normale funzionamento del cuore **DHA** contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale **DHA** assunto dalla madre contribuisce al normale sviluppo dell’occhio e del cervello del feto e dei bambini, se allattati al seno.

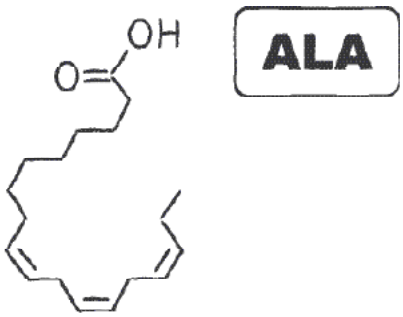
### Le fonti alimentari di omega-3 possono essere sia di tipo animale che vegetale.



Eicosapentaenoic Acid (EPA) (20:5, n-3)



Docosahexaenoic Acid (DHA) (22:6, n-3)



Alpha-linolenic Acid (ALA) (18:3, n-3)

L'acido alfa-linolenico (ALA) è l'omega-3 più abbondante nei prodotti vegetali, in particolare si trova in:

- semi oleosi (semi di lino, semi di canapa, noci, mandorle, nocciole, etc)
- oli dei semi oleosi
- ortaggi a foglia verde

Al contrario, l'acido eicosapentaneoico, (EPA), e l'acido docosaesaenoico (DHA) sono presenti soprattutto negli alimenti di origine animale, in particolare nei prodotti della pesca come:

- pesce azzurro (ventresca di tonno, acciughe, sgombro, sarde, ricciola, etc)
- salmone
- trota
- tonno
- alghe marine

**Gli alimenti più ricchi di EPA e DHA sono costituiti dagli oli animali ricavati dal fegato dei pesci.**

## Ma mangiare pesce non è sano! I mari sono inquinati e sono pieni di sostanze tossiche!

Si, certo. L'uomo è davvero stato in grado distruggere e inquinare il mondo in cui vive e oggi si cerca di optare per il "meno peggio", considerato il fatto che è difficile trovare una materia prima "vergine". Ci sono comunque alcuni punti da tenere in considerazione:

- il pesce di allevamento è decisamente un NO! perchè trattato con antibiotici ed etossichina, una sostanza antiossidante sulla quale ci sono diverse polemiche per la sua presunta genotossicità (in grado di danneggiare il DNA)

- il salmone norvegese da allevamento convenzionale, il pangasio proveniente dal Vietnam o la tilapia africana non devono essere consumati. Vengono infatti allevati con mangimi di scarsa qualità

- dal punto di vista tossicologico, il pesce d'acqua salata di piccola taglia è più affidabile. Le specie in cima alla catena alimentare come il tonno e il pesce spada hanno accumulato quantità massiccie di sostanze inquinanti e il loro consumo deve essere limitato ad una volta al mese, se non del tutto eliminato

- secondo la guida al consumo di Greenpeace, dal punto di vista ecologico solo pochissime specie ittiche possono essere ancora raccomandate, come ad esempio le sardine dell'Atlantico e il merluzzo dell'Atlantico settentrionale.

## La scelta migliore che possiamo fare è quella di assumere quotidianamente un buon olio ricco di Omega-3

Quando pensiamo all'olio di pesce pensiamo subito a qualcosa dal gusto disgustoso e, purtroppo, questo è vero nella maggior parte dei prodotti che troviamo in commercio. Ci sono moltissime capsule di Omega-3 ormai rancide, difficili da digerire e per nulla salutari. Se le hai in casa ti consiglio di aprire una capsula e usare gusto e olfatto. Se odora di rancido e in bocca ha un sapore sgradevole ti consiglio di buttarle.

Io mi sono affidata alla qualità di Norsan, lazienda leader norvegese specializzata in oli e capsule omega-3 di alta qualità e ad alto dosaggio.

## I prodotti NORSAN sono certificati, naturali e vi aiutano a soddisfare il vostro fabbisogno di Omega-3.

## Certificazione IFOS

Sia per l'olio di pesce che per l'olio di fegato di merluzzo NORSAN ha ottenuto la più nota certificazione di qualità in ambito di integratori Omega-3: IFOS.

La certificazione IFOS consiste in un protocollo di analisi rilasciato da un ente indipendente canadese e stabilisce i più alti standard di **purezza, efficacia e freschezza** in tutto il mondo.

Lo standard IFOS richiede che gli integratori di omega-3 contengano almeno il 60% di acidi grassi omega-3 EPA e DHA e che, per essere digeribili, siano a basso contenuto di acidi grassi saturi, che rallentano il metabolismo.

Richiede anche che gli acidi grassi omega 3, in particolare EPA e DHA, siano sotto forma di trigliceridi naturali (TG) per garantire una **biodisponibilità molto elevata**, a differenza della forma di estere etilico (EE) che si trova in altri prodotti, cioè l'80% della maggior parte dei prodotti commerciali.

In totale, gli integratori di omega-3 sono valutati sulla base di 5 criteri. I prodotti con olio di pesce NORSAN soddisfano pienamente tutti questi criteri. Per questo motivo, IFOS ha premiato i loro oli di pesce con il massimo punteggio di 5 stelle.

## Certificazione FOS

Entrambi gli oli, l'olio di pesce e l'olio di fegato di merluzzo NORSAN sono ottenuti da pesci che provengono da acque certificate Friend of the Sea (FOS).

Tramite questa certificazione viene garantito:

- che i prodotti provengono da stock ittici che non sono sovra sfruttati;
- la prevenzione delle pratiche di pesca che prevedono catture di specie in via d'estinzione;
- la riduzione delle pratiche di pesca, che potrebbero danneggiare l'ecosistema;
- una produzione efficiente dal punto di vista energetico;
- che pratiche aziendali includano elevati standard di responsabilità sociale.

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) valuta positivamente gli acidi grassi marini omega-3 EPA e DHA. I seguenti effetti sulla salute sono confermati dall'EFSA:

## Supporto alla funzione cardiaca

Il cuore è il perno della circolazione sanguigna. Un sufficiente apporto di acidi grassi omega-3 EPA e DHA aiuta alla riduzione dei trigliceridi (un effetto riconosciuto anche dall'EFSA – European Food Safety Autorithy) e all'incremento del cosiddetto "colesterolo buono".

## Mantenimento della capacità visiva

Le cellule dell'occhio umano contengono una percentuale elevata di acidi grassi omega-3. Molti studi dimostrano che l'assunzione di una giusta quantità di acidi grassi omega-3, in particolare DHA, aiuta a mantenere gli occhi in buona salute. L'EFSA sostiene che sia sufficiente assumere almeno 250 mg di DHA al giorno.

## Supporto della Funzione Cerebrale

Diversi studi, anche recenti, documentano una chiara correlazione tra l'assunzione di acidi grassi omega-3 ed il miglioramento delle funzioni cerebrali. Il cervello è composto per il 60% di grassi, il 20% dei quali sono acidi grassi omega-3, in particolare DHA, che contribuisce al mantenimento delle normali funzioni cerebrali. L'EFSA ha dichiarato che l'assunzione di almeno 250 mg di DHA al giorno è di supporto alla funzione cerebrale.

## Effetti positivi per donne in gravidanza

Gli acidi grassi omega-3 EPA e DHA sono preziosi per lo sviluppo del bambino e la riduzione del rischio di allergie e intolleranze alimentari in quest'ultimo. Secondo EFSA ogni donna in dolce attesa dovrebbe aggiungere ai 250 mg di EPA e DHA quotidiani, almeno altri 200 mg di DHA.

## Fabbisogno giornaliero di Omega-3

Qual è la quantità giornaliera ideale di omega-3?
Per compensare una carenza di omega-3 e per stabilire un rapporto equilibrato tra omega-3 e omega-6 nel corpo, si raccomanda un'assunzione di 2.000 mg di acidi grassi omega-3 al giorno.

Il fabbisogno giornaliero di omega 3 può essere coperto sia attraverso il cibo che sotto forma di un integratore alimentare naturale. Tuttavia, coprire il fabbisogno con il cibo non è così facile: per raggiungere 2.000 mg di omega-3 al giorno, si dovrebbero consumare da 100 a 3.000 g di pesce grasso al giorno, a seconda della specie e, come abbiamo visto nelle pagine precedenti, non è bene eccedere nel consumo di pesce!

Sul sito di Norsan trovate:

- **olio Omega-3 Total**
olio di pesce 100% naturale di pesca selvatica sostenibile
- **olio Omega-3 Arktis**
olio di fegato di merluzzo norvegese
- **olio Omega-3 Vegano** (da alghe)
olio di alga coltivata: per una dieta vegetale equilibrata
- **olio Omega-3 Kids** per bambini
al gusto di arancia

## Come posso acquistare i prodotti di Norsan?

Norsan ha creato per noi un codice sconto che permette di ottenere un risparmio del 15% sul primo ordine, acquistando direttamente presso di loro.

**usa il codice: CCL15**

Gli acquisti possono essere fatti nei seguenti modi:
- sui siti www.norsan.it e www.natugena.it
- chiamando il servizio clienti Norsan al numero 0471 181 7989
- scrivendo una email a info@norsan.it
- inviando un messaggio whatsapp al numero 377 382 9919

Non perdete l'occasione di provare questi magnifici oli naturali e certificati.

# PROBLEMI DIGESTIVI

OLISTICA INVERNO
2024

# Ipocloridria e cattiva digestione

*a cura della Dott.ssa Manuela Rigo*

Alzi la mano chi nella vita non ha mai avuto un episodio di "*dispepsia*"… ovvero cattiva digestione! A quasi tutti è successo ed è normale. Quello che non è normale è quando il disagio ci accompagna ogni giorno per diverse settimane, se non mesi o addirittura anni.
I sintomi sono molteplici e non sempre facilmente riconoscibili: si va dalla sensazione di pesantezza, continue eruttazioni, sonnolenza e gonfiore dopo i pasti, bruciore e rigurgito acido… ma ci sono anche sintomi apparentemente scollegati dall'apparato gastrico, come tosse persistente, raucedine, muco in gola, lingua arrossata, otiti ricorrenti, sinusite, alterazioni dello smalto dei denti.

Alla base di questo insieme variegato di sintomi vi è una sola condizione. E no, non è quello a cui state pensando, ma probabilmente il contrario. Mi spiace, ma è controintuitivo. Nella stragrande maggioranza dei casi, infatti, questo ventaglio di sintomi è riconducibile a una condizione di **ipocloridria**, ovvero **insufficiente acidità gastrica**. Il pH estremamente acido dello stomaco (oscilla tra 1,5 e 2), infatti, è indispensabile per:

- attivare gli enzimi deputati alla digestione delle proteine (il pepsinogeno prodotto dallo stomaco viene attivato in pepsina);
- successivamente, stimolare il rilascio dei succhi pancreatici contenenti amilasi e lipasi, enzimi necessari alla digestione di amidi e grassi e della bile (che serve a emulsionare questi ultimi).

**Inoltre, la forte acidità sterilizza il contenuto gastrico, impedendo che eventuali batteri patogeni raggiungano l'intestino.**

La classica terapia per "*curare*" il reflusso e tutti gli altri sintomi collegati che abbiamo elencato, prevede l'assunzione di "**protettori gastrici**", farmaci della famiglia dei "**prazoli**". Questi però, di fatto, non curano nulla, ma ci mettono una pezza. Una pezza che non fa altro che peggiorare il problema. Infatti, la loro funzione è quella di ridurre la capacità dello stomaco di produrre acido, intervenendo quindi sul sintomo, non sulla causa del problema. Ma se avete compreso quanto scritto sopra, **riducendo il pH gastrico si andrà alla lunga persino a peggiorare la situazione, perché i processi digestivi necessitano che il pH dello stomaco sia acido.**

Un pH non sufficientemente basso nello stomaco non permette la digestione delle proteine e farà arrivare nell'intestino

una soluzione non in grado di stimolare la produzione di succhi pancreatici, fondamentali per apportare gli enzimi necessari alla digestione degli amidi. Inoltre, non si avrà nemmeno un corretto rilascio di bile e quindi addio anche alla digestione dei grassi! Un cambiamento a monte della catena si ripercuote a cascata su tutto il processo.
Con una digestione così rallentata, lo svuotamento dello stomaco sarà molto lento e facilmente si verificheranno processi fermentativi con conseguente produzione di gas. Questi gas "premeranno" verso l'alto determinando l'apertura dello sfintere che separa lo stomaco dall'esofago. Ecco che così i succhi gastrici potranno risalire in zone dove non è previsto che arrivino creandoci non pochi problemi.

## Come supportare davvero la digestione?

Abbiamo capito che i protettore gastrici non ci forniscono un aiuto valido.
Come fare dunque?
Oltre a delle attenzioni sull'alimentazione (vedi pagina successiva), esistono degli integratori che possono fornire un supporto efficace:

### ENZIMI

come amilasi, proteasi e lipasi per facilitare e velocizzare i processi digestivi;

### HERICIUM HERINACEUS

un fungo medicinale ben conosciuto nella Medicina Tradizionale Cinese, noto per promuovere la salute del sistema digestivo. Aiuta a combattere gastriti, reflusso, ulcera e coliti. Inoltre, grazie alle proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti favorisce la rigenerazione della mucosa gastrointestinale;

### MASTICE DI CHIOS

è una resina prodotta dalla pianta Pistacia Lentiscus, risulta utile nelle problematiche legate allo stomaco, quali gastriti e ulcere, inoltre grazie alla sua azione antibatterica, rappresenta un rimedio naturale nelle infezioni da Helicobacter Pylori;

### ESTRATTO DEGLICIRRIZINATO DI LIQUIRIZIA

presenta proprietà antinfiammatorie, antispasmodiche, cicatrizzanti e protettive della mucosa, dimostrandosi utile in caso di alterazioni a carico del sistema gastrointestinale quali mal di stomaco, bruciori gastrici e reflusso gastroesofageo.

Nei casi più tosti, infine, può essere utile un'integrazione con betaina HCL con pepsina.
Questa integrazione è molto utile nei casi di gastrite atrofica, in cui le cellule della mucosa gastrica non sono più in grado di produrre l'acido cloridrico. In questo caso diventa indispensabile assumere acido cloridrico (HCl) dall'esterno, in dosi crescenti da valutare con il supporto del nutrizionista di fiducia.

## CONSIGLI ALIMENTARI

Esistono molti elenchi con alimenti sconsigliati in caso di reflusso... per lo più includono gli agrumi, il pomodoro, le spezie, il caffè... Non è mia intenzione fornire altri elenchi. **Sperimentate e imparate a riconoscere ciò che il vostro corpo tollera meglio o peggio.**
I 4 punti su cui voglio puntare l'attenzione sono i seguenti:

- Eliminate gli zuccheri e riducete il più possibile i carboidrati: avrete un beneficio quasi istantaneo;
- Non abbondate con la fibra proveniente da cereali integrali, ma soprattutto da verdure. Più fibra assumete, più' lo svuotamento gastrico verrà rallentato;
- Per quanto i grassi facciano bene, un carico importante, specialmente se non siete abituati, può contribuire a rallentare considerevolmente la digestione;
- La carne rossa è più difficilmente digeribile rispetto a quella bianca e al pesce non grasso. Consumatela preferibilmente a pranzo e tenete per cena le proteine più semplici da processare. Inoltre, considerate che anche il metodo di cottura conta: la carne cruda o stracotta risulta tendenzialmente più digeribile. Per quanto riguarda le uova, invece, abbiate l'accortezza di mantenere il tuorlo morbido e non cotto.

# Questo proprio non lo digerisco!

*a cura del Dott. Roberto Camnasio*

Questo proprio non lo digerisco! Se prendiamo questa frase fuori contesto, il soggetto "*questo*", potrebbe riferirsi ad un nuovo collega, ad un nuovo incarico, ad un brutto voto oppure ad un alimento.

## Nei primi tre casi il vissuto emozionale negativo può incidere allo stesso modo di un alimento indigesto sulle funzioni del nostro apparato gastroenterico.

La capacità di digerire, trasformare quindi assimilare (rendere a sè simile) ciò che introduciamo con la dieta è una funzione arcaica controllata quasi esclusivamente dal nostro sistema nervoso autonomo. Come dalla capacità di procurarci il cibo dipende la nostra sopravvivenza, questa dipende anche dalla nostra capacità di digerirlo e trasformarlo al fine di ricavarne energia e nutrimento plastico.

Il cibo non fornisce solo macro e micronutrienti necessari alla produzione di energia, ci permette di introdurre vitamine, minerali, enzimi, cofattori e molte molecole proteiche che hanno una funzione plastica o regolatoria. Non solo energia, dal cibo otteniamo struttura e regolazione psiconeuroendocrina e immunologica.

## Il cibo è nutrimento!

L'unica parte del processo digestivo che dipende direttamente dalla nostra volontà è la masticazione, più sarà il tempo dedicato alla masticazione migliore sarà la digestione degli amidi. Tutto il resto del percorso digestivo possiamo sostenerlo e regolarlo con l'aiuto di rimedi che devono tenere conto della fisiologia della digestione evitando di inibire alcuni meccanismi che possono produrre a cascata effetti negativi su tutto il processo.

**Procinetici e inibitori di pompa sono un classico esempio di farmaci che possono alterare tutto l'equilibrio digestivo quando vengono utilizzati in modo improprio.**

I procinetici come la metoclopramide favoriscono lo svuotamento gastrico in tutti i casi di nausea e difficoltà digestive, utilizzati a lungo o impropriamente portano letteralmente a spingere il bolo indigerito verso l'intestino provocando a valle alterazioni dei processi fermentativi e putrefattivi (causa di bruciore, gonfiore e fastidio a livello addominale). Lo stesso accade quando utilizziamo inibitori di

pompa protonica come il pantoprazolo senza un adeguato consiglio del medico curante. Talvolta i disturbi digestivi non dipendono da un eccesso di acidità bensì da un **deficit di funzione digestiva**. In questi casi l'utilizzo di inibitori di pompa che riducono ulteriormente la produzione di acido livello gastrico portano ad una situazione in cui gli enzimi che permettono la digestione delle proteine non saranno attivati con conseguente aumento della quota di proteine che raggiungono indigerite l'intestino causando così un aumento dei fenomeni putrefattivi (gonfiore e flatulenza).

In seguito agli eccessi delle feste può succedere che il nostro apparato gastrointestinale risulti sovraccaricato, in particolare possono aver bisogno di una mano **STOMACO - FEGATO - PANCREAS** e l' **INTESTINO** di conseguenza poiché si trova a ricevere tutto ciò che arriva da sopra.

Indipendentemente dall'organo maggiormente coinvolto il consiglio, in questa fase dell'anno, è quello di ridurre il carico cercando di introdurre quantità inferiori di cibo in termini di calorie. La riduzione delle quantità introdotte o l'impostazione di un digiuno intermittente ben seguito possono aiutare il nostro sistema ad attivare i processi fisiologici di detossificazione dalle scorie che abbiamo introdotto in eccesso. Insieme alla riduzione delle quantità introdotte consiglio di introdurre un pool di **enzimi digestivi** (amilasi, proteasi, lattasi, cellulasi e lipasi) per permettere di sollevare ulteriormente il nostro apparato digerente e permettere in questo modo una digestione completa di ciò che introduciamo.

## Assumete gli enzimi prima dei due pasti principali.

Le tossine espulse dal nostro organismo e le scorie prodotte in seguito all'utilizzo degli enzimi devono essere neutralizzate e veicolate fuori dall'organismo attraverso gli organi escretori. Per favorire questo processo vi consiglio **20 giorni di Gemme di Micol BASE da assumere 20 gtt prima di colazione e prima di cena.**

A seconda dei casi è interessante associare un gemmoderivato specifico per la funzione d'organo:

Per il **FEGATO**
secale, melo e rosmarino

Per il **PANCREAS**
noce, ginepro e nocciolo

Per lo **STOMACO**
tiglio, fico e melo

Per il **COLON**
tiglio, fico e
mirtillo rosso

Considerando che gli eccessi alimentari delle feste in qualche modo avranno comunque adattato la flora del nostro intestino, nella fase iniziale di depurazione è opportuno associare sempre un **lisato batterico per almeno 6 giorni** al fine di ripristinare un equilibrio della flora.

## GASTRITE

Merita un particolare approfondimento la "gastrite" che spesso viene curata con "antiacidi" mentre nella maggior parte dei casi è causata da **stress** dove non aumenta la secrezione di acidi bensì vi è una maggior **sensibilità recettoriale all'aggressione acida**. In questi casi il sintomo si presenta più facilmente al risveglio, lontano dai pasti e peggiora bevendo caffè o altri eccitanti. Consiglio allora di modulare l'eccesso di stress utilizzando i gemmoderivati di tiglio, fico e melo (**Gemme di Micol SVB**) associati al rimedio floreale **MFR3** nel caso fosse possibile riscontrare anche una componente emotiva.

Nella restante parte dei casi la gastrite è causata da un **eccesso di acido**. Il sintomo di solito peggiora dopo i pasti oppure la sera o nel weekend quando siamo più rilassati. Possiamo alleviare il sintomo proteggendo la mucosa e aiutando la funzione digestiva con gli estratti fluidi di Liquirizia, Camomilla e Menta foglie (**Gastrodal**) e non abbiate paura della menta in questo caso non si tratta dell'olio essenziale.

Particolare attenzione meritano i soggetti allergici che spesso ne soffrono in prossimità del **cambio di stagione proprio a causa dell'istamina che fa da booster nella produzione di acido** inoltre questi soggetti talvolta sono anche maggiormente sensibili allo stress da adattamento al cambio di stagione. In questi casi è più efficace associare le **Gemme di Micol SVB e Gastrodal.**

## TEST SPECIFICI

A tutti coloro che necessitano un intervento di ripristino mirato o per chi si pone obiettivi sportivi o di dimagrimento nei primi mesi dell'anno, consiglio sempre di eliminare in questo periodo i "presunti campi di disturbo d'alimento" effettuando un test specifico: **SLIMTEST** per chi desidera perdere qualche chilo, **BIOTRICOTEST** per un'azione detox-deflog mirata, **TRAININGTEST** per

favorire la performance e il recupero nello sportivo. E' molto importante non confondere i "*presunti campi di disturbo d'alimento*" con le intolleranza propriamente dette e le allergie. Le intolleranze riconosciute ufficialmente sono l'intolleranza al **lattosio** (secondaria ad un deficit di enzima lattasi) e l'intolleranza al **glutine** (incapacità di metabolizzare il glutine).

**Le allergie si riferiscono ad una risposta immunitaria IgE mediata che si scatena in seguito all'ingestione di alimenti, all'inalazione o al contatto con allergeni che provocano quasi sempre sintomi acuti.**

I test che indagano i "presunti campi di disturbo d'alimento" non sono riconosciuti scientificamente tuttavia ci permettono di ***identificare alcuni alimenti che rappresentano un campo di disturbo, quindi un probabile carico per il nostro organismo***.
Per semplificare possiamo dire che l'eliminazione del campo di disturbo per un breve periodo di tempo permette di togliere una zavorra al nostro organismo mentre ci occupiamo di ripristinare più velocemente l'equilibrio.

## Roberto Camnasio

Specializzato in Medicina Funzionale Regolatoria e di Integrazione nello Sportivo.
Dal 2015 è Docente a progetto per la divulgazione della sana alimentazione e sani stili di vita nelle scuole superiori.
E' consulente dal 2018 per la ADS ProSesto Calcio in qualità di esperto di nutrizione sportiva e integrazione funzionale.
Collabora a Seregno presso la Farmacia Re della Dottoressa Cinzia Re.

Instagram: @nutriiltuomotore_drcamnasio
web: www.nutriiltuomotore.com

# Come sono le tue feci?

Un modo per indagare la salute del nostro apparato digerente è osservarne il prodotto. Questa può sembrare la parte più sgradevole del lavoro tuttavia osservare le feci può essere d'aiuto nella scelta dell'integrazione più opportuna. Ricordo sempre quanto diceva una delle mie insegnanti gastroenterologa: "*ognuno ha la cacca che si merita*" e devo dire che aveva ragione!

Feci caprine associate a stipsi sono spesso dovute ad eccesso di stress e attivazione eccessiva del sistema nervoso simpatico: sarà opportuno ridurre l'eccesso di stress con Magnesium Phosphoricum, Magnesio, o Tiglio.

Feci sfatte e acide ci fanno pensare ad acidosi e probabile carenza enzimatica (stomaco): possiamo utilizzare enzimi e prodotti che riducano l'infiammazione e la putrefazione intestinale.

Feci chiare e grasse indicano un probabile deficit biliare, in questo caso possiamo favorire l'attività della colecisti con fitoterapici come la fumaria, il cardo la genziana in estratto totale.

Feci scure e untuose, possono essere correlate a sovraccarico epatico e ancora una volta alterazioni della bile con disbiosi putrefattiva. Utilizzeremo enzimi e i gemmoderivati di Secale, Melo e Rosmarino per regolarizzare la funzione del fegato.

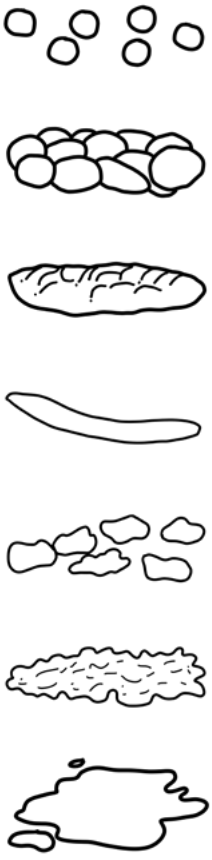
Feci con muco indicano una probabile disbiosi fermentativa. Consiglio enzimi specifici per ridurre la fermentazione combinati all'azione antifermentativa dei gemmoderivati di mirtillo rosso, mirtillo nero e noce.

Come abbiamo ricordato all'inizio, in alcuni casi, la componente emozionale può essere l'innesco di alcuni disturbi a carico del sistema digerente. In questi casi talvolta non è risolutivo l'utilizzo di gemmoderivati, enzimi o altri rimedi che svolgono la loro azione specialmente a livello fisico. E' opportuno un intervento con rimedi floreali sulla componente emozionale. Fare un lavoro sulla propria persona e magari affidarsi ad un professionista della salute mentale può essere importante in questi casi.

Abbiamo capito quanto sia importante la digestione, per questo saper cogliere i sintomi che originano dal nostro apparato gastroenterico è molto importante perché possono essere il campanello d'allarme di condizioni più complesse e disfunzioni più profonde.

Roberto Camnasio

**Rappresentazione della scala di Bristol**



*a cura della Dott.ssa Michela Cavallaro*

## Il ruolo delle emozioni nello stomaco e nell'intestino: un viaggio tra gastriti, reflussi ed altri disturbi digestivi.

Le emozioni sono caratterizzate principalmente dalle seguenti componenti: **fisiologica, motivazionale e cognitiva.**

La **componente fisiologica** delle emozioni è evidente nel modo in cui si le stesse si manifestano nel corpo. Questa manifestazione coinvolge la variazione delle pulsazioni cardiache, l'alterazione della sudorazione, l'accelerazione del sistema respiratorio e la tensione muscolare. Un esempio tangibile è la sensazione del cuore in gola durante momenti di paura intensa.

La **componente motivazionale** guida il nostro organismo a selezionare il comportamento più adeguato in risposta alle emozioni. Ricollegandoci all'esempio precedente, la paura può scatenare reazioni di attacco oppure di fuga.

La **componente cognitiva** consente di mediare il nostro rapporto con l'ambiente, valutando e attribuendo significato alle reazioni dell'organismo. Questa componente è strettamente legata all'aspetto motivazionale, che stabilisce le priorità in base al raggiungimento di obiettivi o desideri.

### Le 3 componenti sono strettamente connesse tra loro.

Ecco un esempio. Devo consegnare un importante progetto tra qualche giorno e non ho ancora cominciato. Questa situazione mi porta a provare **ANSIA**:
a) **componente cognitiva**: continuo a pensare al progetto e al fatto che se non lo consegnassi potrebbero licenziarmi;
b) **componente motivazionale**: mi metto a cercare materiale utile per svolgere il lavoro;
c) **componente fisiologica**: nodo allo stomaco e perdita di appetito.

## La componente fisiologica è quella che può avere un impatto sul sistema digestivo ma il trattamento non può prescindere da un intervento che sia efficace su tutte e 3 le componenti delle emozioni.

Le emozioni che impattano maggiormente sullo stomaco e intestino sono **rabbia** e **ansia**. Secondo la prospettiva psicosomatica **rabbia e ansia sono le**

**due emozioni principali che connotano i disturbi come gastrite nervosa e reflusso.** Tali emozioni se non vengono esternate vengono dirette e trattenute al nostro interno creando infiammazioni, bruciori e accumulo di aria nella pancia.

Nella mia esperienza clinica più della metà dei pazienti con disturbi d'ansia e situazioni di stress acuto percepito presentano anche problematiche intestinali. Talvolta questi sintomi si intrecciano anche con una deflessione dell'umore (sintomi depressivi) giustificati dal continuo trascinarsi del malessere fisico che non trova una completa risoluzione con le cure farmacologiche.

## Gestire i Disturbi Digestivi con Approcci Psicologici

Per gestire le problematiche del sistema digestivo è necessario tenere in considerazione, oltre alle cure fisiche, anche degli esercizi che possono migliorare il benessere psicologico allentando la tensione muscolare (componente fisiologica) e lasciando andare i pensieri negativi (componente cognitiva).

Nel seguito alcune tecniche che potrebbero risultare utili.

- **Respirazione diaframmatica profonda e consapevole**: la respirazione profonda contribuisce a calmare il sistema nervoso durante momenti di stress intestinale. Focalizzarsi su respiri lenti e profondi può ridurre ansia e tensione.
- **Rilassamento muscolare progressivo**
aiuta a sciogliere le tensioni corporee, riducendo la pressione sull'addome e alleviando i sintomi gastrointestinali.
- **Mindfulness e meditazione**
favoriscono la consapevolezza del corpo e riducono lo stress.
- **Esercizio fisico moderato**
favorisce la circolazione e riduce lo stress.
- **Gestione dello stress**
identificare e ridurre le fonti di tensione.

La terapia cognitivo-comportamentale può essere utile per gestire lo stress legato alle emozioni, lavorando sul riconoscimento delle situazioni difficili e ad individuando le cause sottostanti.

Gli esercizi suggeriti sono solamente alcuni possibili interventi che possono alleviare ed intervenire sulla componente psicologica.
La terapia permette di effettuare un lavoro mirato sui fattori predisponenti e sulle cause psicologiche dei problemi digestivi individuando i pensieri disturbanti che li accompagnano e arrivando infine a costruire delle strategie protettive per alleviare o disinnescare il problema. Ovviamente tale trattamento va affiancato ad una valutazione medica e ad una sana ed equilibrata alimentazione.

# DIAMO FORMA ALLE EMOZIONI
# 27 gennaio 2024

insieme alla Dottoressa Michela Cavallaro e all'artista Beatrice Novara

## Di cosa si tratta?

Pensa a come rappresenteresti un emozione. Che forma le daresti? Il colore? Quali parole useresti per descriverla? Come posso disegnare quello che sento? A volte sembra difficile rispondere a tutte queste domande... eppure é quello che faremo durante il workshop.

## Ma come faccio a parlare di emozioni con degli sconosciuti?

Il lavoro viene svolto in un setting di totale sicurezza dove eliciteremo le emozioni con degli strumenti che proteggono la privacy personale e non vanno a scavare nel profondo. Non è una seduta di terapia di gruppo ma un'esperienza che vuole coinvolgere il mondo interno e dargli forma attraverso la penna.

## Anche se non ho mai disegnato?

Certamente, non servono particolari doti artistiche perchè ti seguiremo passo passo fino alla messa su carta delle tue emozioni e scoprirai di avere uno strumento in più per conoscere te stesso e per comunicare con gli altri.

## Cosa mi porto a casa?

Un' esperienza di collettività emotiva in cui raggiungere una maggiore consapevolezza e ovviamente la tua opera d'arte!

Dott.ssa Michela Cavallaro
Psicologa e psicoterapeuta cognitivo comportamentale - terapeuta EMDR - consulente in sessuologia clinica
https://talktomichi.com/
IG: @talktomichi

# DIGESTIONE E MICROBIOTA

OLISTICA INVERNO
2024

# Infiammazione cronica di basso grado

*a cura del dottor Stefano Manera*

Le malattie hanno origini molto profonde e i disturbi si manifestano naturalmente con un'ampia gamma e livelli di gravità, non per tutti uguali.

Questo concetto estremamente semplice è molto importante poiché lo stato patologico è un continuum di variabilità che origina ben prima rispetto al sintomo.

È evidente e riconosciuto che negli ultimi anni l'incidenza delle malattie oncologiche, degenerative e autoimmuni stia aumentando esponenzialmente. Sappiamo molto bene che la vita media si è allungata, tuttavia troppo spesso gli anni in più li trascorriamo assumendo medicine nel tentativo di curare malattie e arginare sintomi.

**Da tempo in Medicina si parla di low grade inflammation ovvero infiammazione cronica di basso grado come ruolo determinante nello sviluppo di un gran numero di malattie.**

L'infiammazione cronica di basso grado è una condizione patologica subdola, talvolta occulta per anni, dalle conseguenze importanti e di rilevante insospettata frequenza, spesso accompagnata per molti anni da una serie di disturbi aspecifici e solo funzionali.

È noto che l'infiammazione sia un meccanismo di difesa fisiologico del corpo con l'obiettivo di eliminare la causa del danno (della noxa patogena) e la successiva riparazione dei tessuti (restitutio ad integrum) e quindi un meccanismo di protezione necessario. Tuttavia il suo persistere diventa una caratteristica comune ad una vasta gamma di disturbi e patologie croniche.
L'infiammazione cronica di basso grado ha diverse cause tra cui:
- stress persistente
- aumento di peso
- obesità
- stile di vita sedentario
- tipo di nutrizione
- disbiosi intestinale
- modificazione dei ritmi circadiani.

La genesi di questa condizione patologica è da ricercare lontano, cioè nello sviluppo dell'uomo e nelle modifiche del suo ambiente naturale, compreso quello sociale e in particolar modo nelle accresciute necessità di reperimento del cibo e relative preparazioni.

Da un punto di vista antropologico infatti, l'uomo moderno presenta un genoma pressoché identico a quello posseduto dai nostri antenati di 1,5 milioni di anni fa (homo erectus), tuttavia **le condizioni attuali di vita e di alimentazione sono radicalmente cambiate comportando una grande difficoltà di adattamento e un quadro predisponente alle malattie.**

## È difficile spiegare l'infiammazione di basso grado senza comprendere il concetto di microbiota e di disbiosi intestinale, ma soprattutto senza comprendere che le nostre malattie si basano su fondamenta già ben costruite nell'infanzia.

Nella salute di un bambino e quindi di un individuo nei primi 3 mesi di vita impostiamo l'anno e nei primi 3 anni impostiamo la vita stessa. Ormai è molto noto che nell'intestino umano è presente il microbiota intestinale cioè uno degli elementi fondamentali di tutto l'ecosistema intestinale.

Quest'ultimo, infatti, comprende tre componenti: la barriera intestinale, che è un filtro molto selettivo e importante per il benessere dell'intero organismo, una complessa struttura di tipo neuroendocrino oggi chiamata comunemente "secondo cervello" e, infine, il microbiota intestinale che da sempre ci accompagna nell'evoluzione filogenetica.
Il microbiota intestinale è la comunità microbica del tratto enterico rappresentata da un numero di unità cellulari 10 volte maggiore delle cellule del corpo umano e costituita prevalentemente da batteri, lieviti, parassiti e virus.
Quando queste comunità vivono in equilibrio vi è una condizione definita di eubiosi.
L'eubiosi è fondamentale perché permette alle varie componenti del microbiota intestinale di essere funzionalmente efficaci, garantendo la salute generale dell'organismo.
Un'alterazione dell'equilibrio del microbiota intestinale genera una condizione patologica nota col termine di disbiosi intestinale, le cui cause possono essere molteplici e non sempre di facile riscontro.
La biodiversità dell'ecosistema microbiotico intestinale cresce sempre più nei primi 900 giorni di vita raggiungendo la stessa biodiversità della madre. In questo delicato periodo ogni evento stressogeno può modificare la biodiversità: la prima febbre, l'inserimento delle prime pappe e il primo antibiotico.
Nei bambini il genere batterico più rappresentato è quello dei Bifidobacterium appartenenti al phylum Actinobacteria. I Bifidobatteri sono gli amici che regolano

il nostro sistema immunitario (soprattutto nell'infanzia) e che offrono le risorse per assimilare il latte materno, vero vaccino naturale, nutrendosi degli oligosaccaridi in esso contenuto.

Praticamente i Bifidobatteri ci dicono: io ti offro salute (riduco la tua infiammazione) e in cambio tu mi dai tanti e succulenti oligosaccaridi per farmi replicare e formare una famiglia (colonia) numerosa e sana. Questa si chiama simbiosi ed è una relazione che esiste da sempre.
Capiamo benissimo quindi come ogni interferente esterno che possa determinare infiammazione intestinale (farmaci, alimenti e stress), soprattutto se il bambino è predisposto (familiarità, genetica, radici individuali, costituzione) potrà generare una patologia cronica, andando a ridurre l'essenziale biodiversità microbiotica intestinale.

Ecco perché è essenziale ricordare sempre il lunghissimo lavoro evolutivo e le sue motivazioni, favorendo l'allattamento al seno, evitando il più possibile farmaci, offrendo una dieta varia e sana, promuovendo stili di vita che promuovano il benessere e permettano un sano dialogo tra mente e corpo, ovvero tra cervello e intestino.

**La prevenzione pertanto dovrebbe iniziare sin dai primi giorni di vita del bambino, anzi, già dalla vita intrauterina attraverso uno stile di vita sano da parte della futura mamma.**

Il libro "**Cervello intestino, un legame indissolubile**" scritto dal dottor Stefano Manera è acquistabile on line:

CLICCA QUI

**Dott. Stefano Manera**
Medico chirurgo,
specializzato in anestesia e rianimazione.
Medicina integrata e funzionale e omeopatia classica hahnemanniana.

**www.stefanomanera.it**

# Digestione e microbiota

*a cura del dottor Andrea Desiderio*

La digestione è un processo fondamentale del nostro corpo che serve ad assorbire le sostanze nutrienti e trasformarle in energia per le nostre cellule. Nonostante si pensi che la digestione dipenda esclusivamente dallo stomaco, non è proprio così. Infatti intervengono anche altri 2 organi fondamentali in questo processo: il **fegato** e il **pancreas**, che rilasciano sostanze che scompongono ulteriormente il cibo che ingeriamo, rendendolo assorbibile poi nell'intestino.
La cosa affascinante è che a supporto e controllo di tutti questi meccanismi c'è proprio il microbiota intestinale.

## Che cos'è il microbiota?

Si tratta dell'insieme dei miliardi di microrganismi che vivono nel nostro intestino. E' composto principalmente da batteri, ma anche da virus, funghi e protozoi, e la sua salute dipende da un equilibrio dinamico tra tutti quanti loro e noi. Questi piccoli amici gestiscono tantissime delle nostre funzioni vitali oltre alla digestione, come il metabolismo, l'infiammazione, ma anche a combattere i patogeni insieme alle nostre difese immunitarie.
In effetti, microbiota intestinale e sistema immunitario sono strettamente legati tra loro, e diversi studi recenti hanno dimostrato che lo sviluppo e la regolazione delle nostre difese immunitarie dipende proprio dal microbiota.
Aggiungiamoci poi il fatto che il microbiota intestinale comunica direttamente con il nostro cervello, e abbiamo un quadro completo dei benefici che ci porta.

## Ma come fa a regolare la digestione?

Il microbiota produce una serie di sostanze, chiamate **metaboliti, ormoni e neurotrasmettitori che stimolano diversi processi, tra cui la digestione.**
Ad esempio, il microbiota stimola le nostre cellule intestinali a rilasciare serotonina e dopamina, le quali a livello intestinale hanno altre funzioni, come quello di regolare l'acidità gastrica e i processi digestivi. Inoltre i nostri microbi intestinali producono anche la "***colina***", una sostanza che il nostro corpo trasforma in un neurotrasmettitore, l'**acetilcolina**, che ha un ruolo importante anch'essa nel controllo dell'acidità gastrica.
Un altro esempio è il fatto che alcuni batteri del microbiota intestinale risiedono nel pancreas e nel fegato, stimolandone correttamente i diversi processi, tra cui quelli digestivi.

## Le emozioni influiscono sulla digestione?

Le frasi "*ho mandato giù un boccone amaro*" e "*ho preso una decisione di pancia*" sono esempi perfetti.
Le nostre emozioni hanno un impatto significativo sull'intestino e sul microbiota, e questo comporta anche tutto quello inerente ad essi, come la digestione, il reflusso e le diverse patologie intestinali.
Il microbiota comunica direttamente con il cervello in maniera bidirezionale, cioè ognuno può mandare e ricevere messaggi dall'altro. E questo sia in bene che in male.

## Emozioni come rabbia o tristezza hanno un impatto negativo sul microbiota, mentre gioia e felicità molto positivo.

Questo è dovuto ai diversi ormoni e neurotrasmettitori rilasciati dal corpo durante il manifestarsi di queste emozioni, e che alla fine giungono anche alla barriera intestinale e al microbiota, il quale risponde in ugual modo.
E' stato dimostrato che un'emozione negativa, specialmente correlata a depressione, provata a lungo può generare facilmente una disbiosi intestinale.

## Ma cosa succede se il microbiota è in disbiosi?

Una disbiosi intestinale, cioè un disequilibrio del microbiota, comporta la **perdita delle sue funzionalità** e anche un **aumento dell'infiammazione**. E' facile quindi avere più gonfiore, aria, molto spesso anche reflusso proprio perché viene meno la gestione di tutti questi processi, quindi anche maldigestione e malassorbimento.
Ma si può anche avere un rallentamento della motilità intestinale e quindi andare incontro a stitichezza, oppure se l'infiammazione è molto accentuata si può andare incontro a scariche anche dolorose.
Se la situazione diventa cronica, cioè dura a lungo nel tempo, è facile sviluppare patologie intestinali come coliti, gastrite cronica ma anche sindrome dell'intestino/colon irritabile.
Di quest'ultima ne esistono principalmente 3 tipologie:

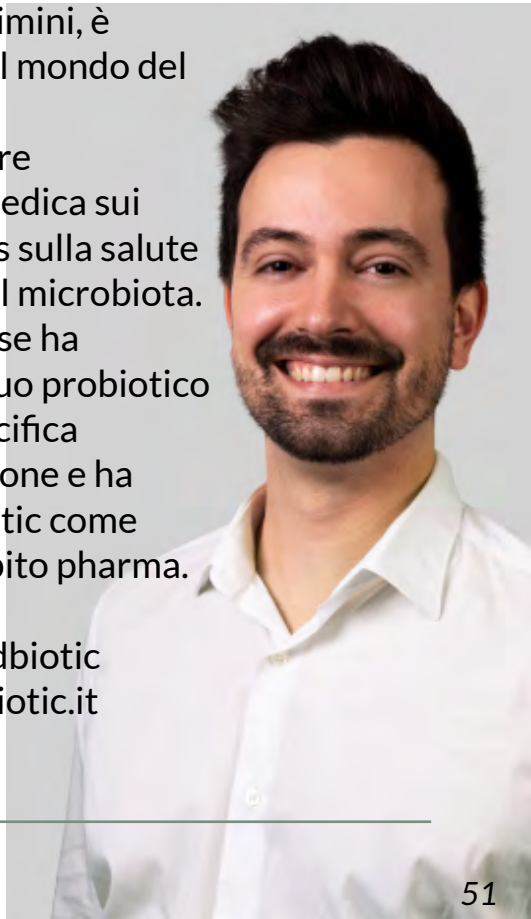
- **Alvo diarroico**: caratterizzato da scariche frequenti, dolori al basso ventre e perdita di energia nel tempo causata dal malassorbimento delle sostanze nutritive;
- **Alvo stitico**: caratterizzato da un rallentamento della motilità intestinale che comporta stipsi, gonfiore, reflusso, maggiore fermentazione e quindi aria nella pancia ed è associato anche a cistiti;
- **Alvo alterno**: un misto dei primi 2, quindi periodi di alternanza tra stitichezza e diarrea, non grave come l'alvo diarroico

in sé, ma molto simile ad esso.
Inoltre, una disbiosi intestinale ha un effetto negativo anche sulle nostre emozioni, dato che la comunicazione non sarebbe più in una situazione di salute come nell'eubiosi, ma rilasciando mediatori infiammatori, e a sua volta il cervello risponderà con altri segnali infiammatori, peggiorando ulteriormente la situazione nel tempo.

## Quali accorgimenti sono da prendere?

Innanzitutto seguire una dieta sana e bilanciata, possibilmente con cibi meno industriali possibile, supporta l'equilibrio del microbiota e del nostro intestino.
L'uso di farmaci deve essere limitato solo per necessità, in quanto il microbiota è molto sensibile ad essi e potrebbe andare in disbiosi. Inoltre, alcuni farmaci provocano il rallentamento o velocizzano troppo la motilità intestinale (spesso perché causano infiammazione alta), e questo significa stitichezza o scariche abbondanti.
Infine, abbiamo a disposizione i probiotici, che hanno proprio la funzione di riequilibrare il microbiota intestinale e le funzioni benefiche legate ad esso. Ma non sono tutti uguali: ogni ceppo probiotico ha le sue funzioni specifiche e interagisce con gli altri in modo diverso. Per cui è importante sapere quali sono quelli che fanno al caso nostro, sia in base ai sintomi, ma anche alle cause scatenanti la disbiosi.
Il consiglio è sempre quello di rivolgersi ad un esperto del microbiota e della salute che possa indirizzarci verso quello adatto a noi.

## Andrea Desiderio



Farmacista a Rimini, è appassionato al mondo del microbiota.
Ha iniziato a fare divulgazione medica sui social con focus sulla salute intestinale e sul microbiota.
Da qualche mese ha formulato un suo probiotico con azione specifica sull'infiammazione e ha fondato ADBiotic come start-up in ambito pharma.

Instagram: @adbiotic
web: www.adbiotic.it

## Ti presento Colon-D

Colon-D è un probiotico specifico per le infiammazioni intestinali anche importanti.

**Contiene 5 ceppi batterici che insieme diminuiscono i fattori dell'infiammazione, stimolano correttamente il sistema immunitario e riparano la barriera intestinale.**

Ma non è finita qui: contiene anche **vitamina D3,** importantissima per il benessere di tutto l'organismo e del microbiota intestinale, e anche **moringa oleifera**, che aiuta a digerire meglio ed eliminare reflusso e acidità di stomaco.

**E' indicato per infiammazioni gravi come rettocolite ulcerosa, morbo di Crohn e tumori al tratto digerente, ma anche in caso di colon (intestino) irritabile ad alvo diarroico o alternanza tra diarrea e stitichezza.**

E' anche possibile utilizzarlo come supporto dopo una terapia antibiotica, come prevenzione nei periodi stressanti, cambi stagionali e anche in supporto con il ceppo Lactobacillus Crispatus nelle infezioni intime.

In caso di stitichezza è sconsigliabile l'utilizzo, a meno che non si segua una corretta alimentazione che stimoli l'intestino nel modo corretto o eventualmente è possibile assumere metà della dose.

La confezione contiene 60 capsule, si prendono 2 capsule al giorno subito prima o durante il pasto principale (o anche 1 pranzo e 1 cena) per 3 mesi nelle patologie croniche, mentre la prevenzione e il mantenimento dopo la terapia prevende 1 capsula al giorno per 2-4 mesi.

NON CONTIENE: NICHEL, LATTOSIO, GLUTINE, EDULCORANTI.
Adatto a tutti dai 3 anni in su.
Per i bambini le capsule si possono aprire versando il contenuto direttamente in bocca.

NON CONTIENE: NICHEL, LATTOSIO, GLUTINE, EDULCORANTI.
Adatto a tutti a partire dai 3 anni di età.

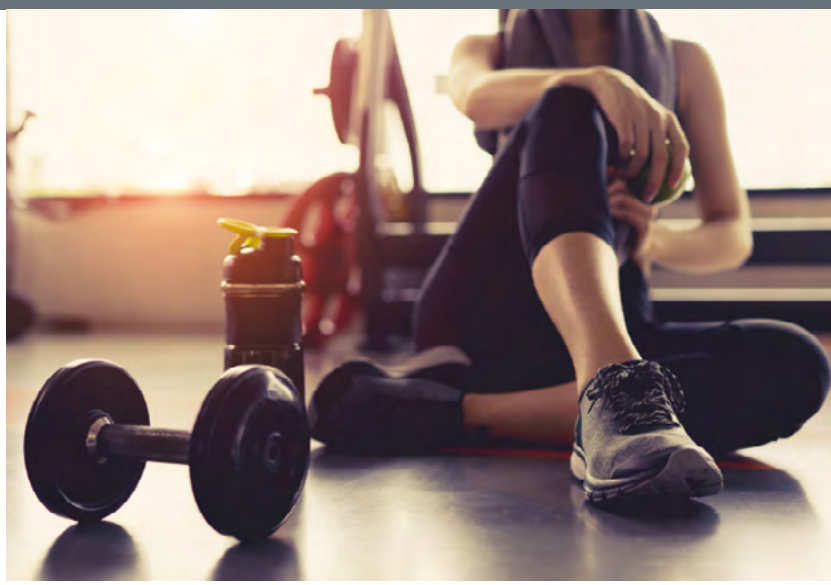
**CLICCA QUI PER COLON-D**

Con il codice **OLISTICA** hai il 10% di sconto

# IL MOVIMENTO È VITA

OLISTICA INVERNO
2024

# Hai bisogno di OSSIGENO



*"Non ho voglia di fare sport! Sono troppo pigra!"*
*"Mi raccomando, tutto quello che vuoi ma io in palestra non ci vado"*
*"Io e il mio divano siamo inseparabili!"*
*"Alla mia età non devo più apparire, non mi interessa!"*

Se potessi mettere in fila tutte le scuse e le risposte che ricevo quando parlo di attività sportiva potrei riempire un libro intero!

Non si fa sport per apparire. E' chiaro che un fisico allenato è bello e tonico ma al di là dell'estetica io sto parlando di **SALUTE**.

## Non devi muoverti per essere bella, devi muoverti per restare in salute.

L'ossigeno è il principale nutriente del tuo corpo. **Fare attività aerobica permette di introdurre maggior volume di ossigeno.**

Molte persone non sanno respirare e questo significa ridurre l'ossigenazione del sangue.

## Se sei carente di ossigeno sei stanca, senza energia, ne risente la tua memoria, il corpo invecchia e degenera prima.

"*La carenza di ossigeno nelle cellule e negli organi è definita ipossia, che determina un cambio metabolico cellulare. Non sono più utilizzati gli acidi grassi saturi per produrre energia (ATP). Le cellule in carenza di ossigeno utilizzando il glucosio con formazione di acido lattico (effetto Warbung) e ioni idrogeno che portano all'acidosi della matrice extracellulare, alla destrutturazione del tessuto connettivo, alla formazione di edemi, alla compromissione del sistema linfatico, allo sviluppo di ritenzione idrica, all'acidificazione del pH urinario e all'invecchiamento precoce*".

(Dottor Pier Luigi Rossi)

Si tratta di una vera e propria acidificazione di tutto l'organismo.
La corretta alimentazione, la corretta idratazione, il movimento, la respirazione e la meditazione sono pilastri fondamentali per iniziare un cammino olistico che ti regalerà benessere duraturo nel tempo.

## Il tuo corpo è la tua casa e come tale va amato e rispettato, sempre!

Per aumentare la massa magra muscolare (e quindi le cellule metabolicamente attive) occorre eseguire esercizi di resistenza muscolare che coinvolgano tutto il corpo, attraverso l'uso di elastici, pesi e resistenze meccaniche.
Durante il movimento aerobico il battito cardiaco viene portato sopra ai 100 battiti al minuto.
In questa condizione l'organismo "brucia" grasso corporeo perchè consuma più ossigeno.
Ricorda! Servono 2 litri di ossigeno per smaltire un grammo di grasso!

(La buona salute - Dottor Pier Luigi Rossi)

## Non è solo una questione di peso!

Ci sono moltissime persone ossessionate dal peso indicato sulla bilancia.
E' giusto pesarsi ma ci sono altri parametri **più importanti** da tenere in considerazione!

### Primo tra tutti devi considerare che la massa magra pesa di più della massa grassa.

## Obesità cellulare

La massa magra, se non si fa attività fisica costante e duratura nel tempo, si riduce lasciando il posto alla massa grassa.

L'obesità cellulare, a differenza di quella anatomica, è invisibile.
**Una persona può avere un peso "normale" ma essere metabolicamente obesa.**

"*Le cellule ingrassano e sono considerate obese quando si verifica un accumulo di acidi grassi saturi al loro interno, dovuto ad un eccesso di lipidi e carboidrati glicemici alimentari (trasformati in grassi nel fegato), ad una carenza di molecole nutrienti di origine vegetale e marina e a ridotti volumi di ossigeno*".
(Dottor Pier Luigi Rossi)

Ci ricolleghiamo a quanto detto nelle precedenti pagine: **il corpo va incontro ad acidificazione, carenza di ossigeno, nutrienti e degenerazione tissutale.**

## Circonferenza della vita

Prendi un metro da sarta e misura la circonferenza della tua vita, 2 dita sopra l'ombelico, nel punto più stretto.
Non barare, non tirare indietro la pancia, respira normalmente!
E' un valore importante per valutare la correlazione tra il sovrappeso e il rischio di sviluppare malattie strettamente legate al grasso addominale.
**Per le Donne il valore deve essere inferiore ad 84 cm, per gli Uomini inferiore a 98 cm.**
Se il tuo valore è superiore, parlane con il tuo Medico curante.

## Lo sai cosa sono i mitocondri?

L'eccesso di grasso addominale si accompagna ad una riduzione della massa magra muscolare.
Nella tua massa magra muscolare si trovano i mitocondri, organelli che hanno la funzione di bruciare gli acidi grassi saturi e produrre energia:

**Meno massa magra = meno mitocondri = più grasso**

Si instaura un vero e proprio circolo vizioso!
Cosa fare?
- diminuire l'infiammazione (acidosi) dando al corpo minerali alcalini
- fare sport regolarmente per aumentare la massa magra
- idratare correttamente l'organismo

*a cura della dottoressa Laura Amoruso*

## Salute intestinale, come prevenire i disturbi gastrointestinali

I disturbi del tratto gastrointestinale inferiore comprendono:
- stipsi
- diarrea
- gas e gonfiore
- dolore addominale
- dolore rettale e sanguinamento

Mantenere una dieta personalizzata ed equilibrata con alimenti ricchi di fibre favorisce la salute intestinale.
L'allenamento deve essere adattato, gli accorgimenti fondamentali includono prestare attenzione all'esecuzione degli esercizi e, se necessario, considerare trattamenti osteopatici.
**L'osteopatia può essere un valido alleato nella gestione di disturbi gastrointestinali, come la sindrome del colon irritabile.**
I trattamenti osteopatici hanno dimostrato benefici nella risoluzione di situazioni patologiche.
L'osteopatia si presenta come un valido alleato nella gestione di queste condizioni croniche.

**La terapia ha dimostrato efficacia nel ridurre sintomi come dolore addominale, alterazioni della funzione intestinale, gonfiore e distensione.**

L'osteopatia si concentra sulla correzione delle disfunzioni muscolari e articolari che possono influenzare il corretto funzionamento del sistema gastrointestinale. Il suo approccio olistico mira a ripristinare l'equilibrio del corpo, favorendo il benessere intestinale, senza l'utilizzo di farmaci, contribuendo a migliorare la qualità di vita.
Questo approccio terapeutico mira a correggere le disfunzioni muscolari e articolari, che spesso si creano a casa, le infiammazioni e adattamenti posturali, mirando a ridurre tensioni e disfunzioni nei tessuti molli e nelle articolazioni, favorendo un corretto funzionamento del tratto gastrointestinale.

Tramite i trattamenti viscerali, che si basano sulla manipolazione manuale dei visceri al fine di migliorare la funzionalità degli organi interni, gli osteopati, utilizzando tecniche specifiche, lavorano sulla **mobilizzazione e sulla stimolazione degli organi per favorire il loro corretto funzionamento e per ridurre eventuali tensioni o disfunzioni presenti.**
Questo approccio si concentra sulla ricerca e il trattamento delle restrizioni di movimento nei tessuti viscerali, che possono influenzare non solo la funzione degli organi stessi ma anche la salute generale del paziente.
nel diaframma.
Gli obiettivi includono la normalizzazione delle tensioni, la riduzione di aderenze pleuriche, e il ripristino del movimento naturale dei visceri.

## Nervo vago e disturbi intestinali

Il nervo vago svolge un ruolo chiave nella regolazione dell'asse cervello-intestino ed è

fortemente influenzato da fattori psicologici come ansia e depressione. Studi scientifici associano il tono vagale con l'infiammazione, e un basso tono vagale può predisporre ad un aumento dell'infiammazione.
L'osteopatia può intervenire positivamente su questo rapporto, utilizzando tecniche viscerali per supportare il corretto funzionamento del nervo vago e alleviare problemi intestinali come nausea, gonfiore, acidità, e crampi. L'osteopatia può essere un approccio complementare per affrontare problemi intestinali legati al nervo vago, lavorando sulla sua funzionalità e riducendo le tensioni che possono influenzare negativamente la salute intestinale.

## Mal di schiena e Intestino

Esiste una relazione tra mal di schiena e problemi intestinali. L'intestino, se irritato, può provocare mal di schiena. Questo legame è sottolineato da diversi esperti e praticanti di discipline olistiche come l'osteopatia.
La lombalgia può essere influenzata da disfunzioni intestinali, e l'osteopatia è spesso suggerita come approccio complementare per trattare il mal di schiena in questi casi. La correzione delle tensioni e delle disfunzioni viscerali mediante manipolazioni osteopatiche può contribuire al sollievo dei sintomi lombari associati a problemi intestinali.

## Cervicalgie e intestino

Esiste una connessione tra cervicalgia (dolore al collo) e disturbi intestinali. Ricerche indicano che la patologia cervicale può influenzare direttamente o indirettamente il sistema digestivo, causando fenomeni come il "**neck-stomach syndrome**." Questo disturbo può manifestarsi attraverso meccanismi mediati dai nervi simpatici, collegando il collo e lo stomaco.
In particolare, la compressione del midollo spinale nella zona cervicale può avere impatti su funzioni come la digestione e la motilità intestinale, inoltre alterazioni posturali causate dalla cervicalgia possono contribuire ai disturbi digestivi, poiché la postura influisce sulla funzione gastrointestinale. La corretta postura può essere fondamentale nel gestire sia il dolore cervicale che i problemi intestinali.

## Accortezze e consigli da poter adottare nella tua vita quotidiana

1. L'automassaggio per intestino e diaframma può contribuire al benessere digestivo e al rilassamento muscolare. Seguire corrette tecniche può favorire la mobilità intestinale e alleviare tensioni nel diaframma.

- **Automassaggio per l'Intestino**: Effettuare movimenti circolari e leggera pressione in senso orario sulla zona addominale può stimolare la peristalsi intestinale.
- **Automassaggio per il Diaframma**: Utilizzare movimenti dolci e circolari nella zona sotto il torace, massaggiando delicatamente il diaframma per favorire il rilassamento.

2. Utilizzare uno sgabello sotto i piedi durante l'evacuazione può favorire una posizione più naturale e agevolare il processo di defecazione. Questa pratica, nota anche come "posizione squat," può contribuire a ridurre la stitichezza e migliorare il benessere intestinale.

- **Benefici della Posizione Squat**: Uno sgabello posizionato sotto i piedi durante l'uso del water aiuta a simulare la posizione squat, che è considerata più naturale per il corpo durante la defecazione.

- **Contributo dell'Osteopatia**: L'osteopatia può offrire benefici nella gestione della stitichezza, riattivando il bioritmo naturale dell'intestino e favorendo il corretto funzionamento dell'apparato digerente.
- **Posizione Corretta durante la Defecazione**: La pratica di sollevare le gambe permette al muscolo puborettale che mi permette di scaricare meglio rilassando tutta la muscolatura. Non passare troppe ore al wc.

3. **Sana ed equilibrata alimentazione**, evita cibi pesanti e troppo conditi

4. Prediligi **tisane** a fine giornata e bowl dell'**acqua calda** per rilassare la zona intestinale

5. **Muoviti e svolgi attività fisica regolare.** La pratica regolare di attività fisica apporta significativi benefici al benessere gastrointestinale. Diversi studi evidenziano il legame tra l'attività fisica e la salute dell'apparato gastrointestinale, in particolare con l'alterazione positiva del microbiota intestinale. I benefici includono la modulazione della composizione e della funzionalità del microbiota, promuovendo la salute del sistema digestivo. L'attività fisica può influenzare il microbiota attraverso meccanismi come l'aumento del rilascio di ormoni e il reindirizzamento dell'energia, contribuendo al mantenimento di una regolare attività intestinale.

**3 esercizi**
**per il PAVIMENTO PELVICO**
**GUARDA IL VIDEO SU YOUTUBE**

**CLICCA QUI**

Laura Amoruso è la prima Osteopata in Italia ad unire i benefici dell'Osteopatia al Fitness.
Attraverso il metodo **OsteoFitness** aiuto le donne a ritrovare il benessere, mettersi in forma e abbandonare i dolori.
Dottoressa in Scienze Motorie (Triennale presso l'Università Cattolica Milano e Magistrale specialistica in preventiva e adattata per il benessere presso Università Statale Milano) e Osteopata.
Sin dall'età di 4 anni ha praticato ginnastica artistica e terminata la sua carriera ha iniziato ad insegnare dopo essersi formata con i brevetti della federazione ginnastica d'Italia.
Ha lavorato presso la cardiologia riabilitativa dell'ospedale Niguarda con pazienti post operazione e degenza.
In un'ottica di prevenzione per il mantenimento della salute, è fondamentale avere un piano di allenamento.
Abbiamo tutti bisogni specifici e condizioni di salute così diversi che solo un programma professionale personalizzato può soddisfare.
Nella sua attività fornisce un servizio a 360° alla persona sia per rimanere in salute che per rimettersi in forma:
- come Dott.ssa in scienze motorie progetta piani di allenamento su misura che possono essere eseguiti in autonomia o attraverso le coaching live online;
- come Osteopata, esegue visite specialistiche e trattamenti presso il suo studio.

Instagram: @osteodottlaura
web: www.lauraamoruso.it

# LE REGOLE DI OLISTICA

OLISTICA INVERNO
2024

## Le “regole” da seguire

Bene, spero che tu abbia letto con attenzione le pagine precedenti.
Il mio intento è quello di farti capire che non devi essere spinta a voler fare questo cambiamento da mere ragioni estetiche.
Qui si parla di salute, di benessere.

### Se lo merita il tuo corpo, la tua casa. Se sta bene lui, stai bene tu!

Non considerare queste tre settimane come una dieta. I menù proposti sono stati studiati in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo e la Dottoressa Luisa Piva e contengono indicazioni “standard”.
Ogni persona ha esigenze differenti. Al termine del percorso puoi confrontarti con il tuo Medico o il tuo Nutrizionista per studiare un programma basato sulle tue esigenze!
Io parlo sempre di “***stile di vita***”, perché ahimé le diete temporanee sono sempre destinate a fallire. **Diffida da chi ti promette cali importanti di peso in breve tempo.**

Cambia il tuo pensiero: **modificando lo stile di vita (senza termine temporale) troverai il tuo peso forma.**

Se mangi bene puoi anche concederti uno sfizio o due il fine settimana, il corpo sarà in grado di “ammortizzare” il fuori programma (non durante Olistica, dopo mi raccomando!!).

Mangiare sano non significa alimentarsi in modo triste e con restrizioni.
Ne giovano corpo, mente e spirito!

## Alcune precisazioni

Ricordi la parola magica?

### E’ equilibrio.

Lascia tempo al corpo di abituarsi ai cambiamenti.
Se non mangi mai verdura cruda, non esagerare. Prendine una piccola porzione e valuta gli effetti sul tuo corpo.
Lo stesso vale per i cereali integrali. Se non li hai mai mangiati, inizia con un riso bianco, poi prova un semi integrale.
Se bevi poca acqua, inizia giornalmente ad aumentarne la quantità, fino a raggiungere i 2 lt al giorno.
Per le quantità regolati secondo il tuo appetito. Non devi esagerare.
**Dovresti alzarti da tavola sentendoti leggera, non appesantita.**
Non devi patire la fame. Devi sentirti appagata, devi avere consapevolezza che stai lavorando per raggiungere il tuo benessere, per pulire il tuo corpo.

# Perchè è importante bere acqua?

Il tuo corpo ha BISOGNO di acqua

> "Molte delle malattie che affliggono milioni di persone in tutto il mondo derivano da una causa non riconosciuta: n**on beviamo acqua a sufficienza**!"
> (F. Batmanghelidj - Il tuo corpo implora acqua)

L'acqua è **l'unico solvente mediante il quale il corpo può pulirsi. Con l'acqua è in grado di espellere, attraverso i reni, le tossine prodotte dal tuo organismo.**

Da adulti, la sensazione di sete gradualmente diminuisce e il corpo diventa cronicamente e progressivamente disidratato.
Da qui lo sviluppo del circolo vizioso: **mancanza di sete = disidratazione = disfunzione organica.**

Facciamo inoltre fatica a distinguere la sensazione di fame dalla sensazione di sete. L'80% delle sensazioni di fame sono, in effetti, una richiesta di acqua da parte del corpo. Queste incomprensioni sono alla base del disequilibrio: mangiamo di più, beviamo di meno.

Un'altra abitudine nefasta ormai radicata nella società consumistica è utilizzare bevande varie come surrogato dell'acqua. Queste bibite peggiorano la disidratazione corporea e intossicano l'organismo con le sostanze chimiche contenute nelle

bevande stesse.

**L'acqua pura infatti è fondamentale sia per portare sostanze nutritive alle cellule (fase anabolica), sia per asportare le sostanze tossiche fuori dalle cellule e dal corpo (fase catabolica). L'equilibrio di queste due fasi funzionali del nostro metabolismo è alla base della nostra salute.**

L'ideale sarebbe bere 2 – 3 lt di acqua al giorno (30ml per ogni kg. di peso corporeo). E' importante bere mezzo litro di acqua ogni qualvolta desideriamo mangiare.

Poiché lo stimolo della sete viene spesso confuso con lo stimolo della fame, in questo modo assicureremo al corpo la quantità di liquido necessaria alle sue funzioni fisiologiche e metaboliche.

## Porta una bottiglia sempre con te! (non di plastica!)

Se non sei abituato/a a bere, ti sembrerà un'impresa impossibile consumare così tanta acqua. Un trucco è bere piccoli sorsi ogni 10 minuti. In questo modo inizi ad incrementare il tuo apporto idrico e resterai sorpreso/a di come la tua pelle migliorerà!

## L'acqua ha memoria

Hai mai sentito parlare della memoria dell'acqua? Diversi esperimenti hanno dimostrato che l'acqua assimila gli influssi dell'ambiente, delle nostre intenzioni e delle nostre parole e registra le informazioni nella sua memoria.

Le emozioni positive così come quelle negative influenzano l'acqua. Sentimenti di amore ne aumentano l'energia e la stabilizzano. Al contrario rabbia e aggressività la distruggono immediatamente.

Pensiamo a quanto possiamo influenzare, con le nostre emozioni, la nostra stessa acqua della quale siamo composti per il 60%!

**Siamo in grado di cambiare la chimica del nostro corpo con i nostri pensieri!**

"Spesso mi chiedono:
"Che parole ha usato per creare i più bei cristalli che ha fotografato?".
Senza esitare rispondo:
"**Amore e Gratitudine**".
(Masaru Emoto)

# Alimenti NO

## Cereali contenenti glutine.

Frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta.
In queste 3 settimane sono eliminati anche quelli integrali. Quelli raffinati, invece, non dovresti mangiarli mai, è veramente cibo spazzatura!
**Purtroppo i cereali non sono più genuini come un tempo. Sono stati geneticamente modificati e vengono trattati con erbicidi e pesticidi dannosi alla salute.**
Nei grani antichi, il contenuto in glutine era mediamente al di sotto del 10%; oggi ci sono varietà che arrivano perfino al 18%!
Non mi stupisco che le intolleranze al glutine e i nuovi casi di celiachia siano in costante aumento. Fai caso a quanto ne mangi giornalmente. Dalla colazione fino alla cena.

## Zuccheri.

Sono consentiti solo gli zuccheri contenuti naturalmente nella frutta e l'eritritolo. No a tutti gli altri dolcificanti.

## Caffè.

E' consentito 1 solo caffè al giorno se riesci a berlo senza zucchero, altrimenti evitalo.
In queste tre settimane ti convincerò ad abbandonarlo per sempre e a sostituirlo con Chokkino, il cacao espresso più buono del mondo! (nelle pagine successive ti spiego cos'è!).

## Alcool e fumo.

## Patatine fritte e popcorn nel sacchetto. Qualsiasi altro snack salato confezionato.

## Sottaceti e sott'olio.
## Tutte le salse già pronte contenenti zuccheri.

## Bevande gassate e zuccherate.

(compresa anche l'acqua frizzante)
Thé pronto in bottiglia contenente zucchero, succhi di frutta già confezionati.

## Carni rosse lavorate.

Salumi e affettati di ogni genere. Qualsiasi tipo di carne lavorata e confezionata (wurstel, ecc).

## Latte e latticini vaccini (mucca).

Compresi anche i formaggi stagionati.

## Dolci e lieviti.

Qualsiasi tipo di dolce da forno perché contiene glutine, zucchero e lievito.
Si includono anche pizze, focacce, pane, pasta, etc.

## Soia.

Nessun prodotto derivante dalla soia (ad eccezione dei fermentati come tempeh, miso e tofu fermentato)

Qualsiasi altro alimento non indicato tra gli alimenti "SI" non deve essere utilizzato.
Per qualsiasi dubbio scrivimi!

# Alimenti SI

## Cereali senza glutine.

- avena (certificata senza glutine)*, riso, miglio, quinoa, grano saraceno, amaranto, mais**.

***Consiglio per gli acquisti*:** se prendi la pasta senza glutine, scegli quella di grano saraceno o i noodles di riso integrale

## Frutta con moderazione.

1 frutto di stagione al giorno.

## Verdure a volontà, soprattutto verdi, molto depurative per l'organismo.

## Alghe.

## Semi oleosi.

Semi di sesamo, canapa, chia, lino, girasole, zucca, crema di sesamo (tahin).

## Frutta secca.

Mandorle, noci, noci del Brasile, nocciole, pistacchi, pinoli, noci Macadamia (**NO ARACHIDI**).
Mettile a bagno in acqua per qualche ora, in modo che siano più digeribili.
Burro di mandorle.

## Latte vegetale.

Latte di mandorle
Latte di cocco.

## Cioccolato extra fondente (minimo 70%).

Con molta moderazione, deve essere un quadratino, mi raccomando!)
Puoi goderti il Chokkino espresso!

Note:
* se non sei celiaca puoi usare anche l'avena senza certificazione. Grazie al buon apporto di fibra, favorisce la digestione e promuove la peristalsi. E' concessa anche se contiene una piccola percentuale di glutine.
** mais: ormai è tutto OGM. Io lo uso raramente per fare la polenta.

## Oli, condimenti e fermentati.

- olio extra vergine di oliva
- oli vegetali spremuti a freddo (di canapa, di semi di lino, semi di zucca, di cocco)
- aceto di mele non pastorizzato
- aceto balsamico SENZA zuccheri aggiunti
- sale marino integrale (con parsimonia, utilizza le erbe aromiche per insaporire i tuoi piatti)
- aceto di riso
- aceto di umeboshi
- verdure fermentate
- fermentati della soia (miso e tempeh)

## Bevande.

- acqua naturale (da 1,5 lt a 2,5 lt al giorno)
- tè verde (ti consiglio il kukicha, a basso contenuto di teina e caffeina)
- tè rosso
- tisane

## Spezie ed erbe aromatiche.

## Uova.

Sceglile biologiche.

## Latticini.

Latticini freschi di capra con moderazione.

## Carne e pesce.

Pollo, tacchino, coniglio e pesce (ad esclusione di cozze, vongole e crostacei).
Carne di manzo o vitello da allevamenti grass fed.
Scegli la carne biologica o acquistala da piccoli allevamenti locali. Il pesce preferiscilo sempre pescato.

## Spaghetti di Konjac.

Acquista quelli secchi (se li trovi umidi va bene comunque)

## Legumi.

La Dott.ssa Piva spiega come integrarli in un regime alimentare Low Carb

Ci sono integratori che ritengo fondamentale assumere.
Credimi, li ho scelti per la loro eccellente qualità. Li ho testati personalmente, li uso giornalmente e sono certa della loro efficacia.
Uso prodotti naturali che, considerato l'inquinamento del nostro Pianeta, servono ad integrare ciò che il cibo non ci fornisce più. Una volta bastava mangiare bene per avere tutto ciò che il nostro organismo necessitava, ora bisogna integrare.
Si chiamano integratori e non sostituti. Non sostituiscono una sana alimentazione, servono ad integrare ciò che manca.

## L'importanza del Magnesio

Il Magnesio è un minerale fondamentale per la nostra vita. Svolge una funzione biochimica essenziale come fattore che permette l'attività di numerosi enzimi che assimilano i nutrienti. La sua carenza è particolarmente evidente oggi: è quasi scomparso dai cibi di cui ci nutriamo abitualmente. I suoli sono impoveriti di questo minerale a causa delle coltivazioni intensive, complici anche i diserbanti e i pesticidi, l'inquinamento in generale.
Secondo molti ricercatori, la colpa di molte patologie degenerative provocate dall'attuale dieta alimentare sta proprio nella carenza di magnesio.
Come se non bastasse, anche lo stile di vita "stressante" riduce ancor più la presenza di questo prezioso minerale nel tuo corpo che deve adattarsi agli stressor quotidiani.
Più adrenalina produci per le tensioni e lo stress e più magnesio elimini dal corpo.
Il frequente uso di medicine contribuisce ancor di più al deficit di magnesio nell'organismo.

## A cosa serve il Magnesio?

Il magnesio contribuisce a molti processi fisiologici basilari:

- trasforma i grassi e gli zuccheri in energia;
- permette gli scambi a livello cellulare;
- è indispensabile per il corretto funzionamento dell'attività cardiaca, del sistema nervoso e muscolare;
- aiuta a regolare il pH;
- serve a fissare il calcio.

Il magnesio occorre al corretto funzionamento di oltre 300 enzimi (=sostanze proteiche che favoriscono ed accelerano importanti reazioni biochimiche nell'organismo). Consente le reazioni metaboliche e permette la produzione di energia, sotto forma di ATP, a partire dagli zuccheri e dai grassi.

Attiva infatti gli enzimi che “bruciano” i lipidi per dare energia e contrasta l’insulina, l’ormone “ingrassante”, aiutando così a combattere il sovrappeso.

Immagina il magnesio come una sentinella sulla membrana che circonda la cellula: permette l’ingresso o l’uscita degli ioni di sodio, potassio e calcio che sono all’origine di tutti i meccanismi che permettono la vita cellulare. Il magnesio ristabilisce il normale rapporto tra calcio e magnesio all’interno delle cellule.

Il magnesio è fondamentale per la regolazione dell’attività cardiaca e protegge la circolazione sanguigna (dilata i vasi, aiuta a tenere la pressione bassa, contrasta l’aterosclerosi). Riduce inoltre la secrezione dell’adrenalina e le conseguenze che provoca su cervello, cuore, muscoli ed apparato digerente. Regola la contrazione dei muscoli: rilassa le fibre muscolari e contrasta l’ipereccitabilità nervosa. Agisce a livello del sistema nervoso attraverso la stimolazione dei neuroni che controllano la contrazione e il rilascio dei muscoli.

E’ determinante nella regolazione del pH corporeo: è un efficace alcalinizzante che combatte gli stati di acidosi. Permette la produzione di anticorpi e consente i meccanismi di autodifesa dell’organismo (attraverso l’azione globuli bianchi) che fagocitano i corpi estranei e i microrganismi patogeni.

Ostacola inoltre la penetrazione di sostanze tossiche all’interno delle cellule.

La salute delle tue ossa dipende da questi tre fattori: ***magnesio + calcio + vitamina D.*** Il magnesio fissa il calcio alle ossa ed è uno dei componenti principali del tuo apparato scheletrico, assieme al calcio. L’organismo ne contiene circa 25-20g. Nelle tue ossa si trova più della metà di tutto il magnesio che hai nel corpo (il 60%), il 27% nei muscoli e il restante nei tessuti, nei liquidi organici e nel plasma.

## Cosa succede quanto sei in deficit di Magnesio?

Puoi riscontrare diversi sintomi, spesso non collegati alla carenza di questo prezioso minerale:
- affaticamento
- debolezza
- crampi e tremori (mioclonie: contrazioni muscolari involontarie. Ad esempio il tremolio delle palpebre, il singhiozzo, i movimenti improvvisi della gamba poco prima di addormentarti: possono essere tutti segnali di mancanza di magnesio)
- irregolarità cardiache
- insonnia
- irritabilità
- maggior stress
- carenza di calcio e potassio: di solito se hai carenza di questi minerali sei anche carente di magnesio. Se aumenti il magnesio si riequilibrano anche calcio e potassio.

## Quali benefici ha il corpo con un sufficiente apporto di Magnesio?

- Maggiore energia
- Ringiovanimento cellulare
- Effetto protettivo sul cuore e sulla circolazione
- Regolazione del peso corporeo
- Contrasta il diabete e l'aterosclerosi
- Ossa rinforzate (combatte l'osteoporosi)
- Minori disturbi legati al ciclo mestruale (nella Donna l'azione di estrogeni e progesterone durante il periodo dell'ovulazione all'inizio del ciclo favorisce una carenza di magnesio)

## Piccola (ma interessante) storia sul Magnesio

Il primo sale del magnesio conosciuto e utilizzato anche in campo medico fu il solfato di magnesio, estratto dal chimico inglese Grew nel 1694 dalle acque minerali di Epsom. Questo composto è ancora oggi usato e noto come **Sale di Epsom**. Chi mi conosce sa che uso i Sali di Epsom come disintossicante per il corpo nei miei bagni settimanali.

All'inizio i sali di magnesio erano ritenuti utili solo come lassativi. Vennero poi utilizzati contro l'acidità e solo successivamente vennero scoperte le sue numerose virtù.

Il solfato di magnesio veniva usato nel '700 per le sue proprietà lassative. L'idrossido di magnesio comparve nel '900 con effetto purgante e antiacido. Prese il nome di "magnesia". Questo nome è stato registrato ed è usato ancora oggi.

Il grande pioniere del magnesio fu il medico francese Pierre Delbet, internista, primario e docente universitario. Sperimentò nel '900 le proprietà terapeutiche del cloruro di magnesio. Delbet attribuiva le guarigioni prodigiose a quella che lui stesso definì citofilassi, cioè l'efficacia del cloruro di magnesio nel potenziare l'attività delle cellule e la loro capacità di autoguarigione. Condusse altre ricerche insieme al Dottor Neveu.

Curarono infiammazioni della gola, asma, malattie allergiche, broncopolmoniti, influenze, intossicazioni alimentari, gastroenteriti, coliti, ascessi e foruncoli, febbri puerperali e parotiti. Il professore francese si dedicò anche allo studio dei rapporti fra magnesio e cancro, arrivando alla conclusione che questa sostanza svolge un'azione preventiva contro il tumore.

Il magnesio si dimostrò efficace anche per la cura di numerosi disturbi legati alla pelle: acne, eczema, psoriasi, verruche e geloni.

## Quali tipi di Magnesio ci sono?

Trovi il magnesio in forma organica ed inorganica. Le forme inorganiche dei sali di magnesio sono: cloruro di magnesio, carbonato di magnesio, ossido di magnesio, solfato di magnesio. Le forme organiche dei sali di magnesio sono: citrato di magnesio, lattato, succinato, aspartato, glicinato, taurinato, pidolato, gluconato, piruvato, l'orotato, malato, ecc. In generale le forme organiche sono più facilmente assorbibili rispetto a quelle inorganiche, ad eccezione del cloruro di magnesio. Ci sono in commercio integratori che uniscono diversi sali di magnesio, organici ed inorganici, formulati per aiutare il corpo ad assorbire meglio questo minerale ed evitare effetti collaterali (di solito nausea e diarrea: non tutti gli organismi sono uguali e ognuno di noi ha una propria tolleranza al singolo sale).

## Chi ne ha più bisogno?

- Gli sportivi (fornisce energia, aiuta a combattere la stanchezza, i crampi e l'acido lattico);
- Le Donne in gravidanza e allattamento;
- Gli anziani. Sono spesso carenti di magnesio (IPOMAGNESEMIA);
- Chi fa uso regolare di lassativi e diuretici: questi farmaci inibiscono l'assorbimento del magnesio e ne facilitano l'eliminazione attraverso feci e urine.
Anche antibiotici e chemioterapici agiscono allo stesso modo;
- Chi fa spesso uso di alcolici;
- Le persone che soffrono del Morbo di Crohn o celiachia perdono grosse quantità di magnesio.

## Qual è il fabbisogno giornaliero di magnesio?

In linea generale, il fabbisogno giornaliero di magnesio è pari a 6mg x kg di peso corporeo. Un uomo adulto necessita di circa 400mg magnesio al giorno, le donne intorno ai 320mg.
Donne:
19-30 anni > 310mg
31-70 anni > maggiore di 320mg
Gravidanza > 350mg
Uomini:
19-30 anni > 400mg
31-70 anni > 420mg
71-99 anni > maggiore di 420mg

***Abitudini e stile di vita modificano il fabbisogno quotidiano di magnesio.***

## Quali alimenti sono ricchi di Magnesio?

I cibi ricchi di magnesio sono: ***cacao, vegetali a foglia verde, frutta secca, cereali integrali, spezie***.

La raffinazione dei cereali, le cotture lunghe e le alte temperature riducono la presenza di magnesio negli alimenti di circa il 60-65%.

E' utile seguire semplici accorgimenti:
- Bere acqua che contenga magnesio;
- Cuocere i vegetali con cotture veloci che preservino la clorofilla in essi contenuta;
- Utilizzare l'acqua di cottura dei vegetali;
- Usare sale marino integrale, non raffinato.

Ne sono particolarmente ricchi gli ortaggi come spinaci, biete, i cereali integrali (in particolare crusca, grano saraceno), cacao, frutta secca (noci e mandorle), legumi (fagioli e ceci).
E' presente anche in frutta fresca (arance, prugne, mele, pere), nel parmigiano, nel pollo e nel tacchino, nelle patate, nel riso bianco, nelle carni rosse e nel pesce (soprattutto di acqua dolce).
Molto presente anche nelle alghe, consigliata la wakame.
Datteri, albicocche e fichi secchi sono ideali per chi fa sport, da mangiare dopo l'allenamento per reintegrare preziosi minerali. Spezie come il dragoncello, aneto, peperoncino, basilico e prezzemolo, zafferano e cumino ne sono ricchi.

Fonti:
Un rimedio Miracolo "Il cloruro di magnesio" (Marie-France Muller – Edizioni L'età dell'Acquario)
Il magico magnesio (Giuseppe Maffeis, Edizioni Riza)

## Scopriamo la NAC

NAC è l'abbreviazione di N-acetilcisteina. E' una molecola che deriva dall'aminoacido naturale cisteina.

**La NAC è uno dei più potenti antiossidanti conosciuti.** E' infatti precursore del tripeptide glutatione (GSH), la sostanza ad effetto antiossidante più importante per la protezione delle cellule del nostro corpo, prodotta dal nostro fegato.

Con l'avanzare dell'età i livelli di glutatione nell'organismo si abbassano, soprattutto nei soggetti affetti da patologie croniche o quando il corpo viene sottoposto a forte stress, ad esempio in caso di infezione.

La NAC agisce quindi come un modulatore della risposta immunitaria aiutando l'organismo a rafforzarsi e diminuendo la probabilità di insorgenza di malattie infettive.

**Con l'assunzione di NAC ne beneficiano il fegato, i polmoni e il sistema immunitario.**

Un lavoro clinico, condotto su soggetti anziani affetti da patologie croniche, ha evidenziato che la NAC è in grado di indurre una significativa riduzione della frequenza degli episodi influenzali e simil-influenzali, di ridurre la gravità dei sintomi ed il tempo di permanenza a letto.

La NAC, infatti, esplica una importante funzione mucolitica: è il principio attivo utilizzato per la realizzazione dei farmaci contro le affezioni respiratorie che causano un'ipersecrezione di catarro denso.
Non si può però considerare un semplice antinfluenzale!

Vediamo insieme le sue proprietà:

## ANTIOSSIDANTE

La NAC ha la capacità di rigenerare il glutatione, uno degli antiossidanti più potenti prodotti dal fegato

## ANTINFIAMMATORIO

La NAC è in grado di modulare la risposta dei geni ai segnali di infiammazione, ovvero aiuta i geni a reagire nel miglior modo di fronte alle molecole pro-infiammatorie. L'assunzione di NAC è utile in caso di artrite reumatoide, psoriasi e altre malattie infiammatorie croniche, incluse quelle a carico delle vie respiratorie

## ATTIVITA' SPORTIVA

Si sa che un'intensa attività sportiva può causare danno e stress ossidativo all'organismo. La NAC è perfetta come integrazione per regolare la reazione infiammatoria e un ottimo alleato contro l'invecchiamento cellulare dovuto all'azione dei radicali liberi

## ANTIDOTO AL PARACETAMOLO

La NAC è un ottimo antidoto contro l'intossicazione da paracetamolo, uno dei principi attivi più abusati che può rivelarsi tossico per il nostro fegato

## INSULINO RESISTENZA

Sembra che la NAC contribuisca alla riduzione dell'insulino-resistenza nei soggetti obesi. Questo è dovuto all'azione antinfiammatoria della molecola che agisce sull'infiammazione del tessuto adiposo, a sua volta provocata dall'eccesso di zuccheri nel sangue

## INFERTILITA'

Sembra che la NAC sia efficace nel trattamento dell'infertilità sia maschile che femminile

## AZIONE CHELANTE

La NAC si distingue per la sua capacità chelante verso i metalli pesanti, contribuendo alla loro eliminazione.

## CAPELLI SANI E FORTI

Essendo il precursore della cisteina, la NAC è importantissima per la salute dei nostri capelli. Viene spesso utilizzata nelle cure per contrastare la caduta dei

capelli o come potenziante alle cure per combattere l'alopecia androgenetica. Inoltre la NAC contribuisce ad aumentare i livelli di nitrossidi. Questo riduce lo stress ossidativo legato all'invecchiamento cellulare precoce e migliora la qualità e la salute dei capelli.

## ACNE

Aiutando il fegato è in grado di migliorare la salute della nostra pelle.

## Controindicazioni per l'uso della NAC

- Pazienti affetti da asma bronchiale
- Bambini di età inferiore ai 2 anni
- Persone che soffrono di ulcera allo stomaco
- Chiunque prenda altri farmaci deve verificare con il proprio medico curante l'interazione tra la NAC e le cure in corso

## Assunzione e dosaggi

La NAC è un principio attivo sicuro e con pochi effetti collaterali. Tra questi possono insorgere diarrea, nausea, vomito o stipsi. Questi effetti possono essere ridotti o eliminati assumendo NAC a stomaco pieno, dopo i pasti.

Per il mantenimento generico di un buon stato di salute la dose giorno consigliata è 500 mg.

La dose può essere aumentata in caso di maggior fabbisogno, sempre previo consulto medico.

Ringrazio di cuore Francesca di Vivibiotic per avermi informata su questo meraviglioso integratore e ringrazio Hebio per averlo inserito tra i suoi prodotti!

*Disclaimer:*
*Le informazioni del presente articolo hanno uno scopo puramente informativo ed educativo. Le informazioni presenti NON sostituiscono in alcun caso il parere medico e in NESSUN CASO possono costituire una diagnosi o intendersi sostitutive di una visita medica. Rivolgiti sempre al tuo medico e/o specialista prima di iniziare qualsiasi programma nutrizionale, supplementare o di stile di vita.*

**Sul sito di HEBIO**
**utilizzando il codice**
**OLISTICA24**
**hai il 15% di sconto sui tuoi acquisti**
**fino al 21/01/2024**

Al termine della promozione
**resta sempre attivo il codice**
**VITALMENTEBIO**
**del 10%**

# Aminoes-11 e Immuno Q10+B

Ho lavorato molto con Hebio per realizzare questi due prodotti di altissima qualità. Come sapete tengo molto al mio benessere, svolgo regolarmente attività fisica e questa integrazione è per me fondamentale. Parlo da donna di 45 anni: se volete arrivare alla menopausa senza chili in eccesso lavorate su ogni aspetto della vostra vita. Non parlo di estetica ma di salute. Più andiamo avanti con gli anni e più la nostra massa magra viene ridotta, a favore della massa grassa. **E' nella massa grassa che produciamo tutti gli ormoni infiammatori che mettono a dura prova la nostra salute! Gli aminoacidi sono fondamentali per aiutarci a mantenere la nostra massa magra!**

## Aminoes-11

Aminoes-11 contiene 11 Aminoacidi essenziali, indicato in tutte le condizioni di ridotto apporto o aumentato fabbisogno giornaliero.
La confezione contiene 75 Compresse.
Gli Aminoacidi contenuti in Aminoes-11 contribuiscono al soddisfacimento del fabbisogno proteico/azotato.
Aiuta a fornire la giusta integrazione di aminoacidi essenziali e loro derivati.

## Immuno Q10+B

Immuno Q10+B è un integratore alimentare di Coenzima Q10 e vitamine B6 e B2, le quali contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso, al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e vitamina E e selenio che contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

**Sul sito di HEBIO**
**utilizzando il codice**
**OLISTICA24**
**hai il 15% di sconto sui tuoi acquisti**
**fino al 21/01/24**

Al termine della promozione
**resta sempre attivo il codice**
**VITALMENTEBIO**
**del 10%**

# Routine giornaliera

## Cosa fare la MATTINA

### appena sveglia

1) pulisciti la lingua con il nettalingua
(te lo spiego nelle prossime pagine)

2) se hai tempo fai l'oil pulling qualche minuto

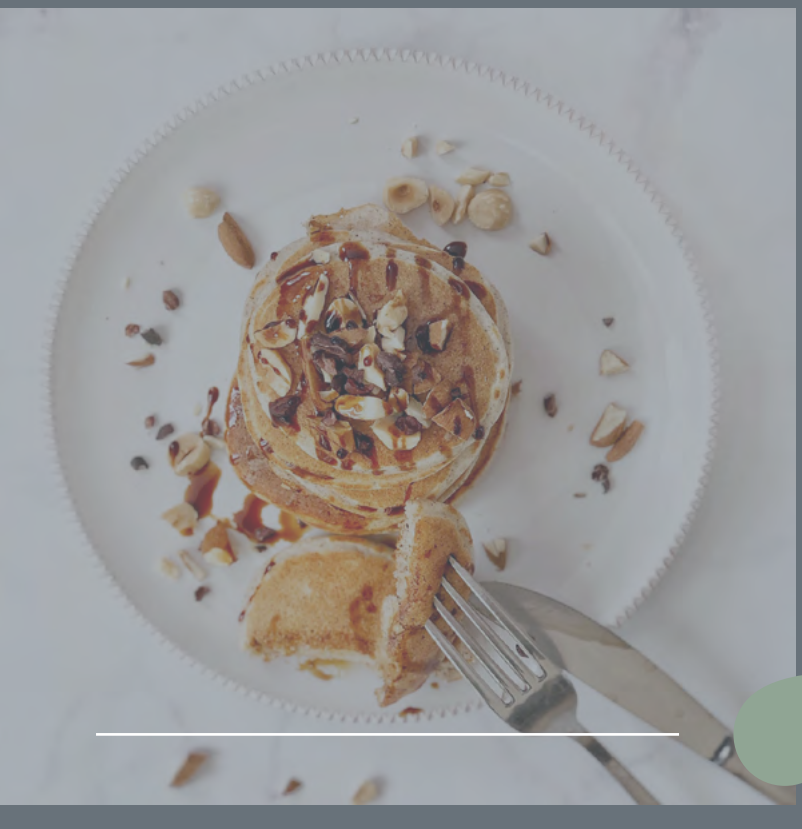
3) lava i denti

4) bevi un bel bicchiere di acqua tiepida/ calda

### dopo 15 minuti

5) fai colazione!
Scegline una tra le tante proposte. Dopo colazione prendi la NAC, ImmunoQ10+B, la vitamina C e la vitamina D3

Puoi bere tisane, tè rosso, tè verde kukicha, il latte di cocco, il latte di mandorle o il buonissimo Chokkino se vuoi una partenza golosa! Trovi tutte le idee nella parte dedicata al Menù!



## Cosa fare la SERA

### dopo cena

1) bevi una bella tisana, sorseggiala rilassandoti.
Se senti la voglia di uno sfizio concediti un quadratino di cioccolato fondente.

### in serata

2) dedica tempo alla cura del tuo corpo, coccolati!
(ti spiego tutto nelle pagine successive!)

3) dedica 5 minuti all'ascolto del tuo corpo e fai questi esercizi respiratori.

**Mettiti in piedi, rilassata, con gli occhi chiusi, braccia distese lungo il corpo. Fai due inspirazioni profonde, una pausa di 2 - 3 secondi e sei flussi espiratori brevi e continui, fino a buttare fuori tutta l'aria.**
**Continua per 2 minuti.**
Questo esercizio stimola il sistema parasimpatico favorendo quiete, rilassamento, riposo, digestione e immagazzinamento di energia.

4) sdraiati o mettiti comoda sul divano, metti le cuffie, chiudi gli occhi e ascolta l'audio creato per Olistica.

5) prendi 2 capsule di Magnesio Otto e 1 compressa di Melanight e non andare a letto tardi!

**Dalle 22 alle 2 il corpo ha il suo momento ottimale per rigenerarsi!**

# Melanight: melatonina zinco selenio

Una molecola importantissima per la regolazione del tuo organismo

La melatonina e il suo corretto utilizzo risiedono nella conoscenza della ghiandola pineale, sede del nostro programma biologico.

Chiamata anche epifisi o "terzo occhio", è considerata la sede dello Spirito e produce la melatonina, una **molecola che regola i ritmi biologici del nostro organismo.**

Al contrario di quanto si pensa, la melatonina non serve solo per dormire!
Regola infatti il nostro orologio biologico ed è una molecola antinfiammatoria e antinvecchiamento molto importante!

Dal punto di vista chimico la molecola melatonina si compone di un gruppo acetile e un metile, precisamente N-acetil-5-metossitriptammina.

La dottrina spesso definisce questa molecola un ormone, tuttavia **la stessa è sintetizzata non solo dalla ghiandola pineale ma anche da altri organi e tessuti del corpo umano quali le piastrine, la mucosa intestinale e la retina.**

Per questo la definizione di "ormone" può essere messa in discussione, la produzione ubiquitaria di melatonina scalfisce l'esclusività che contraddistingue gli ormoni.

La Ghiandola Pineale o epifisi, principale organo preposto per la produzione di melatonina endogena, **può favorire o inibire la produzione di melatonina in relazione alla quantità di luce rilevata.**
Ne consegue dunque che l'attività della ghiandola pineale è modulata dalla retina attraverso la rilevazione della luce percepita.

**L'esposizione a fonti luminose sia naturali che artificiali inibisce dunque la produzione di melatonina.**

**Gli schermi retro illuminati come televisori, computer, smartphone e tablet emettendo fasci di luce artificiale, comunicano ai recettori di non produrre melatonina.**

La melatonina è stata per anni oggetto di studi nelle più prestigiose Università Internazionali, con percorsi di ricerca guidati da luminari e scienziati di fama mondiale.

**Gli studi e le ricerche condotte hanno evidenziato che i livelli di melatonina presenti nel sangue raggiungono un picco massimo nel periodo compreso tra l'1 e le 3 di notte.**

In questa fascia temporale che tendenzialmente coincide con la fase del sonno profondo si concretizza il Picco Melatonico Notturno che altro non è che il messaggio che la ghiandola pineale invia all'organismo predisponendo il reale riposo del corpo, con conseguente reintegro delle energie consumate durante la giornata.

**È un momento fondamentale per la VITA, infatti in questa fase si sostanziano i processi di riparazione rigenerazione delle principali attività fisiologiche e biologiche.**

La Melatonina è particolarmente indicata per:
- antiaging;
- stile di vita frenetico e stress;
- frequente utilizzo di dispositivi con schermi retro - illuminati (TV, Computer, Smartphone e Tablet)
- Inquinamento
- Viaggiatori ( Jet Lag )
- Pre-Menopausa
- Menopausa
- Sportivi
- Ipovedenti
- Metereopatici
- Andropausa

# FREQUENZE E PENSIERI

OLISTICA INVERNO
2024

# La fonoterapia di Bioquantum

*a cura di Massimo Ronchi*

## In cosa consiste la stabilità? Nel non essere più scossi dal male. E per non essere scossi dal male, bisogna sottrarsi al male stesso elevandosi fino alle regioni in cui non può più far presa.

**(Aïvanhov)**

Lo sai che ci sono più connessioni neurali in un singolo centimetro cubo di tessuto cerebrale di quante stelle nella Via Lattea? Questa immensa rete neurale è responsabile di qualsiasi cosa relativa alla tua realtà. Dalle percezioni sensoriali, ai tuoi pensieri, a tutte le funzioni del tuo corpo: tutto è guidato dai dati che fluiscono attraverso la rete neurale del tuo cervello. E questi dati vengono trasmessi da un neurone all'altro attraverso l'elettricità. Quando milioni di neuroni comunicano contemporaneamente, si genera una quantità significativa di attività elettrica che, combinata nel cervello, è nota come "schema di onde cerebrali", a causa della sua forma ondulatoria. Le onde cerebrali sono misurate in Hertz (Hz) e si dividono secondo lo schema qui a fianco.

**SCHEMA ONDE CEREBRALI**

• **Beta (38hz - 12hz)** - La normale coscienza di veglia si verifica nell'intervallo Beta. Questa categoria è associata a compiti cognitivi come la risoluzione di problemi, il processo decisionale, la comunicazione verbale e il pensiero generale della mente. Livelli più elevati di onde cerebrali Beta possono essere collegati a stress, ansia e panico.

• **Alpha (12hz - 8hz)** - Svegli, ma profondamente rilassati. La semplice chiusura degli occhi produrrà onde cerebrali Alpha. Questa categoria è associata al sogno ad occhi aperti, alla visualizzazione, all'immaginazione e alla meditazione leggera.

• **Theta (8hz - 3hz**) - Sonno leggero, sogno, sonno REM, creatività, accesso al materiale inconscio, accesso alla memoria a lungo termine, guarigione emotiva, intuizione, fantasticheria profonda e saggezza spirituale. Gli ipnotisti hanno scoperto che Theta è la gamma dell'iper-suggestionabilità, dove è possibile programmare o riprogrammare le convinzioni.

• **Delta (3hz - 0,2hz)** - Sonno profondo, senza sogni, trance, ipnosi profonda. L'esperta di onde cerebrali Judith Pennington la definisce la porta della Coscienza Universale.

• **Gamma (100-38 Hz)** – Ultimo livello scoperto e meno esplorato, associato all'apprendimento superiore, forte attenzione e concentrazione, elevato flusso di informazioni, esperienze mistiche e trascendenti. Le onde gamma vengono studiate nel contesto della meditazione focalizzata.

Il cervello è un sistema complesso e ogni area della sua rete emette contemporaneamente vari tipi di onde cerebrali. È la combinazione di queste onde cerebrali che può fornire una visione più profonda dello stato di una persona. Ad esempio, **chi ha livelli elevati di onde Beta e bassi livelli di onde Alpha tende appunto a soffrire di ansia.**

## Come si può migliorare il proprio schema di onde cerebrali?

Attraverso la scienza che applichiamo con Bioquantum, la Fonoterapia, sottoponiamo un particolare tipo di suono all'ascolto attraverso l'orecchio destro mentre un altro attraversa l'orecchio sinistro, in modo che questi suoni siano mossi in ampiezza, in frequenza e nello spazio.
Questi due suoni insieme ne creano un terzo, completamente nuovo, che muovendosi ne incontra un quarto, posto al centro di un'ipotetica stanza mentale. Si realizza così un ologramma sonoro che sposta letteralmente l'energia nel cervello.
In questo modo si attiva la risonanza dei due emisferi, destro e sinistro, in modo che possano parlarsi più facilmente.
È proprio negli emisferi che risiedono la parte animica e quella spirituale, il maschile e il femminile, il campo elettrico e quello magnetico. È lì che lo spazio e il tempo possono parlare tra di loro e unirsi.
In Fonoterapia, attraverso **l'analisi vocale che effettuiamo con la Quantum Voice Code Analysis, possiamo scendere molto più in profondità di quanto si possa mai immaginare.**
Per riassumere, ci sono tre variabili che interagiscono per creare il tuo cambiamento:

- il suono armonico con le frequenze della Fonoterapia di Bioquantum
- lo stato di coscienza indotto dalle frequenze sonore
- il processo di consapevolezza cosciente e la volontà

## Sei tu che manifesti ciò che pensi. Quindi abbi cura dell'energia dei tuoi pensieri e della loro qualità.

**La fonoterapia di Bioquantum, attraverso l'utilizzo delle frequenze, è uno degli strumenti più potenti ed efficaci per aiutarci nel processo della presenza silente, ma attiva. La crescita evolutiva personale, infatti, viene accelerata grazie a nuove connessioni neuronali e al rilascio di alcuni processi che creano stati di stress e di stasi.**

## Cambio di frequenza, di stato, di posizione.

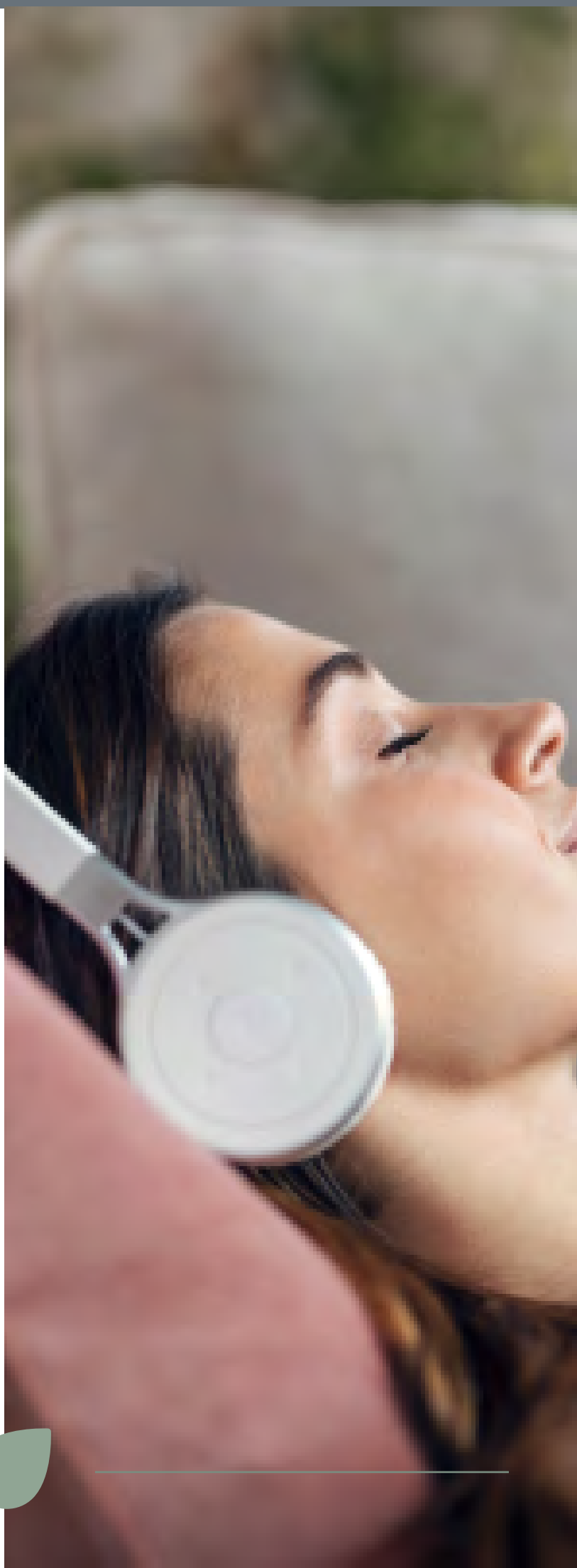
Le frequenze sonore riescono a raggiungere i livelli subconsci, dove l'energia del pensiero prende forma e si distribuisce a livello cellulare.

Quando inizi ad ascoltare le frequenze nel quotidiano, una sensazione di benessere diffuso prende il posto dello stato di sopraffazione.
Diventa tutto più fluido e meno difficoltoso.

## Sei tu a cambiare e, per risonanza, lo fa anche il mondo intorno a te.

Con profondo rispetto, Massimo

BIOQUANTUM



# Quali benefici apporta l'ascolto dei brani di Simone Gatto e Bioquantum?

## Sai cosa significa Entrainment?

È un principio fisico definito trascinamento in cui un sistema ritmico cade in sincronia con un altro sistema ritmico. Se ti sei mai trovata a muovere il tuo corpo al ritmo della tua canzone preferita, allora hai sperimentato il trascinamento nella sua forma più elementare.
Oltre che nel mondo musicale, questo principio può essere trovato ovunque intorno a te, probabilmente più di quanto pensi: i pesci dell'oceano si uniscono per nuotare in sincronia, il tuo ritmo circadiano sincronizzato con l'alba e il tramonto del sole, gli schemi respiratori e le frequenze cardiache di coppie corrispondenti quando sono vicine…
Il trascinamento è una potente tecnologia che ci consente di avere un maggiore controllo sulle nostre onde cerebrali e, di conseguenza, sui nostri stati mentali. I suoni presenti nei brani di Simone Gatto con le frequenze di Bioquantum sono costituiti da insiemi di suoni chiamati battiti binaurali, toni isocronici, battiti mono, legati tra loro dalle armonie.
Queste stesse armonie permettono di ottenere il miglior trascinamento delle onde in uno stato di equilibrio che crea un effetto benefico a cascata su tutta la vita del soggetto in ascolto.

# QUANTUM PULSE

L'album di Bioquantum e Simone Gatto

È un progetto nato da una profonda ricerca in campo quantistico. Ogni brano è composto da Simone Gatto con le frequenze terapeutiche di Bioquantum.
**L'album è un'esperienza di frequenze, suoni e composizioni armoniche mixate in conformità con la vibrazione della terra per facilitare il processo di risonanza con il corpo umano e il riconoscimento del proprio paesaggio interiore.**
L'album contiene dieci tracce da ascoltare in cuffia o in un sistema ad alta risoluzione.
Ogni pezzo crea un vero ologramma sonoro che porta i due emisferi cerebrali in risonanza per attivare il processo di volontà e ottenere .la variazione della realtà circostante.
Tutte le tracce già pubblicate sono state riviste in maniera importante.
Tutti i brani sono stati rielaborati, sono state aperte tutte le tracce, la qualità del suono è superiore.
**I brani presentano le accordature a 431,8588 Hz rispettando la frequenza a cui la Terra vibra.**
Abbiamo scelto di strutturarli in modo che possano essere il più vicino possibile alla perfezione della frequenza terrestre, che il nostro corpo fisico riconosce e integra più facilmente e con migliori risultati.
Ogni traccia ha uno scopo specifico e tutti insieme possono concorrere al risultato di creare uno stato di puro equilibrio dove far nascere il nuovo IO.

# IL NUOVO BRANO “trUst”

Non è un errore di battitura. La U al centro è maiuscola perché YOU in inglese (TU in italiano) si può abbreviare con la “U” e al centro di questo percorso verso una rinnovata Fiducia (Trust in inglese) ci sei solamente Tu. In questo brano sono state usate frequenze che rispettano la sezione aurea nel rapporto armonico 8:13 insieme alle frequenze Bioquantum denominate Delta/Theta e Anxiety antidote.Il tutto con un’accordatura a 431.8588 Hz. Ne risulta un mix di suoni che elevano verso le 5° dimensione, la dimensione eterea della fiducia e della gioia incondizionata, un viaggio astrale di 22 minuti.

**Ogni volta che viviamo uno stato di stress profondo e percepiamo ansia, è perché ci troviamo in una condizione di oppressione, una sorta di prigione emotiva, in cui ci autolimitiamo e teniamo a freno la nostra vera essenza.**

La domanda a cui dare una risposta non è “*Come non provare più ansia?*”, ma “***Come vivere in piena libertà?***”.

**Per essere liberi bisogna essere consapevoli del momento presente, senza preoccuparsi di ciò che è stato o di ciò che sarà.**

La Consapevolezza è fondamentale per aprire il cuore con fiducia a tutti i cambiamenti in atto, con la certezza che qualsiasi cosa accadrà, sarà esclusivamente nell’ottica del nostro miglior Bene. Ti invitiamo a fare questo piccolo esercizio di visualizzazione, soprattutto mentre ascolterai questo brano: immagina una sfera con un punto fisso di luce al centro e posizionati esattamente lì: proprio come l’immagine che vedi nella colonna a fianco. Lo spazio tra quel punto e il perimetro della sfera è la periferia. Ogni volta che sei in uno stato di ansia e stress è perché ti sei collocata in quella periferia dove le cose di tutti i giorni sono frenetiche, dove non c’è spazio per il vero sé. Con questo brano vogliamo riportarti a quel centro, un punto di osservazione e raccolta, in cui tutto è calmo, tutto è pace: un viaggio dentro di te che ti permetterà di affrontare i cambiamenti e le cose della vita quotidiana, con una rinnovata fiducia in te stessa e nel mondo.

**L'importante è essere coscienti, ovverosia applicare il vostro pensiero a qualunque cosa facciate, affinché diventiate dei creatori.**
**(Aïvanhov)**

Ti proponiamo l'ascolto delle frequenze sonore sempre in cuffia con filo (no bluetooth) almeno una volta al giorno, in un momento totalmente dedicato a te e al tuo riequilibrio energetico. Ti accorgerai dei benefici che apporterà al tuo benessere psicofisico nel tempo.
È possibile ascoltare l'audio più volte al giorno, anche mentre si è impegnati in altre attività, perché puoi sempre regolare il volume a tuo piacimento.
Frequenze di Bioquantum
Composizione musicale di Simone Gatto

Scarica gratuitamente l'audio
**"trUst"**
che unisce le frequenze di Bioquantum alla base musicale del compositore Simone Gatto, direttamente dal link che trovi nel canale Telegram dedicato

**Clicca qui per Telegram**

**Clicca qui per sito web**

Per scaricare tutti i singoli brani realizzati per Olistica o l'album completo puoi scegliere SoundCloud e Bandcamp:

**Clicca qui per SoundCloud**

**Clicca qui per Bandcamp**

**Clicca qui per Spotify**

**Clicca qui per Apple Music**

## *Simone Gatto*

Simone Gatto, compositore poliedrico, laureato in Scienze della Comunicazione e specializzato in Musicoterapia e Arti Terapie integrate.

Docente di Musicoterapia presso L'Istituto Nazionale di Arti Terapie – Artedo e di Suonoterapia e Mindfulness presso Accademia di Medicina Vibrazionale, nel 2017 si specializza in Terapia Cimatica (un'avanzata terapia del suono) presso Cyma Technologies ad Atlanta (US) e compone colonne sonore meditative per varie compagnie e applicazioni internazionali dedicate al benessere psicofisico della persona.

Dal 2018 presta servizio presso diversi centri riabilitativi e strutture nella regione per un totale di oltre 3000 ore di esperienza lavorativa. Durante la sua formazione come Musicoterapeuta segue parallelamente la formazione con il Prof. Rolando Benenzon divenendo tecnico del suo modello di Musicoterapia nel 2019. Nel 2020 diventa un facilitatore in Mindfulness accreditandosi presso Mindfulness Educators, dopo aver acquisito e praticato Mindfulness negli anni precedenti negli Stati Uniti, seguendo vari corsi e seminari con Jon Kabat Zinn ed Eckhart Tolle.

Nello stesso anno consegue il Master in Formazione Formatori presso Adsum e fonda il suo studio privato **Qui ed Ora** a Nardò dove lavora in equipe ogni giorno con svariate tipologie di utenti, da percorsi di crescita personale per adulti fino a laboratori per bambini con disturbi del comportamento e corsi di accompagnamento alla nascita.

# Il progetto Bioquantum

Bioquantum è un progetto di studio, applicazione e ricerca delle tecnologie quantistiche per migliorare lo stato di benessere personale e realizzare un rapporto equilibrato con la vita quotidiana e le persone.
Bioquantum è nato dal desiderio di portare nel Mondo la missione di supportare il percorso delle persone verso una maggiore consapevolezza di se stesse.

**Tutti gli strumenti utilizzati durante le sessioni permettono di accelerare e attivare la manifestazione del potenziale umano.**

Durante la giornata puoi passare facilmente da uno stato in cui corpo e mente sono in "lotta" e quindi produci alte quantità di cortisolo dannoso (e quindi anche notti insonni), a uno stato di maggior equilibrio.
Aumentando la tua frequenza inizierai a vedere, pensare e creare più chiaramente e migliorerà anche il tuo comportamento produttivo durante il giorno.

## Il sistema Quantum Tesla IQube apre una nuova dimensione di espansione e trasformazione personale.

Durante le sessioni in studio o a distanza viene utilizzato il potere della tua impronta vocale per rilasciare emozioni negative, stress e blocchi emozionali e per permettere il raggiungimento di uno stato di armonia atto alla realizzazione del tuo pieno potenziale.
La scansione energetica del soggetto viene fatta attraverso il software **Voice Code** che analizza la voce.

La sessione sonora è accompagnata dalle frequenze del **Quantum Tesla IQube**: questo potente strumento di fisica quantistica, attraverso i principi di trascinamento delle onde cerebrali immersive, è in grado di creare un campo di energia scalare che influenza lo stato delle onde cerebrali con programmi mirati.

## Bioquantum apre una nuova dimensione di espansione e trasformazione personale.

## Massimo Carlo Ronchi

Ha fondato Bioquantum nel 2018, un progetto di studio, applicazione e ricerca delle tecnologie quantistiche per migliorare lo stato di benessere personale e favorire un rapporto equilibrato con la vita quotidiana e le persone. Le sessioni Bioquantum sono adatte a tutti e avvengono sia in studio che online. Massimo è un ricercatore, Quantum Voice Therapist nell'ambito delle tecnologie quantistiche, nonché operatore certificato Biowell per l'analisi del biocampo umano attraverso la strumentazione GDV.

Contatti:
Instagram: @bioquantum.it
Web: https://bioquantum.it/

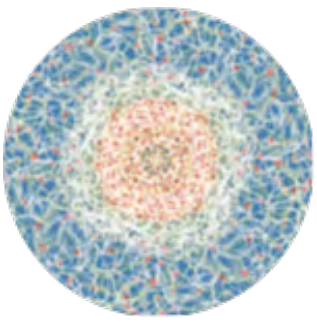
# Il kit trUst

Il Kit è stato studiato per accompagnare il percorso di benessere Olistica Inverno ideato da Claudia. Il suo contenuto ti servirà per aiutarti a stabilire una connessione più consapevole con te stessa, aprendoti al nuovo senza timore, ansia e stress, ma con rinnovata fiducia.
Tutto ciò che trovi nel kit nasce da un progetto più ampio in cui abbiamo scelto di inserire i cristalli di Thempio, le frequenze di Bioquantum e l'approccio Evoalchemico della nostra Accademia. Mi sono fatta ispirare da questa carta di attivazione realizzata dall'artista **Eleonora Sargenti** (eleonorasargenti.it), che ci invita ad una connessione attiva con il nostro centro. In quel punto sacro in cui tutto è silenzio, pace e trova il suo equilibrio. **Ti consiglio di osservare quest'immagine e di leggere l'affermazione riportata sul retro quando vuoi, nei momenti di meditazione e soprattutto durante l'ascolto del nuovo brano di Bioquantum e Simone Gatto "trUst" che trovi sul canale Telegram di Bioquantum.**

All'interno del Kit trUst, oltre alla carta vibrazionale, troverai:
- Uno **spray alchemico per la pulizia del campo energetico e dello spazio intorno a te**. Ti aiuta a sincronizzare corpo, mente e anima prima di una pratica di meditazione, ascolto o semplicemente di riposo. Il profilo olfattivo di Divine Goddess unisce gli aromi stimolanti del gelsomino e dell'oudh che ci radicano a terra con forti radici, per connetterci con forza alle nostre energie divine, creative e intuitive.
Il Gelsomino è una pianta dai fiori intensamente profumati, usata in erboristeria **contro lo stress e per favorire il riposo grazie alla sua azione sedativa, calmante e rilassante.**

**Clicca qui per il kit trUst**

- Troverai nell'astuccio di velluto con il simbolo della Dea, una **Selenite** a forma di saponetta caricata con le frequenze di Tesla iQube.
La selenite, deve il suo termine dal greco "selenites" letteralmente "pietra di Luna", dal nome della Dea greca della luna, Selene. Si offre a noi per **favorire la tranquillità ed è capace di infondere chiarezza mentale e un profondo senso di pace interiore**: ci aiuta a trovare maggiore flessibilità nei confronti della nostra natura e la forza per compiere i cambiamenti che sentiamo di voler attuare. Infatti, è una pietra che ben si accompagna ad un Viaggio spirituale intenso, specie in meditazione.
Ricorda di evitare il contatto tra Selenite e l'acqua, perché si scioglie. Per purificarla usa pure i fumi dell'incenso, della salvia bianca, del **Palo Santo** oppure l'energia delle tue mani, ma fa tutto sempre con la tua chiara intenzione.
Il simbolo che trovi sulla Selenite è chiamato "**la triplice dea**" (o la triplice luna) e ci mostra la ciclicità del Tempo: una lettura rinnovata del nostro concetto di tempo lineare ci può aiutare ad alleggerire il carico quotidiano.
Ricorda inoltre che **puoi tenerla sul comodino o addirittura sotto al cuscino per migliorare la qualità del riposo notturno.**



## Perché il Kit trUst è speciale?

Sia Selenite che lo Spray Goddess sono stati caricati con le frequenze del nostro strumento Tesla IQube, nato in Texas sulla base degli studi di Nikola Tesla, che produce le onde scalari. Queste ultime riescono a raggiungere i livelli subconsci, dove l'energia del pensiero prende forma e si distribuisce a livello cellulare. È in grado di imprimere l'informazione sull'acqua, sul cibo, nelle cellule e anche sui cristalli. I cristalli sono ottimi conduttori dell'energia universale e in grado di incanalare energia ad alta frequenza sul piano terrestre. I programmi utilizzati nel corso delle 72 ore di caricamento sono stati: Anti-Anxiety, per apportare un beneficio generale rispetto all'equilibrio psicofisico e alla capacità di mantenere attivo il contatto con il centro; Open your heart, per aprirsi con fiducia alla vita e ai suoi doni con la certezza del nostro infinito potenziale di manifestazione: tutto è perfetto così com'è perché tutto concorre all'elevazione dell'anima.

## Come utilizzo il Kit trUst?

Durante la sessione di ascolto di trUst, il brano realizzato da Simone Gatto con le frequenze di Bioquantum, Ti invito a fare questo piccolo esercizio di visualizzazione: prepara lo spazio che Ti accoglierà con qualche spruzzo dello spray, siediti o sdraiati in una posizione comoda per te; prendi in mano la Selenite e posizionala tra il plesso cardiaco e quello solare. Osserva la carta per qualche istante e leggi a mente o ad alta voce l'affermazione sul retro. Posala sul tuo corpo, dove preferisci e chiudi gli occhi. Immagina una sfera con un punto fisso di luce al centro e posizionati esattamente lì: lo spazio tra quel punto e il perimetro della sfera è la periferia. Ogni volta che sei in uno stato di ansia e stress è perché ti sei collocata in quella periferia dove le cose di tutti i giorni sono frenetiche, dove non c'è spazio per il vero sé. Con questa visualizzazione scegli di riportarti a quel centro, un punto di osservazione e raccolta, in cui tutto è calmo, tutto è pace: **un viaggio dentro di te che ti permetterà di affrontare i cambiamenti e le cose della vita quotidiana, con una rinnovata fiducia in te stessa e nel mondo.** Terminata la sessione di ascolto e di visualizzazione, arriveranno certamente emozioni nuove e da integrare.

## Non giudicare, accogli. AccogliTi.

Con Amore,
Tamara


## TAMARA SBALCHIERO

**IG: @thempio.it @cristallievolutivi @evoalchimia**

ACCADEMIA DELLE SCIENZE evoalchemiche


Ha fondato Thempio nel 2018, un metaluogo in cui i cristalli evolutivi e la scienza delle frequenze si fondono per creare un'unica esperienza di apprendimento e conoscenza di sé. È ricercatrice, consulente e formatrice del mondo dei cristalli, attraverso un nuovo approccio chiamato Evocristallogia. È Quantum Voice Therapist nell'ambito delle tecnologie quantistiche, nonché operatrice certificata Bio-well per l'analisi del biocampo umano attraverso la strumentazione GDV. "Tutto è frequenza" è il suo motto. Nel 2023 ha fondato l'Accademia delle Scienze Evoalchemiche (**evoalchimia.it**) dove c'è spazio per il vero Fuoco alchemico, quello del saggio: è un fuoco che vivifica ma non brucia. Porta alla Luce, rende consapevoli. La vera Maestra è la Natura, perché i libri non sono fondamentali per il compimento dell'Opera. Aprire gli occhi del cuore e della Mente e imitare la Natura. E in questa nostra missione si uniscono tutte le arti, la filosofia, la psicologia, l'opera attraverso i cristalli evolutivi, la musica...

# Guida alla digestione emotiva

*a cura di Sara Ronzoni*

## Liberarsi dei Bocconi Amari: Guida alla Digestione Emotiva per un Benessere Olistico

## Bocconi Amari: Comprendere il Legame tra Emozioni e Digestione

Hai presente l'espressione "*ingoiare bocconi amari*"? Queste parole, così cariche di significato, toccano una verità profonda che spesso trascuriamo: l**e nostre emozioni hanno un impatto diretto sul nostro benessere digestivo.** Sì, proprio così. Quello che sentiamo nel profondo del nostro cuore può riflettersi nel profondo del nostro stomaco, che non a caso è chiamato "secondo cervello": perché dallo stomaco sentiamo, percepiamo e elaboriamo un sacco di informazioni e, soprattutto di emozioni.
Nel viaggio di scoperta di noi, è fondamentale riconoscere come le emozioni non digerite - frustrazioni, delusioni, ansie - possano manifestarsi come disagi fisici. Quando parliamo di "bocconi amari", non ci riferiamo solo a un'esperienza spiacevole, ma a qualcosa di più profondo: a quelle emozioni che abbiamo faticato a elaborare e che, in qualche modo, abbiamo dovuto "*mandare giù*", spesso senza averle veramente affrontate.
**Questo processo non è solo metaforico**. La scienza ci insegna che c'è una connessione reale tra mente e intestino, spesso definita come l'asse intestino-cervello. **Le nostre emozioni possono influenzare la motilità intestinale, la produzione di acidi gastrici e persino la flora intestinale**.

In altre parole, quello che accade nella nostra mente può avere effetti tangibili sul nostro corpo. Riflettiamo insieme: quante volte abbiamo soppresso un'emozione, pensando che fosse il modo migliore per andare avanti? E quante volte abbiamo sentito quel peso, quel malessere, proprio lì, nello stomaco?

## È il momento di ascoltare questi segnali, di iniziare a comprendere il linguaggio del nostro corpo e di curare non solo la mente, ma anche il nostro sistema digestivo.

In questo viaggio verso il benessere olistico, ti invito a esplorare con me come le nostre emozioni influenzano la nostra salute digestiva e come possiamo iniziare a guarire da dentro. Perché, lo sappiamo, il benessere inizia sempre dall'interno.

## Dalla Mente allo Stomaco: Il Percorso Psicosomatico delle Emozioni

Immergiamoci ora nel misterioso e affascinante viaggio delle emozioni, da quando nascono nella mente fino a quando si manifestano nel nostro stomaco: è un

percorso sorprendente, che ci svela quanto profondamente mente e corpo siano connessi e interdipendenti.
Le emozioni non sono solo "*stati mentali*"; esse hanno una risonanza fisica, un'eco nel nostro corpo. Quando proviamo emozioni intense, il nostro cervello invia segnali a tutto il corpo, compreso il sistema digestivo. Questo è il cuore del processo psicosomatico: **una danza complessa tra pensieri, sentimenti e reazioni fisiologiche.**
Pensa, per esempio, a quando sei ansiosa o stressata. Non è raro sentire un nodo allo stomaco, vero? Questo è il tuo corpo che reagisce alle tue emozioni. Lo stress cronico, in particolare, può influenzare la digestione rallentandola o accelerandola, portando a sintomi come gonfiore, crampi, acidità o persino disturbi più gravi come l'IBS (sindrome dell'intestino irritabile).

Ma come avviene questa trasformazione? Il nostro sistema nervoso enterico, spesso definito come il "secondo cervello", gioca un ruolo cruciale. Situato nell'intestino, è strettamente connesso al cervello attraverso l'asse cervello-intestino. Questo sistema è sensibile non solo agli alimenti che ingeriamo, ma anche alle nostre emozioni. Pertanto, **un'emozione non elaborata o soppressa può letteralmente "fermarsi" nel nostro sistema digestivo, manifestandosi in vari disturbi.**
Inoltre, le nostre emozioni influenzano la produzione di ormoni e neurotrasmettitori, come il cortisolo e la serotonina, che hanno un impatto diretto sul funzionamento dell'intestino. È un ciclo continuo: le emozioni influenzano il corpo, e il corpo, a sua volta, risponde con segnali che possono influenzare il nostro stato emotivo.

## Riconoscere e accettare queste connessioni è il primo passo verso la guarigione.

Quando iniziamo a comprendere che il nostro disagio fisico può avere radici emotive, possiamo iniziare a lavorare su entrambi i fronti per ritrovare un equilibrio e un benessere complessivo. È un processo di ascolto attento e di profonda consapevolezza, in cui impariamo a decifrare i messaggi che il nostro corpo ci invia.
In questo percorso, ti invito a esplorare con me tecniche di consapevolezza corporea e di gestione emotiva. Attraverso pratiche come la **meditazione**, la **mindfulness**, e la **scrittura automatica**, possiamo imparare a riconoscere e gestire le emozioni che influenzano il nostro benessere digestivo. Queste tecniche ci aiutano a creare un dialogo costruttivo tra mente e corpo, permettendoci di affrontare le emozioni in modo sano e produttivo.

**Ricorda che ogni emozione, anche quella che sembra più difficile da digerire, porta con sé un messaggio importante.**

Ascoltare e comprendere questo messaggio è un atto di amore verso te stessa. È il momento di dare voce a ciò che il tuo corpo cerca di dirti, di accogliere le tue emozioni con gentilezza e comprensione, e di trasformare la tua salute emotiva e fisica in un viaggio di scoperta e crescita.
Nel prossimo passo di questo viaggio, esploreremo come prendere decisioni "*di pancia*" possa essere un potente strumento di ascolto e intuizione, guidandoci verso una maggiore armonia tra mente e corpo.

Sei pronta a continuare questo percorso insieme?

# Decisioni di Pancia: Ascoltare il Corpo e la Mente

Quanto può essere difficile ascoltare le nostre "*decisioni di pancia*"? Questa espressione, così comune eppure così profonda, ci invita a riconoscere l'intuizione come una bussola preziosa nella nostra vita. Ma come possiamo realmente ascoltare il nostro corpo e la nostra mente per guidarci verso la guarigione emotiva e fisica?
Innanzitutto, è fondamentale comprendere che **il nostro corpo comunica con noi costantemente**. Ogni sensazione, ogni "*brivido*" o "*nodo allo stomaco*" è un messaggio che merita attenzione. Questi segnali sono le nostre intuizioni fisiche, che spesso riflettono stati emotivi profondi. Imparare ad ascoltarli significa iniziare a comprendere un linguaggio più sottile, ma incredibilmente potente.

**Le decisioni di pancia non sono altro che la saggezza del nostro corpo che si esprime. Quando ci troviamo di fronte a una scelta, spesso sentiamo una reazione fisica prima ancora di avere un pensiero conscio al riguardo. Questo istinto è un mix di esperienze passate, conoscenza tacita e percezione emotiva. Ascoltarlo significa dare valore a una parte di noi che è profondamente radicata nella nostra essenza.**

Ma come possiamo coltivare questa capacità? Inizia con momenti di silenzio e di ascolto interiore. Dedica del tempo ogni giorno per connetterti con te stessa, magari attraverso la meditazione o semplicemente stando in silenzio e ascoltando, bastano pochi minuti. Quando ti trovi di fronte a una decisione, prova a "sentire" la risposta del tuo corpo prima di analizzare la situazione con la mente.

Ricorda che ascoltare il corpo non significa agire impulsivamente. Piuttosto, si tratta di integrare questa saggezza istintiva con la riflessione razionale.

## È un equilibrio tra sentire e pensare, tra intuito e logica.

In questo processo, è importante anche **liberarsi dai pregiudizi e dalle aspettative esterne**. Spesso, le pressioni sociali e le opinioni altrui possono soffocare la nostra voce interiore. Ascoltare la pancia significa anche avere **il coraggio di stare con se stessi, di fidarsi delle proprie percezioni e di agire in coerenza con esse.**
Ti invito ora a esplorare con me questo mondo affascinante delle decisioni di pancia. È un percorso che richiede pratica, pazienza e soprattutto fiducia in se stessi. Ma i benefici sono immensi: una maggiore consapevolezza di sé, decisioni più autentiche e un profondo senso di a**llineamento tra mente, corpo e spirito.** Quando inizi a fidarti delle tue intuizioni, scopri una fonte di saggezza che è sempre stata lì, pronta ad aiutarti a navigare nella vita con maggiore chiarezza e fiducia.

Nel nostro prossimo passo, esploreremo tecniche specifiche per alleggerire il carico emotivo che influisce sul nostro benessere digestivo. Impareremo come liberarci dalle emozioni negative che pesano sul nostro stomaco e come trasformare queste esperienze in opportunità di crescita e di rinnovamento.
Ricorda, ogni passo che fai in questo viaggio di ascolto e intuizione è un passo verso una versione più autentica e realizzata di te stessa. Sei pronta a continuare a esplorare con me? La tua trasformazione personale è solo all'inizio, e io sono qui per guidarti e sostenerti in ogni momento di questo meraviglioso percorso.

# Liberazione Emotiva: Tecniche per Alleggerire il Carico Digestivo

Siamo arrivate ora a un punto cruciale del nostro viaggio: la liberazione emotiva. È il momento di scoprire come possiamo alleggerire il carico digestivo che spesso è aggravato dalle emozioni negative. Questa sezione è dedicata a te, che cerchi strumenti pratici per trasformare il tuo benessere emotivo e fisico.

## 1. Meditazione e Mindfulness

Iniziamo con la meditazione, una pratica potente per calmare la mente e rilassare il corpo (se mi segui sai già che si può meditare in tanti modi, non bisogna per forza stare ferme e sedute immobili…per esempio si può meditare disegnando, come insegno nei miei corsi). La meditazione ci aiuta a distaccarci dai pensieri e dalle emozioni che possono turbare il nostro equilibrio interno. Dedica alcuni minuti al giorno alla meditazione, concentrandoti sul respiro e permettendo ai tuoi pensieri di fluire liberamente senza giudicarli. La mindfulness, in particolare, è un'ottima pratica per essere pienamente presenti nel momento, accogliendo ogni sensazione senza resistenza. La Drawing Meditation, di cui parlo spesso, mette insieme questi approcci aiutandoti a rilassarti, connetterti e entrare nello stato di "flow".

## 2. Scrittura automatica

La scrittura è un altro strumento straordinario per elaborare e liberare le emozioni. Ti invito a tenere un diario emotivo, dove puoi esprimere liberamente i tuoi pensieri e sentimenti. Scrivere aiuta a dare forma alle nostre emozioni, rendendole meno opprimenti e più gestibili. È un modo per dialogare con se stesse, per scoprire e comprendere meglio ciò che ci pesa dentro.

## 3. Respirazione Consapevole

La respirazione è un ponte diretto tra mente e corpo. Praticare la respirazione consapevole può avere un impatto immediato sul nostro stato emotivo e sulla nostra digestione. Esercizi di respirazione profonda, come il pranayama nello yoga, possono aiutare a rilassare il sistema digestivo e a ridurre lo stress.

## 4. Movimento e Attività Fisica

Il movimento è vita, e il nostro corpo ha bisogno di muoversi per liberarsi dalle tensioni accumulate. Come dico spesso alle mie clienti: "quando il cervello va troppo veloce, fai andare le mani!": questo perché spostare l'energia dalla mente al corpo aiuta a ritrovare un equilibrio e tornare nel qui ed ora. Attività come lo yoga, la danza, o anche una semplice passeggiata all'aria aperta, possono essere incredibilmente benefiche. Il movimento aiuta a rilasciare le endorfine, gli ormoni del benessere, e a ridurre i livelli di stress.

## 5. Connessione con la Natura

Non sottovalutare il potere guaritore della natura. Trascorrere del tempo all'aperto, in un ambiente naturale, può avere un effetto calmante e rigenerante sia sulla mente che sul corpo. La natura ci aiuta a riconnetterci con noi stesse e con il mondo intorno a noi, offrendo una prospettiva più ampia e un senso di pace interiore.

## 6. Alimentazione Consapevole

Infine (non per ultimo, ma se stai leggendo Olistica sai bene di cosa parlo e hai già letto tutti gli importanti e interessanti spunti delle altre professioniste prima di me), è importante considerare il ruolo dell'alimentazione. Una dieta equilibrata e attenta non solo nutre il corpo, ma può anche influenzare positivamente il nostro stato emotivo. Ascolta il tuo corpo e scegli cibi che ti fanno sentire bene sia fisicamente che emotivamente.

L'alimentazione consapevole non riguarda solo ciò che mangi, ma anche come e perché lo mangi.

Queste tecniche, come dico sempre, non sono soluzioni magiche, ma strumenti potenti che, se praticati con regolarità e consapevolezza, possono portare a significativi cambiamenti nel tuo benessere emotivo e fisico. Ricorda, **il percorso verso la guarigione e l'equilibrio è un viaggio personale e unico per ognuna di noi.** Esplora queste tecniche, adattale alle tue esigenze e scopri cosa funziona meglio per te.

Nel nostro prossimo passo, ci concentreremo su come nutrire la vita attraverso la creatività e la crescita personale, integrando tutto ciò che abbiamo appreso per costruire un benessere olistico e duraturo.
Sei pronta a continuare questo viaggio trasformativo? La tua nuova versione, più sana e consapevole, ti aspetta.

# Nutrire la Vita: Verso un Benessere Olistico e Creativo

Ed eccoci qui, siamo giunte all'ultima tappa di questo viaggio esplorativo: nutrire la vita per un benessere olistico e creativo. Dopo aver esplorato come le emozioni influenzano il nostro benessere fisico e come possiamo liberarci dalle tensioni emotive, è il momento di concentrarci su come possiamo nutrire sia il corpo che la mente attraverso la creatività e la crescita personale.

## 1. Creatività come Nutrimento

La creatività non è solo un'attività; è un nutrimento per l'anima. Che si tratti di pittura, scrittura, cucina, giardinaggio o qualsiasi altra forma di espressione creativa, immergersi in attività creative può essere incredibilmente terapeutico. Queste attività ci permettono di esprimere noi stesse in modi che vanno oltre le parole, aiutandoci a connetterci con parti profonde del nostro essere. La creatività ci insegna a essere presenti nel momento, a sperimentare gioia e soddisfazione, e a esplorare nuove possibilità di espressione e autorealizzazione.

## 2. Crescita Personale come Viaggio

La crescita personale è un viaggio continuo, non una destinazione. È un processo di scoperta di sé, di modificare i propri limiti e di esplorare nuovi orizzonti. Dedica del tempo a te stessa per riflettere sui tuoi valori, i tuoi sogni e le tue aspirazioni. Partecipa a workshop, leggi
libri che ispirano, o fai percorsi di crescita personale. Ogni passo in questo viaggio aggiunge un tassello alla tua comprensione di te stessa e del mondo che ti circonda.

## 3. Integrazione di Corpo e Mente

Un approccio olistico alla salute significa considerare l'interconnessione tra corpo e mente. Non si tratta solo di curare i sintomi fisici, ma di comprendere e affrontare le cause emotive e psicologiche sottostanti. Pratiche che combinano movimento, respirazione e meditazione, possono aiutarti a raggiungere un equilibrio tra corpo e mente, promuovendo un senso di armonia e benessere complessivo.

## 4. Ascolto e Autenticità

Ascoltare se stesse è fondamentale. Sii autentica nelle tue scelte e nelle tue azioni. Questo significa vivere in modo che sia in linea con i tuoi valori e le tue convinzioni, anche quando ciò richiede coraggio e resilienza. L'autenticità porta a una vita più soddisfacente e significativa, in cui ogni scelta riflette chi sei veramente e ciò che desideri dalla vita.

## 5. Gratitudine e Positività

Coltiva un atteggiamento di gratitudine. Prenditi un momento ogni giorno per riflettere su ciò per cui sei grata. Questa pratica semplice ma potente può trasformare il tuo modo di vedere la vita, portando una luce positiva anche nelle situazioni più difficili. La gratitudine apre la porta alla positività, al benessere e alla felicità.

Mentre concludiamo questo viaggio insieme, ricorda che **il benessere olistico è un percorso che si costruisce giorno dopo giorno. Ogni passo che fai, ogni scelta che compi, ogni momento di consapevolezza che vivi, contribuisce a creare una vita più ricca, più piena e più autentica. La tua creatività, la tua crescita personale, il tuo ascolto e la tua autenticità sono i pilastri su cui costruire la tua salute e il tuo benessere.**

Spero che questo viaggio ti abbia ispirata a esplorare nuove strade, a nutrire la tua vita in tutti i suoi aspetti e a trovare quella versione di te stessa che risuona con gioia, salute e autenticità. Ricorda, il cammino verso il benessere è un'avventura che non finisce mai, e io sono qui, se lo vorrai, per accompagnarti e sostenerti in ogni passo di questo meraviglioso percorso.

Siamo arrivate alla conclusione di questo viaggio insieme e voglio ricordarti l'importanza di essere gentile con te stessa. Ogni passo che hai compiuto leggendo questo articolo, ogni riflessione che hai fatto, è un segno del tuo impegno verso un benessere più profondo e autentico. Ricorda, la crescita personale è un percorso che richiede tempo, pazienza e amore per sé stesse.
Attraverso queste pagine, abbiamo esplorato come le emozioni influenzano il nostro benessere fisico e come possiamo liberarci dalle tensioni emotive per nutrire la vita in tutti i suoi aspetti. Ogni sezione è stata un invito a esplorare nuove strade per il tuo benessere, ad abbracciare la tua creatività e a trovare la tua forza interiore.
Ora, ti invito a fare un ulteriore passo verso la tua trasformazione personale. Se i temi trattati in questo articolo hanno risuonato con te, ti offro l'opportunità di approfondire il tuo percorso con una delle 10 sessioni gratuite di coaching "Tutta per te" da 30 minuti che ho riservato per le lettrici di Olistica. Questa è la tua occasione per esplorare più a fondo le tue passioni, affrontare le sfide e delineare un percorso chiaro verso la tua autenticità più profonda.
La tua riscoperta è un viaggio senza fine, un'avventura che ti connette con la tua essenza più vera. È il momento di abbracciare il tuo potenziale illimitato e di iniziare il tuo cammino verso una vita più piena e autentica.

**Clicca QUI**

per prenotare la tua sessione gratuita di coaching* (ricorda, i posti sono limitati) e inizia il tuo viaggio verso la riscoperta di te stessa. Insieme, possiamo costruire il futuro luminoso e appagante che meriti.
Che la tua riscoperta sia piena di scoperta e meraviglia.

* si può prenotare la minisessione gratuita una sola volta nella vita. Se l'hai già fatta e vuoi capire insieme come possiamo lavorare contattami alla mia mail info@operegeniali.it


### Sara Ronzoni

Sono Sara Ronzoni, Artista e Generatrice di Passioni. Sogno, disegno e creo. Amo perdermi trai miei colori e disegni, e amo le storie delle persone, perché in ognuna è racchiuso il suo più grande tesoro. Ogni giorno racconto le mie esperienze nel mondo della crescita personale e delle passioni e ho aiutato centinaia di donne a ritrovare le loro passioni e il tempo per coltivarle, tornando ad essere felici e al primo posto nella loro vita.
Contatti:
www.operegeniali.com
IG: @operegeniali

# CURA DEL CORPO

OLISTICA INVERNO
2024

## Dedicare tempo al tuo corpo, a te stessa, significa amarti.

Inizia queste tre settimane con una pulizia della tua pelle:

- fai uno **scrub** iniziale su tutto il corpo per eliminare cellule morte. Puoi prepararlo tu in casa utilizzando sale oppure zucchero e olio di mandorle.

- trova il tempo per fare un bagno completo della durata di almeno 40 minuti (1 volta a settimana) con i sali di Epsom e gli oli essenziali a tua scelta.

- fai i pediluvi basici giornalmente (della durata di almeno 40 minuti), sempre utilizzando il sale di Epsom. Puoi farlo la sera mentre ti rilassi sul divano!

Se non li hai mai fatti è il momento di iniziare! Grazie alla collaborazione con Hebio ora sono disponibili sia i sali di Epsom, sia le comodissime bende drenanti ai sali di Epsom, **senza nessuna profumazione aggiunta!** I sali di Epsom sono fantastici per drenare i liquidi in eccesso!

## Spazzolati a secco!

Se non hai ancora la mia spazzola, la trovi nei kit Olistica in vendita su Hebio.

Spazzolarsi a "secco", la mattina, senza utilizzare creme e oli, è un ottimo massaggio riattivante per il tuo corpo.

Strofinando giornalmente la pelle favorisci l'eliminazione degli acidi e delle tossine accumulatesi durante la notte e manterrai il corpo sano e pulito.

**Rimarrai piacevolmente sorpresa!**

Personalmente ho imparato a "sentire" dove è necessario un massaggio più vigoroso e dove è abbastanza un passaggio delicato della spazzola. L'epidermide resta morbida, compatta, sentirai la pelle calda e leggermente arrossata (è un buon segno, significa che funziona!) con una piacevole sensazione di leggerezza.

I vantaggi sono molteplici:

- è un'ottima pratica anti cellulite
- migliora la circolazione sanguigna
- la linfa viene facilitata nell'eliminazione delle tossine
- tonifica e rassoda la pelle
- rimuove le cellule morte e le impurità
- favorisce il ricambio cellulare
- aumenta le difese immunitarie
- è un ottimo "riscaldamento" prima di fare sport

## Come devo usare la spazzola?

E' importante seguire sempre il senso della circolazione e spazzolare verso il cuore.

Ricordati che la linfa si muove sempre in direzione del cuore, non andare in senso opposto!

1) Parti dai piedi e sali verso le ginocchia con movimenti rotatori o dritti. Una volta arrivata al ginocchio, stacca la spazzola e riparti nuovamente dalla caviglia. Non tornare indietro.
Dal ginocchio sali fino all'inguine.
Nella parte posteriore sali fino ai glutei e termina all'altezza dei reni.

2) Passa ora la spazzola dalle mani verso le spalle e dalla pancia verso il petto.

Su Instagram, nelle storie salvate in evidenza "kit Olistica" ti mostro come mi spazzolo.

***Se hai problemi cutanei devi fare attenzione a non toccare i punti che presentano nei evidenti, ferite, eczemi o psoriasi irritate, etc. Il massaggio dovrebbe durare una decina di minuti ed è molto importante la regolarità.***

## Quando devo usarla?

Sempre a secco.
Se devi lavarti devi usarla prima, quando la pelle è secca.
Non devi aver già messo creme o unguenti.

### Prima ti spazzoli, poi il resto.

Le prime volte che la userai vedrai sollevarsi una nuvola bianca! Sono le tue cellule morte. Giorno dopo giorno la tua pelle diventerà più morbida e luminosa.

## Come devo pulirla?

Una volta al mese circa lavala leggermente con acqua fredda e sapone di marsiglia neutro e lasciala asciugare con le setole rivolte verso il basso.
Cerca di non bagnare molto il legno per non rovinarlo.

**La cultura dello spazzolamento a secco (Fonte GreenMe)**
**In Occidente, la spazzolatura a secco, intesa come pratica curativa e praticata in maniera sistematica secondo una precisa tecnica, è stata introdotta a metà dell'Ottocento dall'abate tedesco Sebastian Kneipp, igienista e fondatore dell'idroterapia. Kneipp pensò di applicare la spazzolatura a tutte quelle persone che non riuscivano a trarre benefici dall'alternanza di bagni freddi e caldi o che non riuscivano ad aumentare la propria temperatura corporea. La frizione del corpo a secco è una pratica tuttora diffusa anche presso altre culture. Nella medicina ayurvedica, ad esempio, esiste la garshana, un massaggio omologo alla spazzolatura che viene praticato però con guanti di seta. In Giappone invece il ricorso alla spazzolatura è un elemento fondamentale del'ofuro, vero e proprio bagno rituale nipponico.**

# I benefici dei sali di Epsom

Quanto li amo! I sali di Epsom sono un valido alleato contro lo stress e favoriscono il rilassamento muscolare.
Sono ricchi di solfato di magnesio che viene assorbito per osmosi attraverso la pelle: aiuta ad espellere le tossine dal corpo, rilassa il sistema nervoso, riduce il gonfiore e dona sollievo ai muscoli.

**Nel mio sacchetto di sali di Epsom troverai 800 g di prodotto con il quale potrai fare 3 bagni completi oppure 16 pediluvi.**

Un bagno con i sali di Epsom ha molti benefici, tra i quali:

1. regolarizza il battito cardiaco e favorisce il rilassamento;

2. elimina tossine e le sostanze potenzialmente pericolose all'organismo;

3. favorisce la produzione di serotonina, il cosiddetto "ormone del buonumore", e ti aiuterà a dormire meglio;

4. lenisce infiammazioni e crampi muscolari, attenuando il dolore;

5. contribuisce a migliorare l'ossigenazione dell'organismo;

6. contribuisce a migliorare l'assorbimento, da parte dell'organismo, delle sostanze nutritive.

# Benessere per i nostri piedi

I pediluvi sono un toccasana per la salute del nostro organismo, ricordiamoci che i piedi sono i nostri secondi reni!

**Mediante i piedi puoi drenare all'esterno le tossine e gli acidi metabolici.**

Puoi prepararlo in questo modo:

Metti dell'acqua calda (ma non bollente) in una bacinella, aggiungi 50 g di sali di Epsom e 5 gocce di olio universale di Vivibiotic (fantastico!).

Una volta terminato, prendi dell'olio naturale di mandorle dolci e fai un bel massaggio ai piedi (trovi le mie storie salvate in evidenza su Instagram). Dedicati questo tempo, sentirai la differenza!

Noterai anche altri piacevoli benefici:

- l'epidermide resterà morbida e potrai eliminare con facilità callosità e pelle morta (potrai dire addio ai talloni screpolati)

- i piedi resteranno disinfettati e puliti: avrai un'azione preventiva contro funghi e verruche

- non avrai più problemi di cattivo odore: i tuoi piedi saranno liberi da proliferazioni batteriche

- non mettere creme e balsami per piedi pieni di chimica … ti consiglio di cuore l'olio universale di Vivibiotic

Nota: se hai problemi di vene varicose, la temperatura del pediluvio dovrebbe restare tra i 25 e i 28° C. Più il problema è grave e più l'acqua deve essere fresca.

**Sul sito di HEBIO**
**utilizzando il codice**
**OLISTICA24**
**hai il 15% di sconto sui tuoi acquisti**
**fino al 21/01/2024**

Al termine della promozione
**resta sempre attivo il codice**
**VITALMENTEBIO**
**del 10%**

# Benessere per le nostre gambe

## BENDE DRENANTI AI SALI DI EPSOM

Se non ho la vasca da bagno cosa posso fare?
Senza la vasca perderai il relax del bagno completo ma puoi lavorare con i pediluvi e le meravigliose bende drenanti. Imbevute di soluzione salina, senza nessuna profumazione aggiunta (le ho volute totalmente neutre), sono un fantastico alleato per drenare i liquidi delle gambe e donare un'immediata sensazione di sollievo e leggerezza.

Mentre indossi le bende stai seduta o sdraiata, non in piedi, altrimenti i liquidi con i quali le bende sono imbevute, tenderanno a scendere verso i piedi. Nella confezione troverai i pantaloni di cartene nel quale avvolgerti. Per sicurezza metti un telo sotto di te, rilassati e goditi i benefici dei sali di Epsom.

Fai un bendaggio a settimana.

Le bende sono miracolose?

Nulla lo è: **il vero miracolo è la sinergia d'azione che puoi creare lavorando su tutti gli aspetti della tua vita!**
**Tu sei il miracolo!**
**Prenditi cura di te!**

**Approfitta dello sconto del 15% per provarle, le tue gambe ti ringrazieranno!**

## GUA SHA

Il Gua Sha negli ultimi mesi è diventato il mio migliore amico! Me ne sono letteralmente innamorata!
Hai visto nelle storie salvate in evidenza su Instagram il prima e dopo massaggio?
Wow che differenza!

**Il nome deriva dall'unione di due parole: Gua che significa "strofinare" e Sha che vuol dire "calore".**

Il Gua Sha ti permette di fare un massaggio profondo al tuo viso, collo e decollete: il calore prodotto dal quarzo rosa passato sulla tua pelle aiuta a sciogliere le tensioni muscolari e ad avere così una pelle decisamente più distesa e tonica, sana e luminosa.
Il massaggio Gua Sha ha numerosi benefici:
- stimola la circolazione linfatica e sanguigna a un livello profondo
- distende le rughe d'espressione
- decongestiona le borse sotto gli occhi e il viso
- tonifica e leviga la pelle
- ridisegna e rassoda l'ovale del volto

**Sul sito di HEBIO**
**utilizzando il codice**
**OLISTICA24**
**hai il 15% di sconto sui tuoi acquisti**
**fino al 21/01/2024**

Al termine della promozione
**resta sempre attivo il codice**
**VITALMENTEBIO**
**del 10%**

# Sai cosa ti spalmi sulla pelle?

Se pensi che “una crema vale l’altra” stai sbagliando.
Non tutte le creme sono uguali e non è indifferente cosa ti spalmi.

## La pelle assorbe e metabolizza tutto quello che applichiamo, esattamente come se lo mangiassimo via bocca.

Dobbiamo prendere coscienza ed iniziare a scegliere prodotti naturali, commestibili, non addizionati con tensioattivi sintetici che danneggiano un organo così importante come la nostra pelle!

Oltre ad avere azione difensiva, la pelle è un organo di senso che interagisce con l’ambiente esterno regolando la temperatura corporea (mediante sudorazione).

E’ un organo emuntore che espelle tossine e scarti metabolici e produce importanti sostanze come la vitamina “D” e la melanina. Con la nostra pelle comunichiamo, tramite linguaggio olfattivo, le nostre emozioni.

Dobbiamo prendercene cura ed evitare di stressarla con sostanze che le impediscono di svolgere le sue funzioni.

Una pelle sana e ben curata è morbida, liscia, pulita e non emana odori sgradevoli.

## Io ho scelto Montalto per la cura della mia pelle

La memoria dell’acqua e quella della famiglia.
La forza della luce e quella della ricerca.
La purezza delle materie prime e quella delle intenzioni.
È questo il mix unico di Montalto, un nome (relativamente) nuovo per una storia antica, fatta di sperimentazioni, profonda conoscenza e amore per il proprio mestiere: l’ideazione, la lavorazione e la produzione di prodotti per la cura del corpo, ottenuti unicamente da materiali naturali e, quando possibile, a chilometro zero.

## Piante officinali provenienti esclusivamente da coltivazioni biologiche e biodinamiche, principi attivi funzionali, acque rivitalizzate. Prodotti creati nel rispetto della Natura e pronti a nutrire la tua pelle.

## Quali prodotti scegliere per una pelle morbida e radiosa?

Così come è importante allenare i muscoli del viso per mantenerli tonici, è importante avere una corretta routine notte e giorno.
In collaborazione con Montalto ti proponiamo questi meravigliosi prodotti:

### sera

**OLIO RICCO DETERGENTE**
per detergere e struccare in profondità

**TONICO PROTETTIVO**
antiluce blu, ripristina il pH ottiìmale della pelle

**ACIDO IALURONICO 3D**
Idratante e rimpolpante

**OLIO VISO NO AGE**
concentrato di pura energia per la pelle, stimola e supporta la rigenerazione cellulare

Preleva una piccola quantità di olio ricco detergente, massaggia il viso insistendo sulle zone con più make up o quelle dove si possono depositare più batteri. Bagna il viso con acqua tiepida e crea un latte, massaggia delicatamente e rimuovi l'eccesso di prodotto con acqua oppure con l'ausilio di un panno inumidito. Spruzza sul tuo palmo il tonico e massaggialo sul viso, per riequilibrare il pH della pelle e proteggerla dalla luce blu dei dispositivi elettronici.

Metti ora una bella goccia di acido ialuronico 3D: rimpolperà i tessuti disidratati dalla frenesia delle giornata appena trascorsa.
Ora la vera coccola serale: metti 4 gocce di olio viso no age nel palmo della tua mano, scaldalo tra le mani e applicalo su viso e collo. Fai un bel massaggio con il Gua Sha e il tuo viso sarà come rinato!

### mattino

**TONICO PROTETTIVO**
antiluce blu, ripristina il pH ottiìmale della pelle

**ACIDO IALURONICO 3D**
Idratante e rimpolpante

**SIERO TENSORE 24H**
ridefinisce l'ovale, tonifica e idrata i tessuti, leviga e illumina l'incarnato

**CREMA RIGENERANTE NO AGE**
Stimola la produzione di collagene, dona luminosità ed energia vitale.

Dopo aver lavato il viso metti il tonico protettivo. Idrata e rimpolpa i tessuti con una goccia di acido ialuronico 3D e, successivamente, per ottenere un effetto immediato lifting, applica il siero tensore 24h con movimenti circolari su viso e collo.
Per ultimo applica la crema rigenerante no age che stimola la produzione di collagene, dona luminosità ed energia vitale ai tessuti.

## Sos macchie solari: come prevenirle e curarle

E' vero, il mare ormai è un lontano ricordo ma dobbiamo prenderci cura della nostra pelle tutto l'anno per evitare inspessimenti e la comparsa o l'aumento delle macchie solari.

La maschera esafoliante AHA è un alleato prezioso: stimola il rinnovamento cellulare e migliora la grana della pelle, attenua le rughe, le discromie cutanee e i segni da acne. Gli acidi AHA dell'uva bianca permettono un'esfoliazione efficace e delicata, i meristemi di radice di Quercia disinfiammano i tessuti e lo sciroppo di riso mantiene in ottimo stato l'idratazione. La Radice di Luce dona vitalità.
La maschera va applicata 1 volta a settimana su pelle pulita. Deve essere lasciata in posa 5-10 minuti. Al termine, risciacquare con acqua fresca. Non deve essere applicata nell'area intorno agli occhi, nelle pieghe nasali e sul contorno labbra.

BELLEZZA BIO
MONTALTO
SINCE 1957

### 5 step contro le macchie:

1. Dopo aver messo la crema rigenerante no age, applica una crema con fattore di protezione SPF adatta al tuo fototipo
2. Una volta a settimana utilizza la maschera esfoliante AHA per eliminare le cellule morte
3. Applica il siero fito schiarente, direttamente sulle zone da trattare
4. Applica mattino e sera l'acido ialuronico per mantenere la corretta idratazione cutanea
5. Applica la sera l'olio viso no age

**Dal 17/01/24 al 11/02/2024**
**i prodotti di Montalto**
**hanno uno sconto del 15%**
**Inserendo il codice**
**OLISTICA15**
**Vai sul sito: www.montaltobio.it**

**Se il tuo carrello supera i 150 euro (al netto dello sconto) usa il codice**
**OLISTICACREMA**
**per ricevere la crema mani in omaggio**

## A cosa serve il nettalingua?

Sicuramente ti lavi i denti più volte al giorno e utilizzi regolarmente il filo interdentale. Lo sai che anche la lingua necessita di essere pulita?
Durante la notte, quando la produzione salivare cala e la bocca resta chiusa, il processo di decomposizione batterica, principale responsabile dell'alitosi, viene potenziato. Non basta lavarsi i denti per eliminare i batteri.
Prova a metterti davanti allo specchio ed osserva la tua lingua. Noterai una patina bianca che, in certi casi, resta per tutta la giornata. ***Il colore della lingua dovrebbe essere rosato.***

E' buona abitudine procedere, ogni mattina, alla pulizia della lingua. I batteri accumulatisi durante la notte possono dare corso ad infezioni non solo al tratto respiratorio ma anche entrare in circolo nell'intero organismo.

Devi passare il "nettalingua" più volte partendo dal fondo verso l'esterno, con un movimento delicato, asportando tutto ciò che si è depositato durante la notte. Ad ogni passaggio sciacqualo bene sotto acqua corrente.

**Questo "rito" mattiniero ti darà una bocca più pulita e ti aiuterà a migliorare l'alito.**

Naturalmente non devi utilizzarlo se sulla lingua hai vesciche, tagli o altre infiammazioni.

La tradizione ayurvedica lo prevede in rame o acciaio inox (io preferisco quest'ultima versione perché in rame tende ad ossidarsi).

Il nettalingua lo trovi nei kit Olistica in vendita su Hebio!

## Oil Pulling per la salute della bocca e dei denti

I benefici dell'oil pulling sono molteplici e farlo è semplicissimo!
E' una pratica di pulizia e igiene della bocca e del cavo orale, attraverso risciacqui con olio. Puoi usare olio di sesamo, olio di cocco, olio di girasole, spremuti a freddo e di buona qualità.
**I benefici di questa pratica si riscontrano sui denti e gengive, ma anche nel cavo orale nella cura e prevenzione di bronchiti, tosse, mal di gola, raucedine e raffreddore, attraverso l'eliminazione dei batteri che le causano.**

Metti in bocca un cucchiaio da tavola di olio vegetale spremuto a freddo.
Muovilo lentamente nella bocca e fallo scorrere tra i denti, spingendolo avanti e indietro rispetto agli stessi.
Mescolandosi con la saliva l'olio diventerà sempre più fluido.
La pratica vorrebbe far durare il risciacquo circa 10-15 minuti.
**Direi che bastano 3-5 minuti, io non vado oltre!**
Al termine sputa l'olio, non deve essere ingoiato e risciacqua la bocca con acqua tiepida. Lavati i denti.

# Soffri di reflusso? Attenzione ai tuoi denti!

*a cura di Maria Francesca Cavaleri*

L'esposizione continua agli acidi può danneggiare i denti perche lo smalto, che è il tessuto più duro del tuo corpo, è sensibile agli attacchi dell'acido perchè è in grado di scioglierli.
Distinguiamo innanzitutto tra **reflusso laringo esofageo** e **gastrointestinale** perchè i sintomi sono differenti.

Il reflusso laringo faringeo arriva più in alto e provoca l'infiammazione della mucosa, tosse stizzosa soprattutto dopo i pasti, riduzione della voce e un eccesso di muco in gola.
Si riduce il flusso salivare, quindi diminuisce la capacità tampone della saliva ed è questo il maggior responsabile dei sintomi a carico della bocca come **l'erosione dentale, bruciore in bocca , afte, carie e alterazione del microbiota orale.**

Se hai questi sintomi visita il tuo dentista!

## Come puoi regolarti tutti i giorni?

Dopo un episodio di reflusso sciacqua la bocca con acqua e bicarbonato: ti serve per neutralizzare l'acidità.

Non spazzolare i denti subito dopo l'episodio di reflusso ma aspetta almeno un'ora.

Utilizza lo spazzolino con setole morbide vivibiotic 5460.

Utilizza il nettalingua subito dopo l'episodio di reflusso per eliminare o almeno ridurre l'acido che si è depositato a livello delle papille sulla lingua.

Bevi spesso acqua nell'arco della giornata in modo da diluire l'acido in bocca.

Elimina ovviamente le bevande acide come caffe perchè contribuiscono all'insorgenza del reflusso.

**Per ogni acquisto effettuato sul mio sito utilizzando il codice VITALMENTEBIO hai lo sconto del 10% e ricevi in omaggio lo spazzolino Vivibiotic che ti serve.**

# Prodotti probiotici per l'igiene del cavo orale

Da quando ho scoperto i prodotti per l'igiene orale di Vivibiotic non li lascio più! Utilizzo tutti i giorni il dentifricio e il colluttorio probiotico e la mia bocca ringrazia!

La mia igienista dentale mi ha fatto i complimenti chiedendomi quali prodotti usassi per avere un cavo orale così sano!

## DENTRIFICIO PROBIOTICO

Potenzia le difese naturali del cavo orale. Contiene carbone attivo, probiotici, mastice di Chios, lisozima, idrossiapatite.

## COLLUTTORIO PROBIOTICO

Protegge naturalmente denti e gengive. Ricco di probiotici selezionati, acido jaluronico e mastice di Chios. dona sollievo alle gengive irritate e attenua i problemi di alitosi.
SENZA ALCOL

**I prodotti di Vivibiotic hanno uno sconto del 10% inserendo il codice VITALMENTEBIO**
**Vai sul sito: www.vivibiotic.it**

Mi chiamo Maria Francesca Cavaleri, sono laureata in chimica e tecnologia farmaceutica e per circa 15 anni ho gestito la mia piccola farmacia rurale per tornare poi al mio primo amore: **le formulazioni.**
Vivibiotic nasce da lontano, dal mio amore per il microbiota e dall'osservazione negli anni in farmacia di un uso improprio di prodotti disinfettanti, soprattutto per l'igiene orale. **Lo sapete che ogni volta che vi lavate i denti eliminate tutti i vostri batteri?**
Così ho iniziato a pensare: "**perché non rafforzare i batteri buoni che abbiamo in bocca?**"
La bocca, se ci pensate, è la nostra apertura verso l'esterno e qui troviamo le prime linee di difesa.
Mancava inoltre la scelta di dentifrici e collutori compatibili con le cure omeopatiche, senza contare che la menta è irritante per chi soffre di reflusso. Potrei andare avanti ancora ma fondamentalmente cosa ho fatto?
Ho unito i puntini ed è nato Vivibiotic!

Instagram: @vivibiotic.it

# Il metodo Vigal

*a cura di Alessandro Viggiani*

## Buongiorno amiche di Olistica nuove e navigate!

Sono Alessandro Vigal e quando dico "**abbassoletintacce**" intendo tutte quelle colorazioni che ti lasciano riga netta di ricrescita, pizzicori e pruriti, rossicci indesiderati e ti indeboliscono il bulbo fino a farti perdere lunghezza e quantità.

## Il mio segreto di bellezza?

Per avere capelli Sani, lunghi, grossi e folti non bisogna curarli: ma ***non rovinarli***!

Le Tinte, i trattamenti stiranti o arriccianti e l'azione meccanica di piastre, phon e spazzole deteriorano lentamente il vigore dei tuoi capelli.

Dal 2003 io ed il mio Team utilizziamo le nostre **colorazioni tonalizzanti con un ph molto vicino alla pelle**, alternandoli alle nostre **Erbe** che mentre ti colorano ti purificano e stimolano la micro circolazione, soddisfando sia chi ha necessità di colorare i capelli bianchi, sia chi non ha mai colorato e vuole dare nuova luce o intensità alla sua chioma, senza cadere schiava della routine di ricrescita.

Lo sai che la salute del fegato è strettamente legata al benessere dei capelli?
Il fegato è l'organo che neutralizza le sostanze tossiche che vengono ingerite.
La sua funzionalità è a stretto contatto con la nostra cute. Ogni eccesso alimentare aumenta il carico di lavoro del fegato, riducendo la produzione di aminoacidi solforati che sono importanti per tutti gli annessi cutanei (capelli).

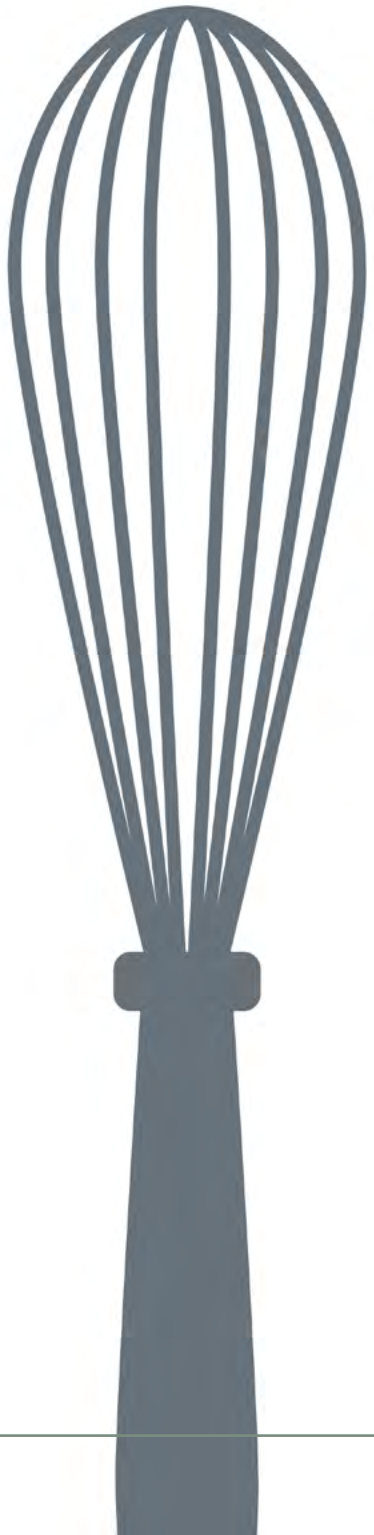
**La cattiva alimentazione con il sovraccarico del fegato creano dolori al cuoio capelluto, capelli grassi, forfora, che sono i primi segnali del nostro sistema di "smaltimento" in difficoltà.**

Stai consumando troppi zuccheri raffinati? grassi saturi? alcool e superalcolici?
Essi sono concause della disbiosi intestinale (la condizione di squilibrio microbico causata da una crescita eccessiva di batteri "cattivi" all'interno dell'intestino, che ne provocano l'irritazione), che produce gas tossici che trasudano dai tessuti fino a giungere al cuoio capelluto. Questi gas indeboliscono la radice dei capelli che con l'andare del tempo li porta alla caduta. I sintomi vanno dalla pancia gonfia alla cattiva digestione fino a forme di colite. L'intero organismo ne soffre per l'indebolimento del sistema immunitario.

**Le nostre erbe "Karma", un preparato di 17 erbe naturali, aiutano a purificare la cute ed i follicoli piliferi, regolarizzando i processi di produzione delle ghiandole sebacee e sudoripare, mantenendo così i capelli puliti più a lungo (da ripetere ogni 4 settimane).**

**Sui prodotti VIGAL hai uno sconto del 10% inserendo il codice VITALMENTEVIGAL**
**Vai sul sito: www.vigal.it**

**Codice sconto valido tutti i MERCOLEDI!**



# GUIDA AL MENÙ

OLISTICA INVERNO
2024

## Dott.ssa Luisa Piva

Biologa molecolare, Tecnico specialista in Genetica medica. Master in Nutrizione e Diploma SANIS "Scuola di Nutrizione e integrazione nello Sport" (certificazione SINSeB e ISSN). Dopo 5 anni di lavoro come ricercatrice universitaria, dal 2011 lavora come Consulente Nutrizionale nella provincia di Treviso. Da amante dello sport e atleta di trail running, si è specializzata in diete per sportivi seguendo diversi atleti di interesse nazionale di corsa in montagna. In collaborazione con medici diabetologi, endocrinologi, ginecologi e oncologi del territorio, segue in particolare pazienti con patologie a base autoimmune e legate alla fertilità, applicando la dieta antinfiammatoria. Descrive il lavoro come la sua più grande passione: sia in ambulatorio sia attraverso i social cerca quotidianamente di trasmettere ai pazienti la consapevolezza che l'alimentazione sana è un atto d'amore e non di sacrificio.

Instagram: @ghiottodisalute

## Dott.ssa Manuela Rigo

Biologa nutrizionista e alimentarista, entusiasta di tutto quello che riguarda il cibo nei suoi tanti significati. Quello che mangiamo interagisce con il nostro DNA, parla con le nostre cellule, oltre che con il nostro spirito: il cibo è medicina. Attraverso il potente mezzo della corretta alimentazione desidera aiutare le persone a ritrovare uno stato ottimale di salute e benessere. Si occupo in particolare di microbiota e asse intestino-cervello, dieta chetogenica e nutrizione oncologica.
Collateralmente, si diverte a portare le tematiche di alimentazione e salute nelle realtà aziendali, dove conduce corsi di formazione ed eventi divulgativi per creare e diffondere consapevolezza.

Instagram: @manu.rigo.nutri
www.manuelarigo.it

# Il Menù di Olistica

Il Menù di Olistica è stato creato in collaborazione con la **Dottoressa Manuela Rigo e la Dottoressa Luisa Piva**, due professioniste e amiche che stimo tantissimo!
Siamo felici di presentarti un piano bilanciato che ti accompagnerà nei prossimi 21 giorni ma prima alcune note e raccomandazioni!

Se parliamo di alimentazione, nessun percorso "a scadenza" porterà a risultati duraturi nel tempo.
Serve impegno, serve costanza, serve lavorare ogni giorno, con piccole azioni, perseverando nella direzione del nostro benessere.
Una frase che mi disse Manuela Rigo a suo tempo mi è restata impressa:

**Il mio successo è quando i miei pazienti imparano a mangiare, se hanno sempre bisogno di me allora ho fallito.**

**Imparare ad ascoltare il nostro corpo, prendere consapevolezza del potere del cibo sul nostro benessere è la chiave per trovare il nostro personale stile di vita per la vita.
Nessuna dieta, nessuna fretta, nessuna scadenza. L'amore per noi stessi passa anche dalla tavola, ogni giorno, per tutta la vita.**

## Alcune raccomandazioni

### Sale

Usa sempre e comunque sale integrale. Grandi quantità di sale si trovano in salumi, formaggi, pane e focacce… è a questi alimenti che devi prestare attenzione piuttosto che al sale che aggiungi su insalata etc. **Giuste quantità di sale sono indispensabili all'organismo**, l'eccesso invece porta a ritenzione idrica, edema

ipodermico (cellulite) e facilita l'ingrassamento veicolando il glucosio nella cellula adiposa. L'eccessiva restrizione, di contro, genera iperglicemia a causa del riassorbimento renale.

## Carne e Pesce

Non acquistarli presso la grande distribuzione. Per la carne affidati ad allevamenti locali biologici, cercali "grass fed" (=allevati ad erba). Acquista il pesce pescato per quanto possibile. In caso di pesce allevato sceglilo sempre biologico.

## Scatolame

Scegli prodotti conservati in vetro o surgelati. Evita l'acquisto di frutta e verdura in scatola, preferisci sempre alimenti freschi e di stagione.

## Uova

Per scegliere consapevolmente le uova basta interpretare il codice, che ci dà 5 informazioni: tipo di allevamento, paese di produzione, comune di produzione, provincia di produzione e codice allevamento.

**La prima cifra è la più importante!**

**0: le galline sono allevate all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, 1 gallina/10 mq.**

**1**: le galline sono allevate all'aperto, con vegetazione, 1 gallina/25 mq

**2**: le galline sono allevate a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 7-9 galline/1mq

**3**: le galline sono allevate in gabbia, 25 galline/1 mq.

**Acquista le uova il cui codice inizia con la cifra 0.**

## Verdura cruda pre-pasto

Perchè mangiare un'insalata mista prima del pasto? I principali benefici sono:

- miglior assorbimento dei nutrienti (fornisci subito al tuo corpo preziosi minerali, vitamine ed enzimi;
- senso di sazietà anticipato (il segnale arriva circa 20 minuti dopo aver iniziato a mangiare)
- migliore digestione (la verdura fresca è ricca di enzimi)
- diminuzione del gonfiore addominale (mangiandole prima diminuisce il transito intestinale e non fermentano)
- controllo degli sbalzi glicemici (le fibre riducono l'assorbimento dei carboidrati)
- è più facile dimagrire (conseguenza ai punti esplicati in precedenza).

**Se non l'hai mai mangiata inizia gradualmente! Devi dare tempo al tuo corpo di abituarsi!**

## Obiettivi Menù per il controllo glicemico

| | |
|---|---|
| **Prima Settimana** | **90-110 g Carb** |
| **Seconda Settimana** | **70-80 g Carb** |
| **Terza Settimana** | **60-70 g Carb** |

# Pane “Primus”

Manuela mi ha fatto conoscere il Pane Primus e abbiamo deciso di inserirlo in questa Guida.
Il primus pane è un prodotto innovativo, molto più di un semplice pane.

## È un PANE EUBIOTICO, ovvero favorisce il corretto equilibrio dell’ecosistema intestinale.

Primus pane è  adatto anche a chi, per varie ragioni, vuole o deve diminuire il consumo di glutine.
Infatti, le fermentazioni primordiali degli impasti Primus sono talmente intense che ***demoliscono il glutine presente nelle materie prime di partenza***.

**Tuttavia, il consumo di Primus pane non è indicato per i celiaci.**

Il glutine demolito conferisce a Primus una forte presenza di ***acido glutammico***, un aminoacido dai **potenti effetti antinfiammatori a livello intestinale** (è spesso prescritto come integratore glutammina!).

Le fermentazioni degli impasti Primus non demoliscono soltanto il glutine, ma anche altri ingredienti potenzialmente infiammatori o allergizzanti (legumi, soia…), in altri elementi più semplici da assimilare. Per quanto il produttore non possa fornire garanzie, sono tanti gli intolleranti/allergici alla soia o anche gli affetti da favismo che possono consumare Primus senza effetti collaterali.

In particolare, poi, la soia impiegata **non contiene fitoestrogeni** in quanto è utilizzata solo la frazione proteica del legume (i fitormoni sono presenti solo nei grassi e nello strato esterno del seme).

## Primus pane è un prodotto estremamente digeribile, perché pre-digerito, è di gran lunga più saziante del pane comune.

Rispetto ai tradizionali prodotti da forno, **ha un più alto contenuto proteico e decisamente meno carboidrati**, questo grazie alla presenza di un ricercato mix di cereali antichi e legumi.
Può essere un valido alimento da inserire nell’alimentazione di chi è vegetariano in modo da raggiungere più facilmente il fabbisogno proteico giornaliero.

Per chi ha problemi con i lievitati, la raccomandazione è quella di ***tostare molto bene il primus prima di consumarlo.***

Primus pane, seppur privo di conservanti, si mantiene senza problemi per 7 giorni, all’interno del suo sacchetto.
Si affetta al momento del consumo.
In alternativa, **si può conservare in congelatore fino a 2 mesi o in frigorifero fino a 2 settimane.**

Per gustarlo al meglio tostalo leggermente (1 massimo 2 minuti per lato su una padella calda) ma senza esagerare: tostandolo troppo si rischia di pregiudicarne in parte la “vitalità”, qualità che i produttori, con tanta cura, cercano di preservare.

Con il codice **OLISTICA15**
hai il 15% di sconto
sull’acquisto di Primus Pane
dal 18/01/2024 al 11/02/2024!

Per acquistare Pane Primus:

**CLICCA QUI**

# Gli Spuntini

Lo spuntino della mattina **deve essere saltato se tra la colazione ed il pranzo passano meno di 4 ore.**
Considera che in media l'intestino tenue si svuota dopo 4 ore, lascialo riposare un pochino!
Ecco alcune idee per i tuoi spuntini pomeridiani:

Sorseggia una tisana calda con a scelta una delle seguenti opzioni:

- **1 manciata di mandorle**
- **1 quadrato di cioccolato minimo 80%**
- **1 mela cotta con cannella e pepe nero**
- **1 manciata di olive**

La bevanda calda ti aiuta a rilassare la muscolatura dell'apparato digerente, è una coccola riscaldante davvero benefica.

In sostituzione alla  puoi bere:

- 1 chokkino
- 1 magic powder
- 1 tazza di latte di cocco*
- 1 tazza di latte di mandorle*
- the rosso, the kukicha, tisane a piacere

* il latte vegetale NON deve essere dolcificato. Puoi aggiungere anche del cacao di Live Better.

**Nel pomeriggio NON mangiare frutta. Consumala solo durante la mattina.**

Prima di mangiare bevi un bel bicchiere di acqua tiepida. Molte volte confondiamo il senso di fame con il bisogno di idratarci.

*Cereali*

# Apporti netti di carboidrati

**15 g Carb** corrispondono a:

- 50 g di Pane Primus
- 25 g di riso integrale (pesato a crudo)
- 20 g di riso bianco Basmati (pesato a crudo)
- 20 g di riso nero Venere (pesato a crudo)
- 25 g di grano saraceno decorticato (pesato a crudo)
- 25 g di quinoa (pesato a crudo)

**30 g Carb** corrispondono a:

- 100 g di Pane Primus
- 50 g di riso integrale (pesato a crudo)
- 40 g di riso bianco Basmati (pesato a crudo)
- 40 g di riso nero Venere (pesato a crudo)
- 50 g di grano saraceno decorticato (pesato a crudo)
- 50 g di quinoa (pesato a crudo)
- 50 g farina di avena o fiocchi di avena

# Apporti netti di carboidrati

*Frutta*

**5 g Carb** corrispondono a:

- 80-100 g di mele
- 80-100 g di pere
- 1 fico fresco
- 50 g di uva
- 100-120 g di arance
- 100-120 g di mandarini
- mezzo melograno
- 1 fico d'india

# IL MENÙ

OLISTICA INVERNO
2024

# Menù onnivoro

Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo

| Week 1 | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **COLAZIONE** | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario |
| **SPUNTINO** | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle |
| **PRANZO** | Riso integrale, frittata di uova e carciofi trifolati con prezzemolo | Filetto di platessa con olive, limone e prezzemolo con cavolo bianco al finocchio e quinoa | Pollo arrosto con cime di rapa, pomodorini essiccati e grano saraceno | Pollo speziato al masala con cavolo nero e riso rosso | Sogliola con grano saraceno e pesto di cavolo nero | Bruschette di Primus Pane con ricotta di capra e cavolo nero allo zenzero | Coniglio alla ligure con polenta di grano saraceno (polenta taragna) |
| **SPUNTINO** | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 |
| **CENA** | Filetto di salmone in crosta di mandorle e noci con broccoli saltati allo zenzero e crackers di semi | Zucca, finocchio e porro arrostiti al forno con uovo in camicia e 1 fetta di Primus pane (o pane di semi fermentati) | Polpette di trita scelta al pomodoro e origano con finocchi e crackers di semi | Broccoli e finocchi al forno con panna acida fermentata, uova cotte a piacere e 1 fetta di Primus Pane | Dahl di lenticchie rosse con latte di cocco | Spaghetti di grano saraceno all'orientale con uova, gamberetti e verdure saltate oppure | Minestra di brodo di pollo con pollo, riso e verdure |
| **DOPO CENA** | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana |

# Menù onnivoro

Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo

| Week 2 | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **COLAZIONE** | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario |
| **SPUNTINO** | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle |
| **PRANZO** | Zucca al forno con caprino di capra, noci e spinacini novelli + 1 fetta di Pane Primus | Merluzzo in umido con polenta e funghi shiitake | Torta di ricotta di capra e porri con insalata mista a piacere | Pollo ai ferri con insalata di cavolo viola, arancia, noci e semi di canapa + 1 fetta di Primus Pane | Insalata di rinforzo con lenticchie beluga, cavolfiore, olive, capperi, pomodorini essicati, uova | Salmone allo zenzero con grano saraceno, cavolo viola e nocciole tostate | Coniglio alla ligure con polenta di grano saraceno (polenta taragna) |
| **SPUNTINO** | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 |
| **CENA** | Zuppetta di seppioline in umido con capperi e olive | Brodo di pollo con pollo e cavolo nero | Spezzatino di manzo con piselli e carote | Zucca, finocchio e porro tostati al forno con uova in camicia | Spaghetti di Konjac con ragù di manzo | Spaghetti di konjac alla carbonara con verdure | Brodo di carne con verdure e tuorli crudi |
| **DOPO CENA** | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana |

# Menù onnivoro

Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo

| Week 3 | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **COLAZIONE** | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario | Si consiglia a digiuno un bicchiere di acqua tiepido/calda (300ml) Colazione a scelta tra quelle del ricettario |
| **SPUNTINO** | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle | Frutta (vedi tipo e quantità a pagina 111) e 10 mandorle |
| **PRANZO** | Sgombro al vapore con avocado, finocchi, cipolla, arance e olive taggiasche | Uova strapazzate, cavolo nero saltato in padella con peperoncino | Polpette al forno con ricotta e spinaci e insalata di finocchi e carciofi | Frittata con porri, insalata di cavolfiore, capperi, acciughe e scorza di limone | Filetto di salmone allo zenzero con insalata di sedano, topinambur, carote, noci e mela verde | Pollo fondente al curry e latte di cocco con funghi shiitake arrosto | Smart crepes con ragù di carne, caciotta di capra e verza |
| **SPUNTINO** | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 | vedi pagina 110 |
| **CENA** | Brodo di pollo con verdure e pollo | Merluzzo gratinato al forno con carote, finocchi e cipolla rossa | Uova con verdura al forno a piacere | Spaghetti di konjac con ragù di carne | Uova in umido con pomodoro e prezzemolo | Zucca, finocchio e porro al forno con mandorle tostate e sogliola al limone | Brodo di carne con uova dal tuorlo morbido |
| **DOPO CENA** | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana | Tisana |

# LA LISTA DELLA SPESA

OLISTICA INVERNO
2024

# La mia lista della spesa

Data: _____

**Cereali e altre paste:**

- ☐ Riso Apollo
- ☐ Riso Rosso Integrale
- ☐ Riso Integrale - semintegrale
- ☐ Quinoa
- ☐ Grano saraceno decorticato
- ☐ Pane Primus
- ☐ Pasta di grano saraceno
- ☐ Spaghetti di Konjac
- ☐ Polenta di mais integrale
- ☐ Pasta di lenticchie
- ☐ _____

**Semi oleosi e frutta secca/essiccata:**

- ☐ Mandorle
- ☐ Noci
- ☐ Pinoli
- ☐ Semi di lino
- ☐ Semi di chia
- ☐ Semi di sesamo
- ☐ Semi di zucca
- ☐ Semi di girasole
- ☐ Semi di canapa
- ☐ Uvetta sultanina
- ☐ Prugne essiccate
- ☐ _____

**Carne Bianca:**

- ☐ Pollo
- ☐ Tacchino
- ☐ Coniglio
- ☐ _____

**Carne Rossa:**

- ☐ Manzo
- ☐ Vitello
- ☐ _____

**Pesce:**

- ☐ Platessa
- ☐ Salmone selvaggio
- ☐ Merluzzo
- ☐ Calamari / Seppie
- ☐ Gamberetti
- ☐ _____

**Erbe aromatiche e spezie:**

- ☐ Zafferano
- ☐ Rosmarino
- ☐ Alloro
- ☐ Origano essiccato
- ☐ Salvia
- ☐ Timo
- ☐ Paprika
- ☐ Menta
- ☐ Curry

**Altro:**

- ☐ Keto piada Live Better
- ☐ Pomodori essiccati sott'olio
- ☐ Capperi sotto sale
- ☐ Olive taggiasche denocciolate

**Legumi:**

- ☐ Ceci
- ☐ Lenticchie
- ☐ Lenticchie rosse decorticate
- ☐ Fagioli cannellini / borlotti
- ☐
- ☐ _____

**Soia:**

- ☐ Tempeh
- ☐ Edamame
- ☐ Tofu fermentato
- ☐ _____

**Farine e varie:**

- ☐ Farina di avena
- ☐ Farina di riso integrale
- ☐ Farina di grano saraceno
- ☐ Farina di ceci
- ☐ Lievito naturale
- ☐ Cacao non dolcificato

**Uova e Latticini:**

- ☐ Ghee (burro chiarificato)
- ☐ Yogurt bianco intero (non dolcificato)
- ☐ Yogurt greco di pecora
- ☐ Skyr
- ☐ Caprino di capra
- ☐ Feta di capra
- ☐ Ricotta di capra
- ☐ Uova
- ☐ _____

**Condimenti:**

- ☐ Olio extravergine di oliva
- ☐ Olio di cocco
- ☐ Miso
- ☐ Tamari
- ☐ Aceto di mele non pastorizzato
- ☐ Aceto balsamico senza zucchero
- ☐ Gomasio
- ☐ Sale marino integrale fino
- ☐ Sale marino integrale grosso
- ☐ Passata di pomodoro

**Liliacee:**

- ☐ Aglio
- ☐ Cipolla
- ☐ Scalogno
- ☐ Porro

**Frutta e verdura fresca:**

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

**Bevande:**

- ☐ Latte di mandorle
- ☐ Latte di cocco
- ☐ The rosso
- ☐ The verde Kukicha
- ☐ Chokkino
- ☐ _____

**Varie:**

- ☐ Carta Forno bio compostabile
- ☐ Sacchetti Gelo biodegradabili
- ☐ Carta da cucina
- ☐ _____

# LE COLAZIONI

OLISTICA INVERNO
2024

# Live Better alleato perfetto per le nostre settimane low carb

I prodotti di Elena sono perfetti per preparare tante golose colazioni nelle nostre tre settimane low carb.

Come lista della spesa ti consiglio questi prodotti, a casa mia non mancano mai!

**- latte di cocco**
**- arrowroot**
**- farina di avena integrale germogliata senza glutine**
**- fiocchi di avena germogliati**
**- eritritolo**
**- magic powder**
**- cacao**
**- creamy bliss nocciola cacao**
**- keto piada**
**- ghi**

Se è la prima volta che acquisti da Live Better ti serve anche il **vasetto**, il **misurino** e il **montalatte**!
Ti serviranno anche per preparare le buonissime ricette che trovi nelle pagine successive!

Se vuoi provare i preparati puoi optare anche per:

- Keto pancakes
- Smart crepes

Due parole sui prodotti che ho consigliato:

- **il latte di cocco di Live Better contiene ben il 97% di latte di cocco**! Il latte di cocco liquido che trovi nei negozi contiene solo una piccola percentuale di cocco al quale vengono aggiunti addensanti, dolcificanti ed emulsionanti. In più molti prodotti contengono fino al 40% di maltodestrine! Vengono inserite per rendere il prodotto più polveroso e costano poco! Nella pagina prodotto di Live Better trovi molte altre informazioni sul prodotto!

- **il magic powder è perfetto per una golosissima merenda!** Lo preparo mettendo acqua a livello espresso nel bicchiere, aggiungo 4 misurini, mescolo o frullo poco e metto in una ciotolina. Lascio in frigorifero qualche ora e diventa un delizioso budino! Aggiungo sopra1 cucchiaio di kanten (facoltativa), qualche mandorla e via!

- il cacao di Live Better ha pH7, ovvero neutro, senza alcun retrogusto acido. In assoluto il miglior cacao disponibile sul mercato!

- la creamy bliss nocciola cacao ha purtroppo un grandissimo difetto... è troppo buona!!!

Live Better

**Con il codice INVERNO24**
**dal 17/01/2024 al 21/01/2024**
**hai uno sconto**
**del 20% sullo shop**
**www.livebetter.eu**

**Al termine della promo,**
**con il codice VITALMENTEBIO**
**hai sempre il 15% di sconto!**

# CHOKKINO is the NEW Coffee

Live Better

Ho scoperto Chokkino a Gennaio 2020 e da allora non l'ho più lasciato! Non lo conoscevo e sono rimasta entusiasta della qualità del prodotto e dell'etica dell'azienda. Adoro Elena, la sua insaziabile curiosità e la mission di rendere il mondo migliore. Ho sostituito il caffè con questa deliziosa bevanda.
I vantaggi per la salute sono molteplici:

| Chokkino | Caffè |
|---|---|
| stimola la produzione di **serotonina**, l'ormone del benessere | stimola la produzione di **cortisolo**, che come sai è l'ormone dello stress. Più cortisolo produci più indebolisci il tuo sistema immunitario. |
| **pH neutro**. Ricchissimo di polifenoli (potenti antiossidanti) | **pH acido** |
| contiene **teobromina**: ha un effetto gentile e duraturo nel corpo | contiene molta **caffeina**: dà al corpo un effetto violento e passeggero |
| Caffeina contenuta in una tazza: circa **11mg** (possono berlo anche i bambini) | Caffeina contenuta in una tazza: **80mg** e oltre |
| E' ricco di magnesio, potassio, rame, manganese e zinco. Contiene il 30% di fibre ed il 20% di proteine | |

**Dal 17/01/2024 al 21/01/2024**
**i prodotti di Live Better**
**hanno uno sconto del 20%**
**Inserendo il codice**

**INVERNO24**

Vai sul sito: www.livebetter.eu

# Torta morbidissima al cocco con mirtilli e lamponi

## Preparazione

In una ciotola unisci tra loro la farina di cocco, la farina di avena e il lievito.
Metti le uova nella planetaria insieme al dolcificante scelto e monta molto bene fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.
Inizia ad incorporare alle uova le farine, l'olio di cocco e il latte di mandorle.
Aggiungi acqua naturale fino ad ottenere un impasto morbido lavorabile con la spatola.
Per ultimo aggiungi i mirtilli e i lamponi.

Fodera con carta forno una tortiera del diametro di 20 cm, aggiungi il composto e livellalo bene in superficie.
Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per circa 35-40 minuti.

Una volta intiepidita, o ancora meglio raffreddata, tagliala e **dividila in 6 parti uguali. Sono in totale 6 porzioni.**

## Ingredienti per 1 torta

| | |
|---|---|
| **3** | uova biologiche |
| **150 g** | farina di cocco Ambrosiae |
| **50 g** | farina di avena Ambrosiae |
| **100 g** | eritritolo |
| **100 ml** | latte di mandorle non dolcificato |
| **80 ml** | olio di cocco |
| **1 bustina** | lievito in polvere |
| **200 g** | mirtilli e lamponi |
| **qb** | acqua naturale |

## Note

Puoi anche aggiungere all'impasto il cioccolato fondente tagliato a coltello!

## Conservazione

Quando la torta si è completamente raffreddata conservala in frigorifero. Consumala entro 4 giorni.
E' buonissima mangiata bella fresca!

# Crema Budwig

## Preparazione

Unisci tutti gli ingredienti nel mixer ad eccezione delle mandorle. Frulla fino ad ottenere una crema omogenea.

Se preferisci, puoi scaldarla leggermente per gustarla tiepida.

Aggiungi sopra semi misti tostati e mandorle.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1 cucchiaio** | fiocchi di avena integrali |
| **1 cucchiaino** | crema 100% mandorle |
| **1 cucchiaio** | olio di cocco biologico |
| **1** | frutto di stagione |
| **2 cucchiai** | collagene Live Better |
| **1 bicchiere** | latte di mandorle o cocco non dolcificato |
| **1 manciata** | semi misti e mandorle |

## Note

## Conservazione

Meglio preperarla e consumarla al momento

# Chia pudding con latte di cocco e banana caramellata

## Preparazione

La sera precedente metti in un barattolo i semi di chia. Con il miscelatore (fornito nel kit di Chokkino) frulla l'acqua con il latte di cocco. Aggiungila ai semi di chia e mescola bene. Copri il bicchiere con un coperchio o un piattino e lascia riposare in frigorifero per la notte.

La mattina aggiungi sopra al tuo budino di semi di chia lo yogurt. Io ho usato quello di cocco fermentato della Abbot Kinney's che contiene il 97% di latte di cocco e non ha zuccheri aggiunti. Puoi utilizzare a tuo piacere un altro yogurt.

Taglia la banana a rondelle spesse in modo che le fettine non si rompano in cottura.
In pentola antiaderente aggiungi un cucchiaino di olio di cocco, fai sciogliere e adagia le fettine di banana. Non toccarle fin quando non inizi a sentire profumo di caramellato (più o meno 2-3 minuti).

A questo punto girale e cuocile dall'altro lato per un altro minuto. Aggiungi la banana sopra al budino, aggiungi mandorle tostate o cioccolato fondente tagliato a coltello e … buona colazione!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **3 cucchiai** | semi di chia (bianchi o neri) |
| **3 misurini** | latte di cocco Live Better* |
| **60 ml** | acqua naturale (livello doppio del bicchiere gratuato di Chokkino) |
| **60 g** | yogurt a piacere |
| **1** | banana |
| **1 cucchiaino** | olio di cocco |
| **qb** | cioccolato fondente minimo 70% |
| **qb** | cannella |

## Note

* lo trovi sul sito di Live Better

Le banane caramellate ti consiglio di farle al momento e gustarle belle calde con il contrasto del pudding fresco!

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro 2 giorni.

# Porridge overnight al cocco e caffè

## Preparazione

Prepara il tuo caffè e lascialo raffreddare. Dolcificalo con eritritolo. Metti in una ciotola i fiocchi di avena piccoli integrali.

In un bicchiere mescola lo yogurt di cocco con il cocco rapé, fino a formare una cremina bella densa.

Aggiungi lo yogurt sopra i fiocchi di avena, bagna il tutto con una tazzina di caffè e metti in frigorifero coperto.

Prima di mangiarlo sciogli in un pentolino il cioccolato fondente, aggiungilo sopra al porridge, metti ancora del cocco rapé e gusta!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **40 g** | fiocchi di avena piccoli integrali |
| **100 g** | yogurt di cocco (o yogurt greco di capra) non dolcificato |
| **20 g** | cocco rapè + qb per decorare |
| **1 tazzina** | caffè o chokkino |
| **20 g** | cioccolato fondente tagliato a coltello |
| **qb** | cacao |
| **qb** | grandella di nocciole |

## Note

Preparalo la sera precedente per il mattino successivo.

## Conservazione

Consumare entro 2 giorni

# Torta caprese al limone

## Preparazione

Trita le mandorle con due cucchiai di eritritolo per ottenere una farina omogenea.
Fodera con carta forno uno stampo tondo da 22 cm, accendi il forno a 160 gradi ventilato.
Separa i tuorli dagli albumi, monta questi ultimi a neve ben ferma con un bel pizzico di sale.
Aggiungi ai tuorli l'eritritolo e monta fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Unisci il succo di limone, la scorza grattugiata, il ghee precedentemente fuso ma non caldo e la farina di mandorle.
Aggiungi il lievito e, dopo averlo merscolato al composto, incorpora gli albumi precedentemente montati a neve, facciamo attenzione a non smontarli: procedi con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
Versa il composto nello stampo e cuoci per circa 20 minuti.
Fai la prova stecchino e, se necessario, continua la cottura per altri 5 minuti.
Una volta raffreddata puoi spennellare la superficie con la crema al cocco di Elena e aggiungere una spolverata di cocco rapé!

**Dividila in 6 parti uguali. Sono in totale 6 porzioni.**

## Ingredienti per 1 torta

| | |
|---|---|
| **4** | uova |
| **5 cucchiai** | eritritolo |
| **250 g** | mandorle |
| **80 g** | ghi Live Better (o olio di cocco) |
| **1** | limone biologico* |
| **1 bustina** | lievito (oppure bicarbonato) |
| **1 pizzico** | sale fino |
| | **per decorare in superficie:** |
| **qb** | latte di cocco Live Better |
| **qb** | cocco rapé |

## Note

* è importante che non sia trattato, dobbiamo grattugiare anche la buccia

## Conservazione

Quando la torta si è completamente raffreddata conservala in frigorifero. Consumala entro 4 giorni.
E' buonissima mangiata bella fresca!

# Pane Primus, uova e avocado

## Preparazione

Tosta Primus Pane fino a rendero bello croccante.

Cuoci l'uovo in pentola antiaderente lasciando morbido il tuorlo.

Schiaccia la polpa dell'avocado con una forchetta, condiscila con olio, sale e pepe e distribuisci il tutto sulla fetta di pane.

Aggiungi sopra l'uovo e gusta!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1 fetta** | Primus Pane (da 50 g) |
| **mezzo** | avocado* |
| **1** | uovo |
| **1 cucchiaino** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |

## Note

* scegli avocado italiani siciliani

## Conservazione

# Tortina golosa al cioccolato in padella

## Preparazione

In una ciotola mescola tra loro tutti gli ingredienti (eccetto il latte di mandorle, la creamy bliss e la granella di nocciole che useremo dopo).

Versa il composto in un piccolo pentolino antiaderente (diametro 14-16 cm) e metti il coperchio. Cuoci con la fiamma al minimo per 10 minuti, senza mai alzare il coperchio.

Metti su un piatto, inumidisci la superficie con latte di mandorle, fai raffreddare e metti in frigorifero.

La mattina aggiungi uno strato di creamy bliss di Live Better, la granella di nocciole e gusta!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1** | uovo intero |
| **90 g** | albume |
| **1 cucchiaio** | olio di cocco bio |
| **10 g** | cacao Live Better |
| **60 g** | yogurt di cocco |
| **30 g** | farina di avena |
| **1 cucchiaio** | eritritolo Live Better |
| **1 cucchiaino** | lievito |
| **qb** | latte di mandorle |
| **qb** | creamy bliss nocciole Live Better |
| **qb** | granella di nocciole |

## Note

Questo tortino è per una persona ma ti garantisco che riempie molto! Puoi dividerlo in due porzioni!

## Conservazione

In frigorifero in contenitore ermetico. Consumare entro 2 giorni.

# Tortina golosa
# al cioccolato in padella

# Ricotta di capra o pecora con mirtilli e cioccolato

## Preparazione

Lava i mirtilli e mettili in pentola antiaderente con un goccio di acqua. Accendi il fuoco, copri con il coperchio e cuoci per 5 minuti a fiamma bassa.
Trascorso questo tempo scopri e termina la cottura fin tanto il liquido non si sarà ristretto.

Versa i mirtilli sopra la ricotta, aggiungi le mandorle e il cioccolato fondente tagliato a coltello.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **100 g** | ricotta di capra o pecora |
| **100 g** | mirtilli biologici |
| **15 g** | cioccolato fondente (minimo 70%) |
| **10** | mandorle |

## Note

## Conservazione

Prepara e consuma al momemto

# Tortino di albumi e avena con cioccolato fondente

## Preparazione

In una ciotola mescola l'albume con la farina di avena, la cuticola di psillio, l'eritritolo e il cioccolato fondente tagliato a coltello.

Versa il composto in un piccolo pentolino antiaderente (diametro 18 cm) e cuoci da entrambe i lati.

Metti su un piatto, aggiungi la crema di mandorle o nocciole, la frutta e le mandorle.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **140 g** | albume d'uovo |
| **30 g** | farina di avena |
| **1 cucchiaino** | cuticola di psillio* |
| **15 g** | cioccolato fondente minimo 70% |
| **1 cucchiaino** | eritritolo |
| **1 cucchiaino** | crema di mandorle o nocciole (15 g) |
| **10** | mandorle |
| **3 - 4** | fragole |
| **1 manciata** | mirtilli |

## Note

* la cuticola di psillio è fondamentale, non ometterla! Oltre ad essere un perfetto alleato per la salute del tuo intestino, cambia completamente il risultato della tua ricetta!

Puoi anche spalmare sul tortino la "Creamy Bliss" nocciola cacao di Live Better ... che buona!!!!!

## Conservazione

In frigorifero in contenitore ermetico. Consumare entro 2 giorni.

# Torta di ricotta e avena con gocce di cioccolato fondente

## Preparazione

Monta le uova nella planetaria con l'eritritolo e la vaniglia.
Il composto deve diventare chiaro, gonfio e spumoso.

Aggiungi poi la ricotta e la scorza del limone e frulla nuovamente.

Per ultimo metti la farina di avena e il cioccolato.
Amalgama bene il tutto e metti in una tortiera rotonda del diametro di 20 cm rivestita con carta forno.

Cuoci a 180° C. per 40 minuti.
Fai la prova stecchino per verificare la cottura.

Una volta raffreddata cospargi sulla superficie il cacao.

**Dividila in 6 parti uguali. Sono in totale 6 porzioni.**

## Ingredienti per 1 torta

| | |
|---|---|
| **450 g** | ricotta di capra o pecora |
| **100 g** | eritritolo |
| **4** | uova |
| **60 g** | farina di avena Live Better |
| **80 g** | gocce di cioccolato extra fondente (o cioccolato extra fondente tagliato a coltello) |
| **qb** | Scorza di 1 limone |
| **qb** | vaniglia naturale (facoltativa) |
| **qb** | cacao Live Better |

## Note

## Conservazione

Quando la torta si è completamente raffreddata conservala in frigorifero. Consumala entro 4 giorni.
E' buonissima mangiata bella fresca!

# Biscotti morbidi avena e cocco

## Preparazione

Questa è una ricetta fantastica.
Talmente semplice che ti occorrono 5 minuti totali per infornarli!

Sbatti l'uovo con l'eritritolo, aggiungi lo yogurt.
Metti la farina di avena, il cocco rapé ed il cioccolato fondente.

Per formare i biscotti uguali tra loro aiutati con la pallina dosatrice per il gelato.
Prendi una pallina di impasto, mettila su carta forno e poi appiattiscila leggermente con un cucchiaio.

Escono 6 biscottoni.

Sulla superficie aggiungi ancora del cioccolato fondente e inforna a 170° C. ventilato per circa 20 minuti.

Devo essere belli dorati ma dentro restano morbidi, non croccanti!

**Considera come porzione 3 biscotti!**

## Ingredienti per 6 biscottoni

| | |
|---|---|
| **125 g** | yogurt di cocco |
| **1** | uovo |
| **60 g** | farina di avena Live Better |
| **60 g** | cocco rapé |
| **30 g** | eritritolo |
| **20 g** | cioccolato fondente + |
| **qb** | per decorare sopra i biscotti |

## Note

## Conservazione

In contenitore ermetico in luogo fresco e asciutto. Consumare entro 2 - 3 giorni.

# Torta di mele con farina di castagne

## Preparazione

Separa i tuorli dagli albumi.

Monta gli albumi a neve ferma.

In una ciotola metti la farina di castagne e unisci pian piano l'acqua per evitare la formazione di grumi. Unisci i tuorli, la cannella ed il cardamomo (quest'ultimo facoltativo) e sbatti il composto per qualche minuto con la frusta elettrica.
Unisci adesso l'uvetta.

Aggiungi delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto, gli albumi montati a neve.

Fodera con carta forno una tortiera del diametro di 20 cm e aggiungi sopra a raggiera le mele sbucciate, tagliate a spicchi.

Cuoci in forno ventilato a 160 gradi per 30 minuti. Fai la prova stecchino per verificare la cottura.

**Dividila in quattro parti uguali. La dose per 1 persona è 1 quarto di torta, ti basta quindi per 4 colazioni!**

## Ingredienti per 6 biscottoni

| | |
|---|---|
| **100 g** | farina di castagne |
| **100 g*** | acqua |
| **3** | uova |
| **2** | mele |
| **1 manciata** | uvetta sultanina |
| **qb** | cacao amaro |
| **qb** | cannella |
| **qb** | cardamomo (facoltativo) |

## Note

* anche l'acqua la peso sulla bilancia, quindi considero 100 g

A piacere puoi aggiungere il cacao amaro spolverato sulla superficie, oppure mettine 1 cucchiaio dentro l'impasto della torta!

## Conservazione

In contenitore ermetico in luogo fresco e asciutto. Consumare entro 2 - 3 giorni.

# Pancakes semplici

## Preparazione

Sbatti l'uovo con una frusta, aggiungi la farina, il bicarbonato ed il latte vegetale o l'acqua.
Devi ottenere una pastella densa, non troppo liquida.
Ti consiglio di aggiungere l'acqua poco per volta in modo da raggiungere la corretta consistenza.

Prendi un pentolino antiaderente, ungilo con un filo di olio di cocco e cuoci i tuoi pancakes su entrambi i lati.

Puoi servirli con frutta cotta (banana, mela, pera, mirtilli rossi o fragole), mandorle, noci e nocciole e una spolverata di cacao.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| | per 2 pancakes: |
| **1** | uovo intero |
| **30 g** | farina (di riso, di avena, di quinoa, di grano saraceno) |
| **50 ml** | liquidi (latte vegetale o acqua) |
| **1 pizzico** | bicarbonato di sodio |

## Note

Puoi prepararli la sera precedente.

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consumali entro il giorno successivo.

# Tiramisù con crema di anacardi

## Preparazione

Per la crema di anacardi:

Metti gli anacardi in ammollo in acqua per almeno 6 ore.
Trascorso questo tempo scolali e mettili nel frullatore. Aggiungi 3 misurini di latte di cocco di Live Better in polvere, 80 g di acqua (pesata sulla bilancia), 3 cucchiai di eritritolo e la punta di un cucchiaino di vaniglia naturale in polvere (quest'ultima è facoltativa). Frulla a massima velocità fino ad ottenere una morbida crema vellutata.

Prendi un bicchierino. Bagna il primo biscotto nel caffè e mettilo sul fondo del tuo bicchiere. Aggiungi 1 cucchiaio di crema di anacardi e spolvera con cacao. Procedi con il secondo strato: biscotto bagnato nel caffè + 1 cucchiaio di crema di anacardi + 1 spolverata di cacao. Procedi con l'ultimo strato senza mettere il cacao in superficie.

Metti il tuo tiramisù in frigorifero.
Prima di mangiarlo spolvera con cacao e gusta!

La crema di anacardi avanzata puoi usarla per fare altri tiramisù.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **3 biscotti** | avena e cocco (ricetta a pg. 117) |
| **3 cucchiai** | crema di anacardi |
| **qb** | eritritolo |
| **qb** | caffè |
| **qb** | cacao |
| | per la crema di anacardi: |
| **200 g** | anacardi |
| **3 misurini** | latte di cocco Live Better |
| **80 g** | acqua |
| **3 cucchiai** | eritritolo |
| **qb** | vaniglia (facoltativa) |

## Note

Al posto della crema di anacardi puoi comporre il tuo tiramisù utilizzando yogurt greco di capra (o pecora) montato con le fruste, con l'aggiunta di eritritolo. Il gusto resterà più acido, la crema di anacardi invece ha un sapore neutro e ricorda la classica crema.

## Conservazione

Conserva in frigorifero in contenitore ermetico e consuma entro 3 giorni.

# Bicchierino composto ai tre strati

## Preparazione

**Ecco una colazione golosissima!**

Mescola la farina di avena con l'olio di cocco sciolto.
Compatta sul fondo del bicchierino.
Con il bicchiere dosatore di Live Better prepara il latte di cocco doppio, metti sul fuoco e porta a bollore con l'agar agar.
Versa sull'avena. Metti in frigorifero.
Nel frattempo prepara il Magic Powder e, quandoil latte di cocco sarà solido, versa come ultimo strato.
Riponi in frigorifero, aggiungi il crunchy cao e gusta!

## Ingredienti per 15 tartufini

| | |
|---|---|
| **1 cucchiaio** | farina di avena |
| **1 cucchiaino** | olio di cocco |
| **1 dose** | magic powder Live Better* |
| **1 dose** | latte di cocco Live Better* |
| **1 cucchiaino** | agar agar |
| **1 cucchiaino** | crunchy cao |

## Note

* li trovi sul sito di Live Better

## Conservazione

Conservali in frigorifero e consumali entro 3 giorni

# I PRANZI E LE CENE

OLISTICA INVERNO
2024

# alcune precisazioni:

## I menù sono indicativi.

- puoi sostituire le verdure delle ricette con altre verdure a tua scelta, lo stesso vale per le proteine e per i carboidrati.
- nelle pagine 63 e 64 trovi **la lista degli alimenti NO e alimenti SI**, guardala con attenzione.
- a pagina 111 trovi la tabella delle sostituzioni dei carboidrati.
- non puoi invertire tra loro i pranzi e le cene.
- all'interno della stessa settimana puoi scambiare i pranzi con i pranzi e le cene con le cene.
- puoi anche mixare il menù onnivoro con le varianti vegetariane proposte nelle ricette. Attenzione però! Devi sempre restare all'interno della stessa settimana.
  Se sei nella settimana 1 usa sempre i pranzi e le cene della settimana 1. Non prendere ad esempio un pranzo della settimana 3 utilizzandolo nella settimana 1, tutto ha un senso, rispetta le indicazioni fornite.

Per dubbi o domande siamo a disposizione.

# Sfoglia ai semi low carb

## Ingredienti per 1 teglia

| | |
|---|---|
| **120 g** | semi misti a piacere (girasole, zucca, sesamo, chia, lino) |
| **40 g** | farina di grano saraceno (o farina di riso) |
| **80 g circa** | acqua naturale |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 cucchiaino** | sale fino |
| **qb** | erbe aromatiche a piacere (facoltative) |

## Note

Una volta pronti conservali in contenitore ermetico per mantenere la sfoglia bella croccante

## Preparazione

Impasta in una ciotola tutti gli ingredienti.
Se il composto risulta appiccicoso aggiungi ancora poca farina, deve staccarsi dai bordi.
Stendi il composto tra due fogli di carta forno e appiattiscilo bene con il matterello.
Togli il foglio superiore, metti in teglia e cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti.
Rompilo a pezzi e, una volta raffreddato, conservalo in barattolo ermetico per mantenere la croccantezza!

## Conservazione

Da consumare entro 7 giorni.

# Pane di semi fermentati

E' un preparato ricco e nutriente. Una fetta apporta circa 140 calorie!

## Ingredienti per 1 stampo da plumcake

| | |
|---|---|
| **350 g** | semi misti a piacere (girasole, zucca, sesamo, chia, lino) |
| **100 g** | siero di latte (lo ottieni colando lo yogurt bianco intero) |
| **qb** | acqua naturale |
| **150 g** | yogurt bianco intero |
| **3** | uova |
| **1 cucchiaino** | sale fino integrale |
| **qb** | erbe aromatiche a piacere (facoltative) |

## Note

Una volta pronto aspetta che si raffreddi prima di tagliarlo. Escono 18 fette, puoi anche congelarlo già affettato e scaldarlo al bisogno. Per una versione più compatta puoi frullare le uova (tuorli + albumi) al composto senza montare gli albumi.

## Preparazione

Fermenta i semi: metti i semi misti in una ciotola capiente, aggiungi il siero del latte e l'acqua naturale fino a coprirli bene. Lasciali riposare 24 ore.
Sciacquali bene (butta il liquido dell'ammollo) e mettili nel frullatore con 150 g di yogurt, il sale e i tuorli delle uova. Frulla bene.
Monta gli albumi a neve e incorpora al composto.
Fodera con carta forno uno stampo da plumcake, aggiungi in superficie qualche seme di zucca bagnato in precedenza (così non bruciano in cottura) e cuoci a 180 gradi ventilato per 40-45 minuti. Fai la prova stecchino!

## Conservazione

Conservare in frigorifero., in contenitore ermetico e consumare entro 6-7 giorni.

LUN
WEEK 1

# Riso integrale con frittata e carciofi trifolati con prezzemolo

## Preparazione

Mentre pulisci i carciofi, metti a bollire dell'acqua in un pentolino (puoi acquistarli anche già puliti o farti aiutare dal tuo fruttivendolo di fiducia!).
Togli le foglie esterne più dure ed elimina le punte, tagliandolo a circa 2/3 di altezza. Dividili in quarti, pulendoli dalla barbetta centrale. Puoi aiutarti con un cucchiaio oppure con lo scavino. Recupera i gambi pelandoli con il pelapatate, possono essere frullati per ottenere una deliziosa crema.
A bollore raggiunto aggiungi il sale e l'aceto e cuoci i carciofi per qualche minuto. Scolali belli croccanti.
Metti in pentola antiaderente due spicchi di aglio con un filo di olio extra vergine di oliva e adagia i carciofi. Aggiungi un pizzico di sale e falli rosolare. Aggiungi un goccio di acqua e prosegui la cottura finché non sono teneri. A fine cottura aggiungi prezzemolo fresco tritato.
Salta il riso in padella con un filo di olio, aglio e zenzero (se ti piace).
Cuoci le uova come preferisci (sode, al tegamino, strapazzate o frittata) e componi il tuo piatto!

**OPZIONE VEG/FRITTATA DI LUPINI**
Preriscalda il forno a 180 gradi. Prepara la pastella con 80g di farina di lupini e 170g di acqua, aggiunta piano piano mescolando per non formare i grumi. Aggiungi un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e regola di sale. Cuoci in teglia ricoperta da carta forno per 15 minuti a 180 gradi ventilato. Tieni la frittata alta circa 1,5-2 cm.

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro 2 giorni.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **40 g** | riso integrale* |
| **3 - 4** | carciofi |
| **2** | uova |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 cucchiaio** | aceto di mele |
| **3 spicchi** | aglio |
| **qb** | erbe aromatiche a piacere |
| **qb** | prezzemolo fresco |
| **qb** | zenzero fresco grattugiato |
| **qb** | sale e pepe |

## Note

*Prepara il riso in anticipo, così si abbassa l'indice glicemico. Lo fai cuocere in acqua bollente salata, lo scoli, lo fai raffreddare ben steso e lo conservi in frigorifero in contenitore ermetico (da consumare entro 2 - 3 giorni). Si salta al momento in padella!

# Salmone in crosta di mandorle e noci con broccoli allo zenzero

## Preparazione

Taglia il broccolo in cimette. Sbuccia il gambo e taglialo a quadrotti. Porta a bollore l'acqua, aggiungi il sale e butta le cimette di broccolo e il gambo. Dopo 5 minuti scola e frulla il tutto con olio e sale. Se occorre aggiungi un pochino di acqua, devi ottenere una morbida crema vellutata.

Per il salmone: in pentola antiaderente metti un filo di olio extra vergine di oliva, 1 spicchio di aglio e qualche fettina di zenzero fresco (facoltativo ma consigliato!). Rosolalo bene da entrambe i lati. Prepara una pirofila ricoperta con carta forno, adagia il salmone e cospargi la superficie con la frutta secca tritata grossolanamente. Passa il salmone sotto al grill in forno per circa 5 minuti, fin tanto la frutta secca non diventerà bella dorata e croccante.

Su un piatto metti sul fondo uno strato di crema di broccoli, adagia sopra il salmone e servi subito ben caldo!
Accompagna con la sfoglia di semi!

**OPZIONE VEG/TOFU DI CANAPA**
Prendi 150g di tofu di canapa, taglialo a quadrotti e condiscilo con due cucchiaini di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero.
Saltalo in padella fino a farlo dorare.

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro il giorno successivo.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **120-150 g** | filetto di salmone |
| **1** | broccolo piccolo |
| **1 spicchio** | aglio |
| **20 g** | mandorle |
| **10 g** | noci |
| **qb** | zenzero fresco |
| **qb** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | sale fino |

## Note

MAR
WEEK 1

# Filetti di platessa, cavolo bianco e quinoa

## Preparazione

Prendi la quinoa già cotta in precedenza e conservata in frigorifero.
In pentola antiaderente metti un filo di olio, aglio e zenzero fresco grattugiato. Scalda leggermente, aggiungi la quinoa e saltala fin tanto non si scalda.
Lava il cavolo bianco e affettalo finemente. In pentola antiaderente metti un filo di olio, aglio e zenzero fresco grattugiato. Aggiungi il cavolo, i semi di finocchio e il sale fino. Inizia a cuocere girando spesso il cucchiaio, seza aggiungere acqua. In 5 minuti avrà perso volume e rilasciato la sua acqua. Abbassa la fiamma al minimo, copri con coperchio e lascia cuocere altri 5 minuti, girando ogni minuto. Spegni la fiamma e lascia coperto a riposare.
Metti i filetti di platessa su carta forno. Aggiungi aglio, il succo e la scorza del limone, il sale e le olive taggiasche. Chiudi a pacchetto la carta e cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti.
Componi il tuo piatto e servi ben caldo.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | filetti di platessa |
| **40 g** | quinoa* |
| **mezzo** | cavolo bianco |
| **1 cucchiaino** | semi di finocchio |
| **1 cucchiaio** | olive taggiasche |
| **1 cucchiaio** | limone (succo e scorza) |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine oliva |
| **qb** | aglio |
| **qb** | prezzemolo fresco |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | zenzero fresco |

## Note

*Prepara la quinoa in anticipo, ricordandoti di lavarla molto bene sotto l'acqua corrente per eliminare le saponine. La fai cuocere in acqua bollente salata, la scoli, la fai raffreddare ben stesa e la conservi in frigorifero in contenitore ermetico (da consumare entro 2 - 3 giorni). Si salta al momento in padella!

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro il giorno successivo.

# Zucca, finocchio e porro al forno con uova in camicia e Primus Pane

## Preparazione

Accendi il forno ventilato a 180 gradi.
Lava la zucca (anche la buccia) e tagliala a quadrotti. Taglia il finocchio e il porro a fettine. Metti le verdure in una ciotola e condisci con sale, olio e origano essiccato. Mescola bene e trasferisci tutto in teglia ricoperta da carta forno.

Cuoci per 30 minuti, finché le verdure non saranno belle rosolate. A metà cottura girale delicatamente con l'aiuto di una spatola.

Servi le tue verdure con le uova cotte in camicia (o secondo tua preferenza) utilizzando il ghi e 1 fetta di Primus Pane tostato.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2** | uova |
| **200 g** | zucca Delica |
| **1** | finocchio grande |
| **1** | porro |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | origano essiccato |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |
| **qb** | ghi |
| **1 fetta** | Pane Primus da 50 g* |

## Note

* o pane di semi fermentato o guarda la tabella di sostituzione carboidrati a pagina

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro 2 giorni.

MER
WEEK 1

# Pollo arrosto con cime di rapa, pomodorini e quinoa

## Preparazione

Pulisci le cime di rapa.
Tieni da parte le parti più tenere.
Lava bene in acqua per eliminare i residui di terra.
Metti in una pentola acqua e quando bolle aggiungi il sale grosso e butta i gambi più duri. Cuocile 5 minuti e aggiungi le parti più tenere. Cuoci ancora qualche minuto e poi scolale, raffreddale sotto acqua fredda e mettile su un piatto con carta assorbente per togliere l'acqua in eccesso.
Fai saltare le cime di rapa in pentola antiaderente con olio e 1 spicchio di aglio. Aggiungi sale e un goccio di acqua. Regola di sale. Quando sono cotte, spegni la fiamma e aggiungi i pomodorini tagliati a listarelle.
Fai cuocere la quinoa, dopo averla ben lavata sotto acqua corrente (importante per eliminare le saponine), in acqua bollente salata per 15 minuti, scolala e uniscila alle cime di rapa. Aggiungi sopra i semi di canapa decorticati e una grattata di scorza di limone e pepe.

In padella antiaderente metti un filo di olio e uno scalogno tagliato sottile. Rosola bene il pollo tagliato a cubetti, aggiungi poi gli aromi e bagna con brodo e acqua. Dopo 20 minuti regola di sale, fai asciugare il sughetto e servi insieme al resto.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | pollo |
| **40 g** | quinoa |
| **1 mazzo** | cime di rapa |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine oliva aglio |
| **3 - 4** | pomodorini essiccati sott'olio |
| **1 manciata** | semi di canapa decorticati |
| **1 spicchio** | aglio |
| **1** | scalogno |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | limone scorza |
| **qb** | aromi a piacere (io amo timo e maggiorana, si sposano benissimo con questa ricetta) |

## Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro 2 giorni.

# Polpette di trita scelta al pomodoro e origano con finocchi

## Preparazione

Trasferisci in una ciotola la carne. Aggiungi sale, pepe e erbe aromatiche tritate a piacere e forma le tue polpette. In pentola antiaderente aggiungi il ghi, 1 spicchio di aglio e rosola le polpette. Aggiungi il pomodoro e l'origano, regola di sale e porta a cottura.

Lava il finocchio e taglialo a fette. Mettilo in teglia rivestita con carta forno, aggiungi sale, pepe, origano essiccato e cuoci a 180 gradi per circa 20 minuti.

Componi il tuo piatto e gusta, accompagnando con le sfoglie di semi.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **200 g** | trita di manzo scelta |
| **1-2** | finocchio |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 cucchiaio** | ghi |
| **1 spicchio** | aglio |
| **qb** | passata di pomodoro |
| **qb** | aromi a piacere |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |

## Note

Puoi preparare le polpette il giorno precedente

## Conservazione

Conserva le polpette in contenitore ermetico in frigorifero e consuma entro 3 giorni.

GIO
WEEK 1

# Pollo speziato al masala con riso rosso e cavolo nero

## Preparazione

Togli la costa centrale dalle foglie di cavolo nero. Lavale bene.
Metti in pentola acqua e, quando bolle, aggiungi il sale e le foglie di cavolo nero lavate.
Lasciale cuocere 5 minuti e poi scolale.
In pentola antiaderente metti olio, aglio e aggiungi le foglie di cavolo. Regola di sale e pepe (se ti piace aggiungi anche zenzero) e falle cuocere fin quando non le senti tenere. Se serve, aggiungi un pochino di acqua o il succo di limone.

In pentola metti olio, aglio e il masala. Fai rosolare e aggiungi i pezzetti di pollo. Girali bene, aggiungi il sale e fai rosolare bene. Aggiungi un bicchiere di acqua e cuoci a fiamma dolce fin quando i liquidi non saranno assorbiti e la carne sarà cotta. **(per opzione VEG: al posto del pollo usa 150 g di tempeh)**

Fai scaldare in pentola antiaderente il riso rosso già cotto, senza aggiungere altri condimenti. Regola di sale e, se vuoi, aggiungi dello zenzero grattugiato. Componi il tuo piatto.

Il Masala è composto da una miscela di erbe e spezie contenente in sé tutti i sei Rasa (gusti) codificati dalla tradizione ayurvedica (dolce, acido, salato, piccante, amaro e astringente), e quindi costituisce uno strumento fondamentale per mantenere il giusto equilibrio tra i Dosha. Inoltre, la miscela di erbe e spezie contenuta nel Masala esercita un forte potere digestivo in quanto l'azione dei diversi rasa è volta a riequilibrare Agni (il "fuoco gastrico").
**Uso:** aggiungere a tutti i cibi (riso, pasta, carne, pesce, verdura...) un cucchiaino di polvere o più secondo i gusti, prima della cottura. La cottura è importante per far penetrare le proprietà del Masala in profondità all'interno del cibo.
Con il **codice OLISTICA** hai il **10% di sconto** sul carrello.

CLICCA QUI

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro il giorno successivo.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | pollo tagliato a cubetti |
| **40 g** | riso rosso integrale |
| **1 mazzo** | cavolo nero |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **2** | spicchi di aglio |
| **1 cucchiaino** | masala (o altre spezie a piacere)* |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | succo di limone |

## Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.
* Io prendo il Masala di **Sap Ayurveda**. Sul suo sito ne trovate 3 tipi.
- **Masala Vata** è indicato per riequilibrare un metabolismo discontinuo o capriccioso.
- **Masala Pita** è indicato per riequilibrare un metabolismo troppo accelerato
- **Masala Kapa** è indicato per riequilibrare un metabolismo lento

# Broccoli e finocchi al forno con uova e panna acida

## Preparazione

Taglia il broccolo in cimette e il finocchio fettine.
Disponili in teglia rivestita con carta forno, aggiungi sale, aromi a piacere e olio extra vergine di oliva.
Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per circa 20 minuti, girando le verdure a metà cottura.
Se sei comoda, puoi anche cuocerle in padella.

Cuoci le uova con il ghi e componi il tuo piatto aggiungendo la panna acida sopra le verdure.

## Conservazione

La salsa puoi metterla in contenitore ermetico, in frigorifero. Consumala entro 2 giorni.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1** | broccolo piccolo |
| **1** | finocchio |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 cucchiaino** | ghi |
| **2** | uova |
| **1 cucchiaio** | panna acida (facoltativa) |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |

## Note

Se non hai la panna acida puoi anche preparare la salsa tahina montata: 1 cucchiaio di tahina, 1 cucchiaio di acqua fredda, qualche goccia di limone e un pizzico di sale. Frusta bene finchè diventa bella chiara e cremosa.

VEN
WEEK 1

# Sogliola con grano saraceno e pesto di cavolo nero

## Preparazione

Cuoci il grano saraceno in acqua bollente salata, seguendo le indicazioni sulla confezione (circa 15 minuti).
Tieni da parte mezza tazza di acqua di cottura.
Scolalo. Saltalo in padella con il pesto di cavolo nero e aggiungi l'acqua di cottura per mantecarlo e renderlo bello cremoso.

Cuoci al vapore la sogliola e spezzattala.
Taglia i pomodorini a strisce.

Metti sul piatto il grano saraceno. Aggiungi sopra la sogliola, i pomodorini, le noci spezzettate e la scorza di limone. Se ti piace aggiungi una grattata di pepe nero.

La ricetta del pesto di cavolo nero la trovi sul mio sito www.vitalmentebio.com nella sezione Ricette.

**CLICCA QUI PER VISUALIZZARLA**

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | sogliola |
| **40 g** | grano saraceno decorticato |
| **3-4 cucchiai** | pesto di cavolo nero |
| **3** | pomodorini essiccati sott'olio |
| **1 manciata** | noci spezzettate |
| **qb** | limone scorza |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |

## Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro 2 giorni.

# Dahl di lenticchie rosse con latte di cocco e uova

## Preparazione

Lava le lenticchie in un colino a maglie fine. Sciacquale bene sotto acqua corrente.
In pentola metti 1 cucchiaio di olio con lo scalogno tritato e lo spicchio di aglio. Appena senti il profumo aggiungi lo zenzero, il curry, la curcuma, il masala, sale, pepe.
Mescola bene e aggiungi le lenticchie. Gira bene ed aggiungi il latte di cocco.
Lascia cuocere a fiamma lenta, portando a bollore. Se versando il latte di cocco le lenticchie non sono coperte, aggiungi ancora un goccio di acqua. Se in cottura si asciuga, aggiungi ancora acqua.
In 15 – 20 minuti è pronto, controlla la cottura delle lenticchie assaggiandole. Lascialo bello cremoso!

Cuoci le uova a piacere e gustale con il dahl!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2** | uova |
| **50 - 60 g** | lenticchie rosse decorticate (peso a crudo) |
| **200 ml** | latte di cocco* |
| **1** | scalogno |
| **2 spicchi** | aglio |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **mezzo cucchiaino** | zenzero fresco grattugiato |
| **mezzo cucchiaino** | curry |
| **mezzo cucchiaino** | curcuma |
| **mezzo cucchiaino** | masala (facoltativo ma consigliato) |
| | pepe nero (facoltativo) |
| **qb** | sale fino |

## Note

*Usa il latte di cocco di Live Better, meraviglioso! In alternativa puoi utilizzare quello in lattina che trovi nei supermercati bio, non quello nel tetrapack, non va bene!

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico da consumare entro due giorni (Dahl)

SAB
WEEK 1

# Bruschette con ricotta e cavolo nero

## Preparazione

Togli la costa centrale dalle foglie di cavolo nero. Lavale bene.
Metti in pentola acqua e, quando bolle, aggiungi il sale e le foglie di cavolo nero lavate.
Lasciale cuocere 5 minuti e poi scolale.
In pentola antiaderente metti olio, aglio e aggiungi le foglie di cavolo. Regola di sale e pepe (se ti piace aggiungi anche zenzero) e falle cuocere fin quando non le senti tenere. Se serve, aggiungi un pochino di acqua o il succo di limone.

Tosta le due fette di Pane Primus.
Quando sono pronte aggiungi sopra la ricotta e servi con il cavolo nero.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2 fette** | Pane Primus da 50 g cad.* |
| **100 g** | ricotta di capra o pecora |
| **1 mazzo** | cavolo nero |
| **1 spicchio** | aglio |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | zenzero fresco |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | succo e scorza limone |

## Note

*Se non hai Pane Primus guarda le sostituzioni dei carboidrati a pagina 111

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro 2 giorni.

# Spaghetti di Konjac all'orientale

## Preparazione

Taglia le foglie di cavolo e la carota a julienne (piccole listarelle).
In una pentola antiaderente metti l'olio di cocco, il curry e rosola le verdure a fiamma vivace.

Aggiungi l'uovo, fallo cuocere e strapazzalo con il cucchiaio di legno.
Aggiungi i gamberetti. Regola di sale e pepe.

Aggiungi gli spaghetti konjac cotti secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Salta per qualche minuto per far insaporire e servi ben caldo.

Se ti piace puoi aggiungere anche dello zenzero fresco grattugiato e la scorza di lime o limone.

**OPZIONE VEG/**
Togli i gamberetti e usa 2 uova

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **80 g*** | spaghetti secchi di Konjac |
| **100 g** | gamberetti cotti |
| **1** | uovo |
| **1** | carota medio/grande |
| **qb** | foglie di cavolo bianco |
| **1 cucchiaio** | olio di cocco |
| **qb** | curry |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | scorza lime o limone |

## Note

*se li trovi cotti considera 150 g
Nota bene! Gli spaghetti di konjac NON contengono carboidrati. Se non li avete, non potete sostituirli con nessun altro tipo di pasta o cereale, per cui seguite la ricetta omettendo gli spaghetti di konjac.
**CLICCA QUI PER SPAGHETTI KONJAC**

## Conservazione

Da consumare entro il giorno successivo. Conservare in frigorifero in contenitore ermetico.

DOM
WEEK 1

# Coniglio alla ligure con polenta taragna

## Preparazione

Cuoci la polenta secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Fai scaldare in pentola l'olio, l'aglio e lo scalogno.
Aggiungi i pezzi di coniglio, fai rosolare e aggiungi le erbe aromatiche. Copri con acqua, metti il coperchio e cuoci a fiamma dolce.
Dopo mezz'ora aggiungi le olive e prosegui la cottura per altri 30-40 minuti.
Controlla con uno stuzzicadente la carne.
Se non è ancora morbida aggiungi un filo di acqua e prosegui la cottura.
Servi il coniglio con la polenta.

**OPZIONE VEG/LENTICCHIE IN UMIDO**
Trita finemente l'aglio, lo scalogno, la carota e il sedano.
In pentola antiaderente aggiungi l'olio e rosola le verdure.
Appena senti il loro profumo aggiungi 150g di lenticchie.
Dopo aver girato bene aggiungi anche la passata di pomodoro, l'alloro e il rosmarino.
Cuoci per circa 20 - 30 minuti, fin tanto che il sugo non si sarà ben addensato.
Servi la polenta con le lenticchie in umido.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **120-150 g** | coniglio |
| **40-50 g** | polenta taragna* |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 manciata** | olive taggiasche |
| **1** | scalogno |
| **1 spicchio** | aglio |
| **qb** | alloro |
| **qb** | rosmarino |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |

## Note

Puoi preparare questa ricetta il giorno precedente

* o polenta integrale di mais

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico, da consumare entro 2 giorni.

# Minestra di brodo di pollo con pollo, riso e verdure

## Preparazione

Questa è la ricetta originale di mia nonna ungherese. Era la cena con la quale ci accoglieva dopo un lunghissimo viaggio in auto di 1000 km, per raggiungerla dall'Italia. Questa minestra per me è un pasto curativo per l'anima.
Preparatela con lo stesso amore!

Vi serve un pollo nostrano, ruspante, fatelo tagliare già a pezzi dal vostro macellaio di fiducia. Io metto nella minestra anche cuore, fegato, collo e zampe.

Dopo averlo lavato metto tutto in una capiente pentola, aggiungo acqua naturale fino a coprire, un cucchiaio di sale grosso, qualche granello di pepe e una cipolla.

Lascio cuocere a fuoco dolce per 1 ora e mezza/due, schiumando i residui che vengono in superficie.

Nel frattempo lavo i gambi di sedano, le carote.
Tengo da parte le foglie di sedano.
Grattugio una carota, le altre le taglio a rondelle. Taglio a rondelle anche il sedano.
In una pentola metto olio extra vergine di oliva e, a fiamma delicata, lascio cuocere la carota che rilascerà un bellissimo colore giallo. Sfumo con qualche mestolo di brodo di carne che ho preparato e aggiungo le carote, il sedano e le sue foglie.
Lascio cuocere le verdure per circa 10-15 minuti. Appena sono morbide spengo.
Servo la minestra con i pezzi di pollo.

A parte cuocio il riso, lo scolo, lo risciacquo e lo aggiungo alla minestra.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **30 g** | riso Carnaroli |
| **1** | pollo ruspante nostrano bio |
| **1** | cipolla |
| **4-5** | gambi di sedano |
| **qb** | foglie di sedano |
| **4-5** | carote |
| **qb** | sale grosso |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | olio extra vergine di oliva |

## Note

Puoi prepararla il giorno precedente.

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro 2 giorni.

LUN
WEEK 2

# Insalata di zucca al forno con caprino, noci e spinacini

## Preparazione

Lava bene la zucca Delica e tieni anche la buccia.
Tagliala a cubetti di grandezza uguale tra loro.
Mettili su una teglia coperta da carta forno.
Aggiungi sale, origano essiccato ed olio extra vergine di oliva.
Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.

Componi la tua bowl con gli spinacini novelli, la zucca, il caprino fatto a pezzetti e le noci spezzettate.
Condisci con un filo di olio evo e del pepe nero a piacere.
Servi con una fetta di Primus Pane tostata.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1 fetta** | Pane Primus (50 g totali)* |
| **200-250 g** | zucca Delica |
| **100 g** | caprino di capra** |
| **2 - 3 manciate** | spinacini novelli |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 manciata** | noci |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | origano essiccato |

## Note

*Se non hai Pane Primus guarda le sostituzioni dei carboidrati a pagina 111

** per OPZIONE VEG sostituisci con formaggio di anacardi

## Conservazione

In contenitore ermetico in frigorifero. Consumare entro il giorno successivo

# Zuppetta di seppioline in umido con capperi e olive

## Preparazione

Metti in padella olio, aglio, capperi e olive.
Appena inizi a sentire il profumo aggiungi passata di pomodoro, acqua quanto basta, regola di sale e pepe e aggiungi a piacere origano essiccato.
Porta a cottura e gustala calda!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **200 g** | seppioline pulite |
| **1 spicchio** | aglio |
| **1 cucchiaio** | capperi |
| **1 cucchiaio** | olive |
| **qb** | passata di pomodoro |
| **qb** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |

## Note

## Conservazione

Conserva in frigorifero in contenitore ermetico per 2 giorni.

MAR
WEEK 2

# Merluzzo in umido con polenta e funghi shiitake

## Preparazione

Lava il cavolo nero e togli la costa centrale dura.
Cuocilo in acqua bollente salata per 5-6 minuti, scolalo e raffreddalo sotto acqua corrente. Strizzalo bene.
Spazzola bene i funghi, tagliali a fette, metti in pentola con 1 cucchiaino di ghi e regola di sale. Perderanno la loro acqua e si ridurranno in volume. Aggiungi un goccio di acqua e cuocili per circa 15 minuti.

In pentola antiaderente metti olio, aglio e il merluzzo. Rosolalo da entrambe i lati, aggiungi il pomodoro e fai cuocere 10 minuti. Regola di sale. Aggiungi al pesce i funghi.

Salta il cavolo nero in padella con olio, aglio e peperoncino.
Componi il tuo piatto con polenta, merluzzo in umido e cavolo nero.

**OPZIONE VEG/POLPETTE DI CANNELLINI**
Riduci in purea 150g di fagioli cannellini. Ammolla 45g di pane primus raffermo in poca acqua o brodo vegetale. Strizzalo bene, uniscilo ai cannellini e aggiungi 4-5 olive spezzettate, pepe, sale, aglio e prezzemolo tritati. Forma le polpette e cuocile in forno a 180 gradi ventilato per circa 15 minuti.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150-200 g** | merluzzo |
| **10** | funghi shiitake |
| **40 g** | polenta |
| **1 mazzo** | cavolo nero |
| **2 spicchi** | aglio |
| **qb** | passata di pomdooro |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | prezzemolo tritato |
| **qb** | peperoncino |
| **qb** | olio extra vergine di oliva |

## Note

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro 2 giorni.

# Brodo di pollo con pollo e cavolo nero

## Preparazione

Prepara il brodo di pollo come da ricetta di domenica/settimana 1.

Lava il cavolo nero e togli la costa centrale dura.
Cuocilo in acqua bollente salata per 5-6 minuti, scolalo e aggiungilo al brodo di pollo.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | pollo |
| **1 tazza** | brodo di pollo |
| **1 mazzo** | cavolo nero |

## Note

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consumare entro 2 giorni.

MER
WEEK 2

# Torta di ricotta di capra e avena con porri

## Preparazione

Elimina la parte finale del porro e togli le foglie più dure esterne (non buttarle, puoi utilizzarle per il brodo).
Taglia il porro a rondelle e fallo saltare in padella con olio extra vergine di oliva. Aggiungi un pizzico di sale e un goccio di acqua e fallo cuocere finchè non diventa morbido.
Fallo intipidire e strizzalo bene tra le mani, devi togliere bene tutta l'acqua.

Monta le uova nella planetaria. Il composto deve diventare chiaro e spumoso. Aggiungi la ricotta, il porro, la farina di avena, un trito di timo e maggiorana, il sale e le noci spezzettate grossolonamente. Amalgama bene il tutto.

Versa il composto in una tortiera da 20 cm ricoperta con carta forno. Cuoci a 180 gradi ventilato per 40 minuti.
Fai la prova stecchino per verificare la cottura.

Servi la torta con verdura a piacere.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **450 g** | ricotta di capra o pecora* |
| **1** | porro |
| **4** | uova |
| **60 g** | farina di avena Live Better |
| **1** | cucchiaio olio extra vergine di oliva |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | timo e maggiorana |
| **1 manciata** | noci spezzettate |

## Note

Puoi anche tagliarla a fette e congerla.
**Dividi la torta in 8 fette.**
**Considera 2 fette per porzione.**

* OPZIONE VEG con ricotta di mandorle

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consumare entro 2 giorni.

# Spezzatino di manzo con carote e piselli

## Preparazione

Fai rosolare il tuo vitello (o manzo) in padella con olio, aglio, alloro, rosmarino e salvia.
Copri con acqua e continua la cottura con coperchio, a fiamma dolce per 30-40 minuti. Regola di sale.

In pentola antiaderente metti il ghi, l'aglio, aggiungi le carote tagliate a rondelle e il sale. Saltale in padella senza aggiungere acqua facendole rosolare bene. Dopo qualche minuto aggiungi acqua e porta a cottura per altri 5 minuti. Quando l'acqua sarà evaporata aggiungi i piselli.

Servi la verdura con lo spezzatino.

**(per opzione VEG: al posto del pollo usa 150 g di tempeh)**

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | manzo o vitello |
| **2** | carote |
| **100 g** | piselli |
| **1 spicchio** | aglio |
| **2 cucchiai** | olio extra vergine di oliva |
| **1 cucchiaino** | ghi |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |
| **qb** | alloro |
| **qb** | rosmarino |
| **qb** | salvia |

## Note

Puoi prepararlo il giorno precedente

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Da consumare entro 2 giorni

GIO
WEEK 2

# Pollo con insalata di cavolo viola

## Preparazione

Taglia molto finemente il cavolo viola, aggiungi un pizzico di sale e massaggialo qualche minuto con le mani, in modo che rilasci acqua e si ammorbidisca.
Taglia l'arancia al vivo (con il coltello, togliendo anche la parte bianca sotto la buccia). Affetta l'arancia.

Componi la tua insalata unendo in una ciotola il cavolo viola, l'arancia, le noci e i semi di canapa. Condisci con olio e aceto di mele.

Cuoci ai ferri la tua carne e servi con una fetta di Pane Primus tostato.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1 fetta** | Primus Pane (50g)* |
| **120-150 g** | petto di pollo |
| **mezzo** | cavolo viola piccolo |
| **1** | arancia |
| **1 manciata** | noci spezzettate |
| **1 cucchiaio** | semi di canapa decorticati |
| **qb** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | aceto di mele |
| **qb** | sale fino |

**OPZIONE VEG/COTOLETTE DI FINOCCHI**
Lava 2 finocchi e tagliali a fette spesse 1 cm.
Prepara in una ciotola la pastella con 100 g di acqua, 50 g di farina di ceci, curcuma, sale e pepe. Sbatti bene per togliere i grumi.
Immergi le fette di finocchio nella pastella di ceci e poi girale nella farina di mandorle.
Mettile su una teglia ricoperte con carta forno e cuoci in forno ventilato a 200 gradi per circa 20 minuti, fin tanto non saranno belle dorate.

## Note

* se non hai Primus Pane guarda la tabella a pagina 111

## Conservazione

E' consigliato non anticipare la preparazione di questa ricetta, da consumare fresca.

# Zucca, finocchio e porro al forno con uova in camicia

## Preparazione

Accendi il forno ventilato a 180 gradi.
Lava la zucca (anche la buccia) e tagliala a quadrotti. Taglia il finocchio e il porro a fettine. Metti le verdure in una ciotola e condisci con sale, olio e origano essiccato.
Mescola bene e trasferisci tutto in teglia ricoperta da carta forno.

Cuoci per 30 minuti, finché le verdure non saranno belle rosolate. A metà cottura girale delicatamente con l'aiuto di una spatola.

Servi le tue verdure con le uova cotte in camicia (o secondo tua preferenza) utilizzando il ghi.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2** | uova |
| **200 g** | zucca pelata |
| **1** | finocchio grande |
| **1** | porro |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | origano essiccato |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |
| **qb** | ghi |

## Note

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro il giorno successivo.

VEN
WEEK 2

# Insalata di rinforzo con uova, lenticchie e cavolfiore

## Preparazione

Lascia le lenticchie in ammollo per 3-4 ore.
Scolale e butta via l'acqua. Lavale bene.
In una pentola metti olio, aglio e una foglia di alloro divisa a metà per la lunghezza. Rosola le lenticchie e poi aggiungi acqua fino a coprirle. Fai cuocere a fiamma dolce per mezz'ora. Se serve aggiungi ancora acqua. Cuoci finchè non sono tenere e, verso fine cottura, aggiungi il sale.
Dividi il cavolfiore in cimette e cuocile in acqua bollente salata. Scolale, mettile su carta assorbente per assorbire i liquidi in eccesso.
In una ciotola unisci il cavolfiore, le lenticchie, le olive taggiasche, i pomodorini tagliati a striscioline, il prezzemolo tritato, i capperi e condisci con olio, sale e aceto.

Cuoci le uova a piacere e componi il tuo piatto.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2** | uova |
| **50 g** | lenticchie nere Beluga* |
| **mezzo** | cavolfiore* |
| **1 manciata** | olive taggiasche |
| **1 cucchiaino** | capperi |
| **3 - 4** | pomodorini essiccati |
| **qb** | prezzemolo tritato |
| **1 spicchio** | aglio |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | aceto di mele |
| **1 foglia** | alloro |

## Note

* puoi preparare le lenticchie e il cavolfiore in anticipo!

## Conservazione

In contenitore ermetico in frigorifero da consumare entro 2 giorni.

# Spaghetti di Konjac con ragù di manzo

## Preparazione

Prepara un trito con carote, sedano, cipolla.
In pentola metti 1 cucchiaio di olio e aggiungi le verdure. Appena iniziano a rosolare aggiungi la carne e le erbe aromatiche.
Cuoci fino a quando la carne avrà preso colore e poi aggiungi la passata di pomodoro e un filo di acqua.
A fiamma lenta porta avanti la cottura per circa 1 ora. Se serve, aggiungi acqua.
Dopo la prima mezz'ora regola di sale e aggiungi pepe se ti piace.
Cuoci gli spaghetti konjac seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e saltali in padella con il ragù.

**OPZIONE VEG/CON FUNGHI, VERDURE E GERMOGLI**
Taglia una decina di foglie di cavolo e la carota a julienne (piccole listarelle).
In una pentola antiaderente metti l'olio di cocco, il curry e rosola le verdure e 150g di funghi Shiitake a fiamma vivace.
Aggiungi l'uovo (opzionale), fallo cuocere e strapazzalo con il cucchiaio di legno. Regola di sale e pepe.
Aggiungi gli spaghetti konjac cotti secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Salta per qualche minuto per far insaporire e servi ben caldo. aggiungi per ultimo qualche germoglio a piacere.
Se ti piace puoi aggiungere anche dello zenzero fresco grattugiato e la scorza di lime o limone.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **200 g** | passata di pomodoro |
| **120 g** | macinato di manzo biologico grass fed |
| **80 g** | spaghetti secchi di konjac* |
| **3 coste** | sedano |
| **1** | cipolla piccola |
| **1** | carota piccola |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | alloro e rosmarino e basilico |
| **qb** | sale fino |

## Note

* oppure 150 g cotti

Nota bene! Gli spaghetti di konjac NON contengono carboidrati. Se non li avete, non potete sostituirli con nessun altro tipo di pasta o cereale, per cui seguite la ricetta omettendo gli spaghetti di konjac.

## Conservazione

Consumare entro il giorno successivo. Conservare in frigorifero in contenitore ermetico

SAB
WEEK 2

# Salmone allo zenzero con grano saraceno, cavolo viola e nocciole

## Preparazione

Taglia a fettine sottile il cavolo viola.
In pentola antiaderente metti olio, aglio, un cucchiaino di semi di finocchio e il cavolo viola. Mescola bene, regola di sale e continua a girarlo senza aggiungere acqua. Continua la cottura per 5-6 minuti, spegni la fiamma, copri con coperchio e lascialo riposare per mezz'ora.
Prendi il salmone fresco a fallo rosolare con olio, aglio e zenzero grattugiato. Dopo averlo rosolato da entrambe i lati copri con coperchio e termina la cottura.
Cuoci il grano saraceno in abbondante acqua salata per 15 minuti. Prima di scolarlo assaggialo, deve essere morbido.
Componi il tuo piatto e aggiungi per ultimo le nocciole tritate.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **120 - 150 g** | filetti di salmone fresco |
| **35 g** | grano saraceno |
| **mezzo** | cavolo viola |
| **1 cucchiaino** | semi di finocchio |
| **1 spicchio** | aglio |
| **2 cucchiai** | olio extra vergine di oliva |
| **1 manciata** | nocciole tritate |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |
| **qb** | zenzero fresco grattugiato |

## Note

Puoi preparare il giorno precedente il grano saraceno, il salmone cuocilo al momento!

## Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

# Spaghetti di konjac alla carbonara

## Preparazione

Taglia le foglie di cavolo e la carota a julienne (piccole listarelle).
In una pentola antiaderente metti l'olio di cocco, il curry e rosola le verdure a fiamma vivace. Aggiungi i calamari e porta a cottura, regolando di sale e pepe.

Aggiungi l'uovo, fallo cuocere e strapazzalo con il cucchiaio di legno.

Aggiungi gli spaghetti konjac cotti secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Salta per qualche minuto per far insaporire e servi ben caldo.

Se ti piace puoi aggiungere anche dello zenzero fresco grattugiato e la scorza di lime o limone.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **80 g*** | spaghetti secchi di Konjac |
| **150 g** | calamari freschi o surgelati |
| **1** | uovo |
| **1** | carota medio/grande |
| **qb** | foglie di cavolo bianco |
| **1 cucchiaio** | olio di cocco |
| **qb** | curry |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | scorza lime o limone |

## Note

*se li trovi cotti 150 g
Nota bene! Gli spaghetti di konjac NON contengono carboidrati. Se non li avete, non potete sostituirli con nessun altro tipo di pasta o cereale, per cui seguite la ricetta omettendo gli spaghetti di konjac.

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consumare entro 2 giorni.

DOM
WEEK 2

# Coniglio alla ligure con polenta taragna

## Preparazione

Cuoci la polenta secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Fai scaldare in pentola l'olio, l'aglio e lo scalogno.
Aggiungi i pezzi di coniglio, fai rosolare e aggiungi le erbe aromatiche. Copri con acqua, metti il coperchio e cuoci a fiamma dolce.
Dopo mezz'ora aggiungi le olive e prosegui la cottura per altri 30-40 minuti.
Controlla con uno stuzzicadente la carne.
Se non è ancora morbida aggiungi un filo di acqua e prosegui la cottura.
Servi il coniglio con la polenta.

**OPZIONE VEG/LENTICCHIE IN UMIDO**
Trita finemente l'aglio, lo scalogno, la carota e il sedano.
In pentola antiaderente aggiungi l'olio e rosola le verdure.
Appena senti il loro profumo aggiungi 150g di lenticchie.
Dopo aver girato bene aggiungi anche la passata di pomodoro, l'alloro e il rosmarino.
Cuoci per circa 20 - 30 minuti, fin tanto che il sugo non si sarà ben addensato.
Servi la polenta con le lenticchie in umido.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **120-150 g** | coniglio |
| **40-50 g** | polenta taragna* |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 manciata** | olive taggiasche |
| **1** | scalogno |
| **1 spicchio** | aglio |
| **qb** | alloro |
| **qb** | rosmarino |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |

## Note

Puoi preparare questa ricetta il giorno precedente

* o polenta integrale di mais

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consumare entro 2 giorni.

# Brodo di carne con verdure e tuorli crudi

## Preparazione

Prepara il brodo di pollo come da ricetta di domenica/settimana 1.

Aggiungi al brodo le carote e il sedano tagliati a rondelle e cuocili finchè sono morbidi.

Versa nel piatto il brodo e aggiungi i due tuorli crudi.
Gusta ben caldo!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1 tazza** | brodo di pollo |
| **2** | carote |
| **1 gambo** | sedano |
| **2** | tuorli freschi |

## Note

## Conservazione

Da consumare entro il giorno successivo. Conservare in frigorifero in contenitore ermetico.

LUN
WEEK 3

# Sgombro con insalata di finocchio, arancia, cipolla rossa, avocado e olive

## Preparazione

Taglia finemente la cipolla rossa e lasciala mezz'ora in ammollo.
Al termine del tempo scolala e risciacquala sotto acqua corrente.
Asciugala tamponando con carta assorbente.
Così facendo risulterà più digeribile!

Lava il finocchio e taglialo a fettine sottili con l'aiuto di una mandolina.
Taglia l'arancia al vivo a piccoli pezzetti.
Taglia a quadretti anche l'avocado.

Unisci tutti gli ingredienti in una bowl, aggiungi anche le olive taggiasche, lo sgombro, origano, sale, pepe e olio extra vergine di oliva.

**OPZIONE VEG/CECI COTTI**
Al posto dello sgombro usa 60 g di ceci cotti

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **120 g** | sgombro* |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1** | finocchio grande |
| **mezza** | arancia |
| **1** | cipolla rossa piccola |
| **mezzo** | avocado |
| **1 manciata** | olive taggiasche |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | origano essiccato |

## Note

* cuocilo al vapore o in padella se lo acquisti fresco.

## Conservazione

gfhghfhf

# Brodo di pollo con verdure e pollo

## Preparazione

Vedi ricetta settimana 1 / domenica.
Non aggiungere il riso.

## Ingredienti per 1 persona

## Note

## Conservazione

MAR
WEEK 3

# Uova strapazzate con zenzero e cavolo nero

## Preparazione

Togli la costa centrale dalle foglie di cavolo nero. Lavale bene.
Metti in pentola acqua e, quando bolle, aggiungi il sale e le foglie di cavolo nero lavate.
Lasciale cuocere 5 minuti e poi scolale.
In pentola antiaderente metti olio, aglio e aggiungi le foglie di cavolo. Regola di sale e pepe (se ti piace aggiungi anche zenzero) e falle cuocere fin quando non le senti tenere. Se serve, aggiungi un pochino di acqua o il succo di limone.

Cuoci le uova come preferisci (sode, al tegamino, strapazzate o frittata) e componi il tuo piatto!

**OPZIONE VEG/PAKORA AL FORNO**
Trita la cipolla, grattuggia la carota. Affetta finemente 50g di cavolo viola. Spezzetta lo spinacino (100g). In una ciotola capiente unisci tutte le verdure, aggiungi il sale, la menta spezzettata, un pizzico di curry e massaggia il tutto con le mani. Aggiungi poi 1 cucchiaio di olio, 100 g di farina di ceci e massaggia il tutto nuovamente. Aggiungi man mano l'acqua, deve restare compatto.
Forma dei mucchietti di impasto su una teglia ricoperta con carta forno, schiacciali leggermente e aggiungi in superficie un filo di olio.
Cuoci a 200 gradi ventilato per circa 20 minuti.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **1 mazzo** | cavolo nero |
| **2 uova** | uova |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 spicchio** | aglio |
| **qb** | erbe aromatiche a piacere |
| **qb** | zenzero fresco grattugiato |
| **qb** | sale e pepe |

## Note

Puoi preparare il cavolo nero il giorno precedente

## Conservazione

In frigorifero. Consumare le uova in giornata, il cavolo in 2 - 3 giorni.

# Merluzzo gratinato al forno con carote, finocchi e cipolla rossa

## Preparazione

Metti i pinoli in ammollo in acqua.
Trita il prezzemolo e l'aglio e uniscili alla farina di mandorle.
In una pirofila metti un goccio di olio extra vergine di oliva, aggiungi il filetto di merluzzo, aggiungi il mix sopra preparato, un filo di olio e i pinoli.
Cuocile a 200 gradi ventilato per circa 10 minuti.

Taglia la cipolla rossa a fettine e lasciala in acqua per mezz'ora.
Alla fine lavala bene e asciugala.
In una teglia ricoperta con carta forno metti il finocchio tagliato finemente, la carota tagliata a listarelle, la cipolla rossa e condisci con sale, olio, origano .
Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti e, alla fine, aggiungi le olive taggiasche.

**OPZIONE VEG/HUMMUS DI CAVOLFIORE**
Dividi 100 g di cavolfiore in cimette e sbollentale qualche minuto in acqua bollente salata.
Scolalo e frullalo con 60g di cannellini già cotti, 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva, il sale e il pepe.
Se occorre, aggiungi un goccio di acqua, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150-200 g** | filetto di merluzzo |
| **2** | finocchi |
| **1** | carota |
| **1** | cipolla rossa |
| **1 manciata** | olive taggiasche |
| **50 g** | farina di mandorle* |
| **1 ciuffo** | prezzemolo |
| **2 spicchi** | aglio |
| **1 manciata** | pinoli |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |

## Note

* Frulla le mandorle per ottenere la farina

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consumare entro 2 giorni.

MER
WEEK 3

# Polpette di ricotta e spinaci al forno con finocchi e carciofi

## Preparazione

Fai cuocere gli spinaci in acqua bollente salata.
Scolali e falli raffreddare.
Strizzali bene tra le mani per togliere l'acqua in eccesso.
Mescolali con la ricotta, aggiungi sale, pepe e noce moscata.
Aggiungi la farina di mandorle e 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Mescola bene, prepara le polpette e mettile in teglia su carta forno.
Cuoci a 180 gradi ventilato per 10 minuti.

Nel frattempo taglia sottile il finocchio con l'aiuto della mandolina e tieni da parte.
Togli le foglie esterne più dure del carciofo ed elimina la punta, tagliandolo a circa 2/3 di altezza. Dividilo in quarti, pulendolo dalla barbetta centrale. Taglialo sottile con un coltello ben affilato e mettilo in acqua e limone.

Unisci finocchio e carciofo in una ciotola e condisci a piacere con olio, sale e aceto di mele.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **100 g** | ricotta di capra o pecora* |
| **250 g** | spinaci freschi |
| **20 g** | farina di mandorle |
| **1** | finocchio |
| **1** | carciofo |
| **2 cucchiai** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | noce moscata |
| **qb** | aceto di mele |

## Note

* OPZIONE VEG: usa la ricotta di mandorle

## Conservazione

Conserva il riso in contenitore ermetico in frigorifero e consumalo entro 2 giorni.

# Uova con verdura al forno a piacere

## Preparazione

Prepara le verdure e ponile su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocile in forno ventilato a 180 gradi per 20 minuti circa.

Cuoci le uova a piacere e servi in tavola!

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2** | uova |
| **1** | finocchio |
| **1** | carota |
| **1** | porro |
| **qb** | radicchio rosso |
| **qb** | origano essiccato |
| | olio extra vergine di oliva |
| | sale fino |
| | pepe nero |

## Note

## Conservazione

In frigorifero in contenitore ermetico. Consumare entro il giorno successivo.

GIO
WEEK 3

# Frittata con porri, insalata di cavolfiore, capperi, acciughe e scorza di limone

## Preparazione

Pulisci il porro togliendo la parte superiore più dura. Sfoglialo per togliere la parte esterna più coriacea.
Taglialo a fettine sottili e mettilo in padella antiaderente con il ghi.
Fallo appassire e poi versa sopra le due uova sbattute con sale e pepe.
Fai cuocere la frittata da entrambe i lati.

Nel frattempo dividi il cavolfiore in cimette e sbollentale in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolale, raffreddale e mettile su carta assorbente.

Metti in una ciotola il cavolfiore, aggiungi le acciughe tritate, i capperi, il succo di limone e un pochino di scorza. Condisci con sale e olio extra vergine di oliva.
Servi con la tua frittata.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2** | uova |
| **1** | porro |
| **mezzo** | cavolfiore |
| **1 cucchiaino** | capperi |
| **2** | acciughe sott'olio |
| **1** | limone |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |
| **qb** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | ghi |

## Note

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consumare entro il giorno successivo.

# Spaghetti di Konjac al ragù classico

## Preparazione

Prepara un trito con carote, sedano, cipolla.
In pentola metti 1 cucchiaio di olio e aggiungi le verdure. Appena iniziano a rosolare aggiungi la carne e le erbe aromatiche.
Cuoci fino a quando la carne avrà preso colore e poi aggiungi la passata di pomodoro e un filo di acqua.
A fiamma lenta porta avanti la cottura per circa 1 ora. Se serve, aggiungi acqua.
Dopo la prima mezz'ora regola di sale e aggiungi pepe se ti piace.

Cuoci gli spaghetti konjac seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e saltali in padella con il ragù.

**OPZIONE VEG/CON FUNGHI, VERDURE E GERMOGLI**
Taglia una decina di foglie di cavolo e la carota a julienne (piccole listarelle).
In una pentola antiaderente metti l'olio di cocco, il curry e rosola le verdure e 150g di funghi Shiitake a fiamma vivace.
Aggiungi l'uovo (opzionale), fallo cuocere e strapazzalo con il cucchiaio di legno. Regola di sale e pepe.
Aggiungi gli spaghetti konjac cotti secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Salta per qualche minuto per far insaporire e servi ben caldo. aggiungi per ultimo qualche germoglio a piacere.
Se ti piace puoi aggiungere anche dello zenzero fresco grattugiato e la scorza di lime o limone.

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro 2-3 giorni.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **200 g** | passata di pomodoro |
| **120 g** | macinato di manzo biologico grass fed |
| **80 g** | spaghetti secchi di konjac* |
| **3 coste** | sedano |
| **1** | cipolla piccola |
| **1** | carota piccola |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | alloro e rosmarino e basilico |
| **qb** | sale fino |

## Note

* oppure 150 g cotti

Nota bene! Gli spaghetti di konjac NON contengono carboidrati. Se non li avete, non potete sostituirli con nessun altro tipo di pasta o cereale, per cui seguite la ricetta omettendo gli spaghetti di konjac.

VEN
WEEK 3

# Filetto di salmone con insalata fantasia

## Preparazione

Metti il salmone su carta forno, aggiungi uno spicchio di aglio schiacciato, lo zenzero grattugiato, sale, succo e scorza del limone. Chiudi il salmone facendo un pacchetto con la carta forno e cuoci in forno ventilato a 180 gradi ventilato per 15 minuti.

Nel frattempo pela il topinambur, lavalo bene e taglialo sottile con l'aiuto di una mandolina.
Affetta finemente anche il finocchio, la carota e la mela verde.
Aggiungi le noci spezzettate e condisci con sale, olio e aceto (se ti piace).

Servi il salmone con le verdure preparate.

**OPZIONE VEG/TEMPEH ALLA SENAPE**
Taglia 120g di tempeh a quadretti e mettilo su carta forno, aggiungi uno spicchio di aglio schiacciato, lo zenzero grattugiato, sale, succo e scorza del limone. Chiudi il tempeh acendo un pacchetto con la carta forno e cuoci in forno ventilato a 180 gradi ventilato per 15 minuti. Servi il tempeh con la senape e le verdure preparate.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **120-150 g** | filetto di salmone |
| **2 gambi** | sedano |
| **1** | topinambur piccolo |
| **1** | carota |
| **mezza** | mela verde |
| **1 spicchio** | aglio |
| **1 manciata** | noci spezzettate |
| **1** | succo e scorza limone |
| **qb** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | zenzero fresco grattugiato |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |

## Note

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro il giorno successivo.

# Uova in umido con pomodoro e prezzemolo

## Preparazione

In padella fai rosolare olio e aglio. Aggiungi la passata di pomodoro e fai insaporire tutto per qualche minuto.
Se ti piace puoi aggiungere anche uno scalogno tagliato sottile.
Aggiungi per ultimo le uova, adagiandole sopra il sugo, regola di sale e aggiungi il prezzemolo tritato.
Appena l'albume sarà diventato bianco spegni e gusta!

**OPZIONE VEG/PIADINE DI CHIA E MANDORLE**
Mescola da una parte 2 cucchiai di farina di chia e 2 cucchiai di farina di mandorle, un pizzico di origano essiccato e un cucchiaino di bicarbonato. In un'altra ciotola mescola i liquidi (2 cucchiai di olio extra vergine di oliva, 3 cucchiai di acqua e 1 cucchiaio di aceto di mele).
Mescola, unisci i liquidi con le polveri ed amalgama formando un impasto.
Lascia riposare 10 minuti.
Stendi le piadine e cuocile direttamente in pentola antiaderente unta con un filo di olio. Farciscile con la verdura che preferisci.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **2** | uova |
| **qb** | passata di pomodoro |
| **1 spicchio** | aglio |
| **2 cucchiai** | olio extra vergine di oliva |
| **1qb** | origano essiccato |
| **qb** | prezzemolo fresco |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |

## Note

## Conservazione

In frigorifero, in contenitore ermetico. Consumare entro il giorno successivo.

SAB
WEEK 3

# Pollo fondente al curry con funghi shiitake

## Preparazione

Scaldate bene un wok o una padella. Quando sarà ben calda metti l'olio e aggiungi subito i cubetti di pollo.
Aggiungi sale e rosola per circa 1 minuto. Aggiungi il curry e saltalo ancora per 2 - 3 minuti. Aggiungi ora il latte di cocco in lattina.
Unisci scorza e succo di limone.
Se il sughetto si restringe troppo, aggiungi ancora un pochino di acqua.
Lava i funghi e tagliali a fettine.
In una padella scalda olio e aglio e rosola i funghi. Regola di sale e pepe, aggiungi acqua e cuoci finché non sono teneri. Fai asciugare i liquidi di cottura.
Servi il pollo insieme ai funghi.

**OPZIONE VEG/CECI COTTI**
Al posto del pollo usa 60 g di ceci cotti

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | petto di pollo a dadini |
| **200 g** | funghi shiitake freschi |
| **1 lattina** | latte di cocco da 400ml* |
| **2 cucchiai** | olio extra vergine di oliva |
| **1** | spicchio di aglio |
| **1** | limone non trattato |
| **qb** | timo e maggiorana |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero |

## Note

* io preparo il latte di cocco usando quello in polvere di Live Better. Scalda 300 ml di acqua, aggiungi 100 g di latte di cocco in polvere e frulla bene.
Se non lo hai, prendi il latte di cocco in lattina.

## Conservazione

In frigorifero, da consumare entro 2 giorni.

# Zucca, finocchio e porro al forno con mandorle e sogliola al limone

## Preparazione

Accendi il forno ventilato a 180 gradi.
Lava la zucca (anche la buccia) e tagliala a quadrotti. Taglia il finocchio e il porro a fettine. Metti le verdure in una ciotola e condisci con sale, oliop e origano essiccato. Mescola bene e trasferisci tutto in teglia ricoperta da carta forno.

Cuoci per 30 minuti, finché le verdure non saranno belle rosolate. A metà cottura girale delicatamente con l'aiuto di una spatola.

Cuoci la sogliola in padella con il ghi e, a metà cottura, aggiungi il succo di limone e regola di sale. Fai assorbire i liquidi di cottura e servi in tavola.

Servi le tue verdure con la sogliola e cospargi con mandorle tritate.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **150 g** | sogliola |
| **200 g** | zucca pelata |
| **1** | finocchio grande |
| **1** | porro |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **1 manciata** | mandorle tostate tritate |
| **1** | limone, succo |
| **qb** | origano essiccato |
| **qb** | sale fino |
| **qb** | pepe nero (facoltativo) |
| **qb** | ghi |

## Note

Puoi prepararla il giorno precedente.

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro 2 giorni.

DOM
WEEK 3

# Smart crepes ripiene con ragù, verza e caciotta di capra

## Preparazione

Prepara un trito con carote, sedano, cipolla.
In pentola metti 1 cucchiaio di olio e aggiungi le verdure. Appena iniziano a rosolare aggiungi la carne e le erbe aromatiche.
Cuoci fino a quando la carne avrà preso colore e poi aggiungi la passata di pomodoro e un filo di acqua.
A fiamma lenta porta avanti la cottura per circa 1 ora. Se serve, aggiungi acqua.
Dopo la prima mezz'ora regola di sale e aggiungi pepe se ti piace.

Sfoglia la verza ricavando 10-12 foglie.
Sbollentale qualche minuto in acqua bollente salata e poi scolale, adagiandole su carta assorbente.

Prepara le smart crepes segiendo le indicazioni della confezione.
Farciscile adagiando una foglia di verza, una striscia generosa di ragù, la caciotta tagliata a dadini e avvolgile fino a formare dei rotoli o dei fazzoletti.
Mettile in una piccola pirofila, coprile con il ragù, aggiungi un filo di olio e cuoci in forno 10 minuti, mettendo il grill gli ultimi minuti.

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro 2 giorni.

## Ingredienti per 1 persona

| | |
|---|---|
| **200 g** | passata di pomodoro |
| **120 g** | macinato di manzo biologico grass fed |
| **2** | Smart Crepes Live Better |
| **60 g** | caciotta di capra |
| **3 coste** | sedano |
| **1** | cipolla piccola |
| **1** | carota piccola |
| **1** | verza piccola |
| **1 cucchiaio** | olio extra vergine di oliva |
| **qb** | alloro e rosmarino e basilico |
| **qb** | sale fino |

## Note

* le trovi sul sito di Live Better

OPZIONE VEG: prepara il ragù di lenticchie, trovi la ricetta anche sul mio sito nella sezione ricette

# Brodo di carne con uova dal tuorlo morbido

## Preparazione

Prepara il brodo di carne come da ricetta già descritta in precedenza.
Dopo aver messo il brodo bollente nel piatto, fai cadere al suo interno il tuorlo crudo.
Lascialo riposare 30 secondi, poi rompilo e gusta il tutto.

## Ingredienti per 1 persona

## Note

## Conservazione

In frigorifero. Consumare entro 2-3 giorni.

**Aiutaci a far conoscere il progetto a tutte le persone che conosci.**
**Condividi il progetto Olistica sulle tue pagine social, taggaci e usa gli hashtag**
**#OLISTICA21**
**#OLISTICAINVERNO24**