

# Indice

21 **Prefazioni di Catia Trevisani, Sauro Ricci e Pietro Leemann**

27 **Premessa**

29 **1. Origini**

35 **Presentazione del libro**

36 Sezione 1: Alimenti integrali

49 Sezione 2: Nutrizione integrativa

53 Sezione 3: Modelli e orientamenti dietetici

## PARTE I – I FONDAMENTI DELLA DIAGNOSI E DELLA CURA

75 **2. Yin-yang e oltre**

77 Il principio degli estremi

78 Supporto e trasformazione

78 Trascendere lo yin e lo yang

83 **3. La vitalità del qi**

85 Le Sei Divisioni dello yin e dello yang

87 **4. Calore/freddo: la natura termica degli alimenti e delle persone**

88 La fisiologia degli alimenti riscaldanti e rinfrescanti

90 Le tipologie di calore e le loro cause

90 Segni di calore

90 Suggerimenti per problemi cronici di calore

92 Suggerimenti per problemi acuti di calore

92 Deficit e calore

92 Sintomi di deficit di yin

93 Costruire i fondamenti della ricettività: preservare lo yin

94 Deficit di yin e squilibri glicemici

94 Alimenti specifici che nutrono lo yin

94 I tipi di freddo e loro cause

95 Segni di freddo

95	Rimedi specifici
96	Costituzioni
97	<b>5. Interno/esterno: rafforzare le difese immunitarie</b>
97	Segni di un problema esterno
98	Raffreddori, influenze e altri problemi esterni
98	Suggerimenti per curare i problemi esterni
100	Segni di problemi interni e più profondi
101	Le difese immunitarie e il qi difensivo
101	La proliferazione della candida: inibitore delle difese immunitarie
102	Cause dei problemi legati alla candida
103	Controllare la candida con la dieta
105	Altri prodotti utili
106	Variabili nella dieta per il controllo della candida
107	Ossigenazione
113	Altre idee utili in tema di difese immunitarie
113	Radicali liberi: difensori e distruttori del sistema immunitario
114	Attività e difese immunitarie
114	L'attività sessuale
115	Il qi difensivo e gli alimenti integrali
115	Le difese immunitarie: da massime a distrutte
116	Unità e difese immunitarie
116	Minare alla base il ciclo dei desideri
116	Attitudine
117	Suggerimenti per costruire e preservare le difese immunitarie
119	<b>6. Eccesso/deficit</b>
119	Eccesso
120	Raccomandazioni dietetiche per l'eccesso
121	Deficit
122	Raccomandazioni dietetiche per il deficit
122	Alimenti di origine animale
123	Deficit combinato con calore, freddo e altri fattori
123	Linee guida per trattare condizioni di deficit gravi
125	<i>Compendio delle Sei Divisioni dello yin e dello yang</i>
127	<i>Deficit di yin. Combinazione di vuoto e calore</i>
127	Applicare le Sei Divisioni
128	Ulteriori fondamenti diagnostici: le Sei Influenze climatiche
129	Vedere un problema per quello che è
130	<i>Diagnosi in base alle Sei Influenze climatiche</i>
132	L'arte di guarire

## PARTE II – I PRINCIPI DELLA NUTRIZIONE

- 135 **7. Transizione dietetica**
- 135 “Portare un solo cappello”
- 136 Crisi di guarigione
- 137 Clorofilla e transizione dietetica
- 137 Alimenti che neutralizzano le tossine
- 138 Proporzioni consigliate di gruppi di alimenti
- 139 Transizione da una dieta onnivora a una vegetariana
- 140 Preparati erboristici di uso comune
- 141 Tossine ed eccessi
- 141 Metalli pesanti
- 142 Radiazioni
- 143 Droghe
- 144 Parassiti
- 145 Muco
- 145 Sovrappeso
- 146 Linee guida per perdere peso nel lungo periodo
- 149 Crisi di guarigione emozionali e psicologiche
- 150 Suggestimenti su come facilitare il superamento di blocchi emozionali e mentali
- 151 Tipologie di transizione
- 151 Cause comuni che creano difficoltà durante la transizione
- 153 **8. Acqua**
- 153 Ruscelli di montagna e pozzi di campagna
- 154 L’acqua nelle città
- 154 Clorazione
- 154 Fluorizzazione
- 155 Effetti non desiderati della fluorizzazione
- 155 Il fluoro negli alimenti
- 156 Altre sostanze chimiche
- 156 Le nostre vie dell’acqua
- 157 Filtri e depuratori
- 157 Acqua depurata e disintossicazione
- 157 Acqua filtrata
- 158 La correlazione tra carne e acqua
- 158 Il fabbisogno individuale di acqua
- 159 Consumo di acqua eccessivo o insufficiente
- 161 **9. Proteine e vitamina B<sub>12</sub> (vegetali e animali)**
- 161 Amminoacidi
- 164 L’attrazione verso la carne e i prodotti di origine animale
- 166 La catena alimentare
- 167 La scelta vegetale

167	La vitamina B <sub>12</sub>
169	Fonti vegetali di vitamina B <sub>12</sub>
169	Alimenti fermentati
170	Alghe e microalghe
170	Lievito alimentare
171	La vitamina B <sub>12</sub> in gravidanza e allattamento
171	Un margine di sicurezza per i vegetariani
173	Ulteriori prospettive sulle proteine
174	Carenza di proteine
175	<i>Fonti di proteine e vitamina B<sub>12</sub></i>
176	Migliorare l'assimilazione delle proteine
176	Le maggiori fonti di proteine vegetali
177	Verdure, provitamina A e proteine
178	Le maggiori fonti di proteine
179	Proteine e funzioni cerebrali
179	Le microalghe e la carne: un confronto
180	Fonti di proteine animali
180	Latticini e problemi correlati al muco
181	Raccomandazioni sui latticini
181	Bere latte è naturale?
181	La questione etica
182	Il latte di capra
182	Polline e pappa reale
183	Uova, pesce, pollo e carni rosse
185	Quando gli alimenti di origine animale sono necessari
186	Proprietà e usi comuni di carne e pesce
188	Preparazione della carne per deficit e transizioni dietetiche
189	<b>10. Oli e grassi</b>
190	La natura dei grassi
190	La correlazione grassi saturi/colesterolo
191	Ripulire il cuore e le arterie
192	<i>Grassi saturi e colesterolo negli alimenti di origine animale</i>
193	L'effetto degli omega-3 nelle patologie cardiache, nell'immunodeficienza, nello sviluppo cerebrale e nella malnutrizione
193	Il DHA e il rinnovamento cerebrale/nervoso
194	Il DHA e altri acidi grassi nella malnutrizione
195	Fonti di acidi grassi omega-3
196	Ulteriori benefici degli omega-3
197	Rinnovare il cuore e ripulire le arterie
197	<i>Riepilogo delle opzioni dietetiche per rinnovare il cuore e le arterie</i>
199	Gli oli polinsaturi e gli acidi grassi essenziali
201	Le prostaglandine: una finestra aperta sugli acidi grassi essenziali
201	L'acido gamma linolenico (GLA) e la PGE <sub>1</sub>
202	Azioni della PGE <sub>1</sub> contro le malattie

203	<i>Fonti di prostaglandine (PG) e acidi grassi essenziali</i>
204	La dieta vegetariana e gli acidi grassi
205	<i>Riepilogo sugli usi degli acidi grassi</i>
206	La dieta delle origini
207	Assumere acidi grassi di qualità
207	I grassi saturi
208	Gli oli monoinsaturi
209	Tipi di olio
209	Oli non raffinati
209	Oli spremuti a freddo ed estratti a caldo
210	Oli raffinati
211	I pericoli degli oli vegetali polinsaturi
212	Il burro chiarificato
213	Linee guida sugli oli
215	Conservazione degli oli
216	Vivere senza oli estratti
216	Cuocere al forno senza olio
217	<b>11. Dolcificanti</b>
217	Sindromi da eccesso di sapore dolce
217	Uso e abuso di zuccheri
218	<i>Azioni del sapore dolce</i>
219	Soddisfare la voglia di dolci
220	Miele
221	Confronto tra dolcificanti
222	Raccomandazioni
222	Il malto derivato dai cereali
223	Lo zucchero dulcita e mascobado
223	La stevia
224	L'estratto di lattosio e i succhi di frutta
224	Usare i dolcificanti in modo consapevole
225	<b>12. Sale</b>
229	La correlazione sodio/potassio
231	Riepilogo sul sale
231	Sale in eccesso
232	Sale insufficiente
232	Potassio per bilanciare il sodio
232	Per un uso moderato del sale
233	Il sale nei rimedi comuni
235	<b>13. Condimenti, caffè e spezie</b>
235	Condimenti e ingredienti chimici
235	Aceto
236	Pepe nero

- 236 Senape
- 237 Lievito in polvere e bicarbonato di sodio
- 237 Glutammato monosodico
- 238 Caffaina
- 238 Caffè
- 239 Tè
- 240 Spezie
  
- 243 **14. Vitamine e integratori**
- 245 L'integratore di vitamina C
- 247 Gli integratori come medicinali
- 247 Integratori per la prevenzione
- 248 Alternative naturali
  
- 251 **15. Calcio**
- 252 La correlazione con il magnesio
- 252 L'attività ormonale del magnesio
- 253 L'effetto rilassante
- 253 La clorofilla: regolatore del calcio
- 254 Tre zuppe ricche di calcio
- 255 Donne anziane e atlete: un fabbisogno di calcio simile
- 257 *Fonti di calcio, inibitori e fabbisogno*
- 258 Consigli per incrementare l'assorbimento del calcio
- 259 Assorbimento del calcio attraverso il silicio
- 260 Alimenti contenenti silicio
- 261 Bilanciare gli alimenti dolci mantenendo i livelli di calcio
  
- 263 **16. Microalghe ed erbe di cereali**
- 263 Le principali fonti di clorofilla, betacarotene, proteine e altre sostanze nutritive
- 264 Le microalghe
- 266 Spirulina
- 267 Clorella
- 268 Klamath
- 271 Dunaliella
- 271 Il dosaggio delle microalghe
- 273 Erba di grano e di orzo
- 274 La coltivazione dell'erba di grano
- 276 La scelta delle microalghe e delle erbe di cereali
- 276 Linee guida generali
- 277 Considerazioni e usi specifici
- 279 Gli alimenti ricchi di clorofilla nella dieta
- 279 Vitamina A e betacarotene
- 280 Cause della diffusa carenza di vitamina A
- 280 Principali proprietà della vitamina A

281	Specifiche azioni attribuite agli alimenti ricchi di betacarotene
281	Segni di carenza di vitamina A
283	<b>17. Sopravvivere è semplice</b>
285	<b>18. Il piacere del cibo</b>
285	Sovralimentazione e invecchiamento
286	Il controllo dell'appetito
286	L'arte di masticare
287	Altri suggerimenti
288	Orari dei pasti: la natura di uno, due o tre pasti quotidiani
289	Due pasti al giorno
290	Programma con tre pasti
290	L'elisir del mattino
291	Colazione depurante
293	Alimenti locali
292	Spuntini tra un pasto e l'altro per il controllo dell'ipoglicemia
292	Per tutti i programmi relativi ai pasti
293	<i>Riepilogo della programmazione dei pasti</i>
295	<b>19. Combinazioni alimentari</b>
295	L'importanza della combinazione degli alimenti
296	Piano A: Combinare gli alimenti per una migliore digestione
299	Piano B: Combinare gli alimenti per un'ottima digestione
299	La combinazione degli alimenti nel piano B: eccezioni
301	<i>Combinazioni degli alimenti per massimizzarne la digeribilità (Piano B)</i>
302	<i>Esempi di Piano B</i>
303	<i>Piani A e B, combinazioni alimentari</i>
305	Piano C: Tutto il pasto in una pentola
305	L'arte dell'impiatto
306	Allergie e combinazioni alimentari
306	Allergie e germogli
307	I piani di 4 giorni e di 6 settimane
307	Origini fisiche e mentali delle allergie
309	<b>20. Digiuno e purificazione</b>
309	Depurare e costruire
310	Digiuno e alimenti che promuovono la formazione di acidi e muco
311	Cinque digiuni
314	Per un buon digiuno
315	<i>Alimenti depuranti e costruttivi</i>
315	Motivi per digiunare
316	Quando non digiunare
316	Alimenti per ritiri e pratiche spirituali

319	<b>21. Alimentazione e bambini</b>
319	Insegnare buone abitudini alimentari
320	L'alimentazione dei neonati
321	Quando non è disponibile il latte materno
322	Latte crudo e latte pastorizzato
322	Latte omogeneizzato
323	Qualità dei latticini
323	Latte animale vs latte umano
323	Latte vaccino
324	Latte di capra
324	Latte materno
325	Latticini fermentati
325	Riepilogo sui latticini
326	Alimenti e proporzioni
327	Preparazione del cibo durante e dopo lo svezzamento
328	Prodotti di origine animale
328	Bambini vegani
329	Alimenti per prevenire e curare i deficit
329	Soia
330	Microalghe
330	Amaranto e quinoa
331	Pappa reale e altri prodotti di origine animale
333	Alimenti da usare con cautela
334	Cibo e comportamento
335	Suggerimenti per il concepimento e la gravidanza
335	I divieti taoisti al momento del concepimento
336	Durante la gravidanza
336	Il bambino interiore
337	Guarigione e legami

### PARTE III – I CINQUE ELEMENTI

340	<i>Le corrispondenze dei Cinque Elementi</i>
341	<b>22. I Cinque Elementi: armonizzazione stagionale, organi in armo-</b>
341	L'armonizzazione stagionale
342	Organi in armonia e in disequilibrio
343	Cicli di Generazione e di Controllo
345	<b>23. Uso terapeutico dei cinque sapori</b>
346	Piccante (che comprende il sapore acre, caldo e aromatico)
348	Salato
348	Acido/aspro
349	Amaro
351	Dolce

353	<b>24. Elemento Legno</b>
353	Primavera
353	Alimenti primaverili
354	Rinnovamento e cibo crudo
354	Cucina primaverile
355	Fegato in salute e in squilibrio
355	Sintomi di squilibrio del fegato
355	Sindromi di fegato più comuni
357	Effetti dell'eccesso sull'insieme degli organi
358	Il vento e la natura della disarmonia del fegato
358	Il rinnovamento della vescica biliare
359	La causa dello squilibrio
360	<i>Riepilogo delle sindromi del fegato più comuni</i>
362	Principi dietetici per curare il fegato
365	Un fegato vittima dell'abuso di alcol e di droghe
367	<b>25. Elemento Fuoco</b>
367	Estate
367	Alimenti estivi
368	Cuore in salute e in squilibrio
369	Sintomi generali di uno squilibrio del cuore-mente
369	Sindromi del cuore-mente più comuni
371	Curare il cuore
372	Calmare e focalizzare la mente
373	L'effetto calmante degli alimenti integrali
375	<b>26. Elemento Terra</b>
375	Tarda estate: la stagione di passaggio
375	I momenti di passaggio tra le stagioni
376	La tarda estate e i passaggi di stagione: il cibo e la sua preparazione
376	Milza-pancreas in salute e in squilibrio
377	Sindromi di milza-pancreas
378	Umidità, muco e microbi
379	Umidità e malattie degenerative
380	Fattori dietetici che contribuiscono all'umidità
381	L'Elemento Terra e l'inquinamento
383	<b>27. Elemento Metallo</b>
383	Autunno
383	Alimenti autunnali
384	Secchezza
384	Polmoni in salute e in squilibrio
384	Gli attaccamenti come indicatori di vitalità del polmone
385	Elaborare il dolore e la tristezza
385	Indicatori fisici della vitalità del polmone

- 386 Cause dei problemi dei polmoni più comuni
- 386 Sindromi dei polmoni più comuni
- 388 Proteggere i polmoni e il colon
- 389 Alimenti protettivi e purificanti

## 391 **28. Elemento Acqua**

- 391 Inverno
- 391 Alimenti invernali
- 391 Salato e amaro: i sapori per la stagione fredda
- 392 Reni in salute e in squilibrio
- 392 Sintomi generali di squilibrio renale
- 393 Sindromi dei reni più comuni
- 396 Jing: la fonte della vitalità dei reni
- 397 Nutrire il jing
- 398 Trovare il proprio nutrimento del jing
- 400 Scegliere il tonico del jing più appropriato
- 401 Il processo d'invecchiamento
- 402 Suggestimenti dietetici per la vitalità negli anziani

## PARTE IV – LE MALATTIE E IL LORO TRATTAMENTO DIETETICO

### 407 **29. Squilibri glicemici**

- 407 Diabete
- 409 Oli benefici
- 410 Considerazioni terapeutiche
- 410 *Alimenti comunemente utilizzati nel trattamento del diabete*
- 411 Ipoglicemia
- 413 La personalità ipoglicemica

### 415 **30. Patologie dello stomaco e dell'intestino**

- 415 “Fuoco di stomaco” e ulcere da calore
- 416 Induito sulla lingua e digestione
- 416 Colite ed enterite
- 417 Diverticolosi e sindrome del colon irritabile
- 418 Celiachia
- 419 Dissenteria
- 420 Diarrea
- 420 Costipazione
- 423 *Alimenti che curano la costipazione*

### 425 **31. Patologie del sangue**

- 425 Deficit di sangue
- 426 Capelli e qualità del sangue
- 427 L'epoca dell'ansia
- 428 Sanguinamento

428	Principali cause
430	Stasi di sangue: disturbi ginecologici e di altro tipo
431	Problemi comuni da stasi di sangue
433	Disturbi mestruali
433	Prevenzione e buone abitudini
433	Nutrizione generale
436	Specifici disturbi mestruali
443	<b>32. Il cancro e le diete rigeneranti</b>
445	Diete rigeneranti per il cancro e per le malattie degenerative
446	Fattori nelle diete rigeneranti
447	Altri trattamenti
448	Prospettive tradizionali e contemporanee
453	Alimenti consigliati
461	Preservare la salute
463	<b>33. Altre patologie degenerative</b>
464	Problemi reumatici e artritici
468	Alcolismo e altri abusi intossicanti
472	Asma
474	AIDS
476	Sclerosi multipla
477	Herpes genitale
478	Malattie della pelle
480	Trattamenti esterni
480	Schizofrenia e altre malattie mentali

## PARTE V – RICETTE E PROPRIETÀ DEGLI ALIMENTI VEGETALI

485	<b>34. Cucina vibrazionale</b>
487	Metodi di cottura
491	Pentole e tegami per cucinare
494	Ricette curative
494	Glossario
495	<b>35. Cereali</b>
496	Equilibrare la costituzione personale con i cereali
498	Amaranto
500	Orzo
501	Grano saraceno
504	Mais
506	Miglio
508	Avena
509	Quinoa
511	Riso

515	Mochi
516	Congee
519	Segale
520	Grano
520	Farro
521	Kamut
522	Bulgur
523	Noodles
525	Seitan
527	Cereali macinati o in fiocchi
529	<b>36. Pane</b>
530	Farine e combinazioni
531	Pane a lievitazione naturale
541	La generosità della segale
543	Pane nero di segale
545	<b>37. Legumi</b>
546	Proprietà terapeutiche dei legumi
550	Come migliorare la digeribilità dei legumi
552	Come cuocere i legumi
558	Miso
561	Tempeh
565	Tofu
569	<b>38. Frutta a guscio e semi</b>
571	Proprietà terapeutiche di semi e frutta a guscio
575	<b>39. Verdure</b>
576	Proprietà terapeutiche delle verdure
590	Come cuocere le verdure
592	Come tagliare le verdure
609	<b>40. Germogli</b>
610	Alfa-alfa
613	<b>41. Insalate</b>
614	Note su veleni e parassiti
615	Insalate primaverili
616	Insalate estive
617	Insalate autunnali
618	Insalate invernali
619	Condimenti

623	<b>42. Alghe</b>
625	Agar-agar
627	Dulse
629	Hijiki e arame
631	Kombu e laminaria
634	Nori
635	Wakame
638	Muschio d'Irlanda (o Irish Moss) e di Corsica
639	<b>43. Zuppe</b>
640	Zuppe primaverili
641	Zuppe estive
642	Zuppe autunnali
643	Zuppe invernali
645	<b>44. Salse</b>
649	<b>45. Condimenti</b>
650	Chutney e relish
653	<b>46. Creme spalmabili e paté</b>
655	<b>47. Fermentati</b>
659	<b>48. Latti vegetali</b>
661	<b>49. Rejuvelac e yogurt</b>
663	<b>50. Frutta</b>
665	Proprietà terapeutiche della frutta
673	<b>51. Dolci</b>
685	<b>52. Riepilogo</b>
695	<b>Epilogo</b>
697	<b>Appendice A: Programma di depurazione dai parassiti</b>
709	<b>Appendice B: L'effetto delle devitalizzazioni sulla salute</b>
713	<b>Bibliografia</b>
723	<b>Riferimenti e note</b>