

# 1. Alimentazione

## “Siamo quello che mangiamo”

L'importanza di una corretta alimentazione per mantenere il corpo in buona salute è un concetto ormai consolidato ed accettato un po' ovunque. In particolare, la nostra dieta influisce sul buon funzionamento dell'intestino, che rappresenta uno dei più importanti baluardi immunitari dell'organismo.

E' principalmente dal cibo che il nostro corpo acquisisce le sostanze che servono al suo funzionamento. Saranno quindi molto importanti la qualità e la quantità del cibo che assumiamo, ma anche i metodi di preparazione, perché un cibo pesante viene maldigerito e produce tossine che possono accumularsi nei tessuti ( e di sostanze tossiche ne assorbiamo già abbastanza dall'ambiente inquinato in cui viviamo!).

### La nutrizione secondo l'Ayurveda

Ayurveda è il termine sanscrito il cui significato è “la scienza della vita”. Oltre ad essere una “filosofia di vita” è anche una medicina millenaria, che non si limita a considerare il solo aspetto fisico, ma comprende anche quello psichico e quello spirituale.

L'*ayus*, la vita, è infatti composta di corpo, organi di sensi, mente e anima, e solo l'equilibrio di tutte queste componenti potrà determinare la salute dell'individuo. A determinare questo equilibrio concorre anche la qualità della relazione che abbiamo con ciò che ci circonda: famiglia, amici, lavoro, luogo e cultura in cui viviamo, stile di vita, e così via.

### Principi generali dell'Ayurveda per un regime alimentare corretto

- I cibi devono essere gustosi e facili da digerire
- I cibi devono essere assunti con lo stomaco vuoto, dopo che il pasto precedente è stato digerito del tutto, non prima
- I cibi devono essere preferibilmente cotti e caldi, specialmente nei climi freddi e se siete un tipo “**Vata**” (cioè siete un tipo sempre in movimento, pelle secca, insofferente al freddo, tendenzialmente piuttosto ansioso e preoccupato). La cottura tende ad ammorbidire e ad alleggerire molti cibi. E' molto improbabile che un fagiolo o del riso crudi vengano ricevuti bene dal corpo.  
Nelle stagioni calde o se siete un tipo “**Pitta**” ( un tipo “focoso”, intollerante al caldo, determinato, impaziente, irascibile) sarete più attratti da cibi crudi, succosi e da bevande fresche. Assecondate la saggezza del corpo.
- Mangiate con atteggiamento tranquillo
- Consumate i cibi in un ambiente piacevole ed in compagnia di persone che vi danno serenità
- Mentre mangiate concentrate la vostra attenzione sul cibo (i pranzi d'affari sono solitamente un disastro per la digestione).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siate grati, verso il cibo, verso chi l'ha prodotto e chi l'ha preparato. Molti nel mondo non ne hanno a sufficienza o non ne hanno del tutto.</li> </ul>
Ma soprattutto:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non cucinate e non mangiate se siete alterati, arrabbiati, preoccupati, ansiosi. Il cibo nutre e dà energia a quello che voi siete in quel momento. Ritrovate serenità prima di rivolgervi al cibo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non saltate la colazione, fate in modo che il pranzo sia il vostro pasto principale ( dalle 11 alle 14 <b>Agni</b>, il fuoco della digestione, è al massimo), consumate una cena leggera e facile da digerire, evitando se possibile carne e formaggi. Ricordate: una cattiva digestione favorisce l'accumulo di tossine.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quanto più possibile, cucinate cibo fresco ogni giorno, evitando di mangiare avanzi ( o almeno consumateli entro 24 ore), con ingredienti di stagione e provenienti dal vostro territorio</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucinate con amore: un cibo preparato con amore vibra di un'energia di gran lunga migliore di quello preparato per denaro, di malavoglia o per senso del dovere.</li> </ul>

**Nota: Vata, Pitta e Kapha** rappresentano per l'Ayurveda le tre tipologie costituzionali (**Dosha**) che definiscono l'insieme delle caratteristiche degli individui.

#### Due consigli che potete mettere subito in pratica:

- **Bevete acqua calda bollita** ( il più semplice rimedio ayurvedico) frequentemente durante il giorno: migliora il metabolismo e la digestione, aiuta a pulire il corpo dalle tossine.
- **Usate le spezie:** alcune sono aiuti potenti per la digestione e l'eliminazione, altre sono detossinanti e antiossidanti. Di seguito trovate le istruzioni per preparare un semplice **masala**, una miscela di spezie con cui potrete insaporire verdure stufate, insalate, zuppe o risotti.

#### **Smart spices mix (Miscela di spezie "intelligente")**

Perché definiamo questa miscela *smart* cioè furba, intelligente? Perché è composta da spezie che sono potenti aiuti per stimolare la digestione, favorire l'eliminazione, ridurre i gas intestinali, prevenire la formazione di tossine e favorirne l'eliminazione, fornire una protezione antiossidante. *Smart* quindi perché fornisce al corpo ciò di cui ha bisogno per restare in buona salute.

#### **Ingredienti:**

2.5 cucchiaini di semi di **finocchio**

1.5 cucchiaini di semi di **coriandolo**

1.5 cucchiaini di semi di **cumino**

0.5 cucchiaino di **curcuma** in polvere

**Pepe nero** q.b.

## Preparazione

Mescolate i semi e macinateli fino ad ottenere una polvere abbastanza fine. Aggiungete la curcuma e macinate ancora brevemente. Trasferite la miscela così ottenuta in una padella antiaderente e riscaldate a fuoco medio/basso mescolando finché inizia a sprigionare l'aroma delle spezie. Aggiungete un pò di pepe nero che aiuta l'assimilazione della curcumina, il principio attivo della curcuma, e togliete dal fuoco.

Lasciate raffreddare, trasferite in un contenitore ermetico e conservate al fresco lontano dalla luce diretta.

Preparate questa miscela fresca ogni 2 settimane (dimezzate le dosi indicate, se ne fate uno scarso uso), preferibilmente a partire dalle spezie in grani, che sono più efficaci e profumate di quelle vendute già macinate.

Durante la preparazione non scaldate troppo perché la curcuma è sensibile al calore. Per la stessa ragione aggiungete la miscela di spezie verso la fine della cottura del cibo.

## Le principali spezie

Nome	Parti utilizzate	Principi attivi	Proprietà terapeutiche
<b>Cannella</b>	Corteccia (bastoncini, stecche o in polvere)	Eugenolo, Vitamina A, PP, B5, B6. Potassio, calcio, ferro, zinco e magnesio	Ha proprietà antiossidanti, antisettiche, antinfiammatorie. Utile per ridurre i livelli di colesterolo e di zucchero nel sangue
<b>Cardamomo</b>	Semi	Limonene, Linalolo, fitosteroli, manganese, ferro	Stimola la digestione e allevia i disturbi dell'apparato digerente (bruciori di stomaco, flatulenza). Masticato combatte l'alitosi e riduce il senso di nausea
<b>Cumino</b>	semi	Luteina, carotene, Xantine, Vitamina A, E, C e vitamine del gruppo B, Ferro, rame, calcio, potassio, selenio, zinco	Agisce contro disturbi gastrointestinali lievi correlati ad una cattiva digestione (meteorismo, dispepsia funzionale, colon irritabile), promuovere la funzionalità epato-biliare
<b>Curcuma</b>	Rizoma (in polvere)	Curcumina	Proprietà anticoagulanti, antitrombotiche, antipertensive, antinfiammatorie, antidiabetogene, ipocolesterolemizzanti, epatoprotettive, antivirali ed antiossidanti. La proprietà antiossidante è 300 volte superiore a quella della vitamina E. E' un antidolorifico naturale contro i dolori articolari. Ha comprovate proprietà anticancro.
<b>Finocchio</b>	frutti essiccati (erroneamente detti semi)	Anetolo (sapore dolce), fenicone e feniculina (amari), terpeni, estragolo, limonene,	Grazie alla ben nota azione stimolante sulla motilità dello stomaco e dell'intestino (carminativa), agisce contro dispepsie, pesantezza di stomaco, flatulenza,

		flavonoidi.	meteorismo, colite, atonia digestiva. Ha anche attività antifermentativa, espettorante (tosse, infiammazione delle vie aeree), estrogenica (utile per problemi mestruali).
<b>Pepe nero</b>	bacche	alcaloidi (piperina), oleoresine, oli essenziali, derivati glicosidici, polisaccaridi, sali minerali (calcio, sodio, potassio, ferro, fosforo), vitamine (A, B1, B2, B3 ).	Proprietà antisettiche, antinfiammatorie, diuretiche, di blando afrodisiaco e ad azione eudermica. E' uno stimolante metabolico, termogenico, promotore di assorbimento di principi nutritivi (vitamine, minerali, aminoacidi etc.), digestivo, eupeptico, espettorante.  Nella medicina Ayurveda fa parte di un tris di erbe, in sanscrito ' <i>Trikatu</i> ', insieme a pepe lungo e zenzero, utilizzato in caso di obesità e rallentamento metabolico, per rinforzare il sistema gastrico, stimolare la produzione di enzimi, bruciare le tossine.
<b>Zenzero</b>	Rizoma (fresco o in polvere)	Gingeroli, shogaoli e zingerone (gli ultimi due si formano durante l'essiccamento). Complessi vitaminici A, B6 e K	Migliora l'attività gastrointestinale, ha proprietà antiemetiche, dimagranti, disintossicanti e drenanti. Agisce come antinfiammatorio per nevralgie, mal di gola, faringiti, laringiti e tracheiti. Allevia traumi e dolori reumatici.

Questi sono criteri generali validi per tutti, tuttavia l'Ayurveda ci insegna che tutto (regime alimentare, trattamenti, stile di vita, cure mediche) va personalizzato sulla base della propria costituzione di base (**Prakrity**) e delle proprie condizioni attuali (**Vikrity**), sulla base cioè delle nostre caratteristiche fisiche, emotive e mentali.

Esistono 3 tipi costituzionali di base (**Dosha**) che sono: **Vata, Pitta e Kapha**.

La maggior parte degli individui è una combinazione di almeno 2 Dosha. Per la definizione della propria costituzione è opportuno rivolgersi a un medico o a un operatore ayurvedico preparato.

## Bibliografia

1. "The ageless woman", Nancy Lonsdorf, M.D., 2004 MCD Century Publications
2. "La cucina ayurvedica", Amadea Morningstar e Urmila Desai, Ed. Il punto d'incontro
3. "La cucina ayurvedica", Isabella Miavaldi, Xenia Edizioni

## I consigli della scienza occidentale

### Come rafforzare le difese immunitarie?

Secondo il parere unanime della comunità medico-scientifica, **il modo migliore per rafforzare le difese immunitarie è adottare uno stile di vita sano.** Del resto, è un dato di fatto che, con l'adozione di uno stile di vita sano, qualsiasi organo, apparato e sistema del corpo umano - compreso il sistema immunitario - funziona meglio e in modo più efficace. Il rafforzamento delle difese immunitarie, attraverso comportamenti di vita sana, si fonda su alcuni capisaldi, il primo dei quali è una **dieta appropriata.**

Dobbiamo considerare infatti che **l'intestino rappresenta uno dei più importanti baluardi immunitari dell'organismo.** Basti pensare che con la sua superficie di circa trecento metri quadrati, quest'organo ospita qualcosa come centomila miliardi di microrganismi e produce grossomodo il 60-70% delle cellule immunitarie dell'organismo, le nostre difese contro gli aggressori esterni (batteri, virus, parassiti, tossine, ecc.).

La dieta è in grado di influenzare profondamente la composizione della flora enterica e la salute della mucosa intestinale, pertanto ciò che mangiamo ha importanti effetti sul sistema immunitario intestinale, con ripercussioni che possono essere anche sistemiche.

La consuetudine di consumare frutta, verdura, cereali integrali e yogurt, associata alla assunzione di probiotici (fermenti lattici vivi come il kefir), e la buona abitudine di limitare l'assunzione di cibi ricchi di grassi saturi (carni rosse, salumi, formaggi), sono alla base di un regime alimentare corretto nonché atto a rinvigorire il sistema immunitario.

Ecco in particolare cosa privilegiare, per incrementare l'apporto di vitamine e sostanze utili per il sistema immunitario:

Sostanza	Dove si trova
<b>Vitamina A</b> (coinvolta nella creazione dei globuli bianchi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta e verdura di colore arancione, come zucca, carote, melone, pesche, albicocche, papaia; pomodori, lattuga, spinaci, indivia, rape, germe di grano</li> <li>• Olio di fegato di merluzzo, fegato, tuorlo d'uovo, latte, formaggi, burro</li> </ul>
<b>Vitamine del gruppo B</b> (Un deficit di una vitamina del gruppo B, ad esempio B12 o B9, provoca una diminuzione degli anticorpi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>B6:</b> Cereali integrali, lievito di birra, soia, avocado, banana, cipolle, spinaci, carne</li> <li>• <b>B9:</b> verdure a foglia verde, spinaci, asparagi; legumi (fagioli e piselli); kiwi, arance e fragole; frutta secca oleosa (semi di girasole, anacardi, arachidi, nocciole), fegato e frattaglie, formaggi e uova</li> <li>• <b>B12 :</b> Fegato, carne, pesce, latte e uova</li> </ul>
<b>Vitamina C</b> (antiossidante, stimola la funzionalità di alcune cellule del sistema immunitario)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie</li> <li>• lattuga, spinaci, broccoli, cavoli, pomodori, peperoni</li> <li>• prezzemolo, basilico, peperoncino</li> </ul>
<b>Vitamina D3</b> (previene osteoporosi e rachitismo; un suo metabolita ha un ruolo nella prevenzione delle infezioni delle vie respiratorie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesci grassi come salmone, sgombro, aringa, tonno</li> <li>• Olio di fegato di merluzzo</li> <li>• Ostriche e gamberi</li> <li>• Tuorlo d'uovo</li> <li>• Fegato</li> <li>• Burro e formaggi grassi</li> <li>• Funghi</li> <li>• Adeguata e regolare esposizione alla luce solare</li> </ul>
<b>Vitamina E</b> (antiossidante e anticancerogena, ha un'azione benefica per il timo, promuove la proliferazione di globuli bianchi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olio di germe di grano</li> <li>• Peperoncino in polvere, paprika</li> <li>• semi (girasole, canapa, mais, ecc.)</li> <li>• oli vegetali (girasole, arachidi, mais, extravergine d'oliva, cocco)</li> <li>• olio di fegato di merluzzo</li> <li>• mandorle, nocciole, noci, pistacchi, anacardi, pinoli,</li> <li>• cereali integrali</li> <li>• frutta: pesche, kiwi, ribes nero</li> <li>• verdura, in particolare spinaci, cime di rapa, pomodori, broccoli, asparagi, avocado</li> </ul>
<b>Kefir</b> (fonte di fermenti lattici e probiotici).  In mancanza di kefir assumere almeno <b>yogurt naturale</b>	<p>Il kefir, bevanda ottenuta dalla fermentazione del latte, contiene almeno <b>40 tipi diversi di probiotici utili al benessere intestinale</b>, vitamine del gruppo B, numerosi sali minerali (calcio, potassio, magnesio e fosforo) e proteine. Ha una consistenza cremosa simile allo yogurt e un gusto leggermente acidulo. Si può produrre in casa utilizzando <b>il latte fresco</b> e i fermenti o <b>granuli di kefir</b>.</p> <p>Chi è alla ricerca dei granuli di kefir può rivolgersi su Facebook al gruppo Kefir Italia, dove si possono trovare informazioni e donazioni di granuli per l'auto-produzione.</p>

Per quanto riguarda **le vitamine C e D3**, in momenti di particolare bisogno, si può aiutare ulteriormente il proprio sistema immunitario con integratori.

Le dosi giornaliere consigliate sono:

- Vitamina C : almeno 1 grammo al giorno
- Vitamina D3: da 5000 a 10000 U.I. al giorno

### **Oligoelementi utili a potenziare le difese immunitarie:**

- **Zinco:** è contenuto ostriche e molluschi, pesce, carne rossa, legumi, funghi e cacao. In minore quantità è presente anche nei latticini, cereali integrali, frutta secca e semi oleosi (sesamo in particolare). Lo zinco presente negli alimenti di origine vegetale risulta però meno biodisponibile per l'organismo umano.
- **Rame:** è contenuto nel salmone selvaggio, orzo e avena, lenticchie, cacao, germe di grano e frutta secca oleosa (noci, nocciole, pistacchi)
- **Selenio:** Cereali integrali, legumi, frutta oleosa, zucchine, cipolle, aglio, pomodori, patate arricchite al selenio
- **Ferro:** quello contenuto in carne e pesce è maggiormente biodisponibile. Il ferro presente in uova, latticini e verdure a foglia verde scuro risulta più difficilmente metabolizzabile.

La copresenza di vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro mentre la contemporanea assunzione di cibi con un alto contenuto di calcio (latte e formaggi) o i tannini contenuti in thè e caffè ne ostacolano l'assorbimento.

### **Ulteriori consigli**

- **Limitate le bevande alcoliche:** l'abuso di alcol nuoce gravemente alla salute e ha un effetto depressivo sul sistema immunitario.
- **Riducete il consumo di zucchero.**
- **Fate una moderata ma costante attività fisica:** in merito agli effetti benefici dello sport sulle difese immunitarie, interessanti studi scientifici hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare migliora la funzione dei neutrofili, ossia una delle componenti cellulari costituenti i globuli bianchi.