

Indice

INTRODUZIONE	pag.4
ULTERIORI RIFLESSIONI	pag.11
Capitolo I APPARATO ENDOCRINO METABOLISMO TIROIDEO E PANCREATICO	pag.12 e segg.
Capitolo II RIVITALIZZANTE ORGANICO	pag.37 e segg.
Capitolo III APPARATO NEUROPSICHICO CONVALESCENZA E RIGENERATIVO	pag.68 e segg.
Capitolo IV APPARATO GASTROINTESTINALE EPATICO E FUNZIONALE	pag.76 e segg.
Capitolo V APPARATO GENITURINARIO RENALE E PROTEICO	pag. 102 e segg.
Capitolo VI APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO	pag.112 e segg.
Capitolo VII APPARATO RESPIRATORIO	pag. 123 e segg.
Capitolo IIX SISTEMA IMMUNITARIO	pag.125 e segg.
Capitolo IX APPARATO LOCOMOTORE	pag.127 e segg.

INTRODUZIONE

I Codici nutrizionali sono una metodica medica che nasce dalla possibilità di impiego terapeutico degli alimenti.

Il lavoro è opera di un ricercatore in scienze endocrinologiche e metaboliche e quindi ogni affermazione fatta, si basa su riscontri scientifici e bibliografici, e sui principi dei Codici Biologici, che sono alla base dello sviluppo del principio nutrizionale.

La pratica e la ricerca vengono oggi effettuati in contesti specifici dove esse vengono applicate in campo medico-clinico.

Dopo aver affermato clinicamente la validità terapeutica dei Codici nutrizionali, ci si prefigge di portare a compimento nuove ricerche, al fine di convalidare e perfezionare ulteriormente tutte quelle strategie alimentari da affiancare a metodiche terapeutiche, messe in atto per curare le più svariate patologie.

Sino ad ora nessuna dieta ha indagato le origini di un'evoluzione nutrizionale, tanto dal punta vista culturale quanto da quello adattativo biologico.

I criteri d'interazione con le funzioni ed il metabolismo organico, certamente non sono ancora del tutto identificati, ma si sta lavorando per portarli sul piano biologico, scomporli e ricostruirli nelle loro fasi singole e di abbinamento per dare ad ognuno un significato terapeutico con le armi che la medicina attuale conosce e condivide, criteri biomolecolari e biochimici.

Per lo più finora ci si è occupati del cibo come privazione o supplementazione in caso di malattia, in termini di calorie e molecole, e si è completamente perso di vista quanto esso rappresenti un valido farmaco giornaliero, di supporto alla vita quotidiana.

Nella maggior parte degli studi scientifici che si sono occupati di fisiologia della nutrizione, gli alimenti sono stati elettivamente presi in considerazione per i principi attivi che li caratterizzano, per il calcolo quantitativo delle calorie, e qualche volta per il contenuto in minerali e vitamine; inoltre, le sporadiche ancorché oggettive osservazioni circa gli effetti fisiopatologici e le variazioni funzionali, secondarie all'assunzione di determinati alimenti, non hanno mai stimolato i ricercatori ad ipotizzare la possibilità di un loro impiego terapeutico nella patologia umana.

Compito dei Codici nutrizionali è quello di studiare e testare il potere farmacologico degli alimenti, dimostrandone i risultati nella pratica clinica, chiarendone il razionale impiego

terapeutico nelle varie patologie e proponendone schemi d'applicazione per ottenere l'attributo di "scientifica".

L'alimentazione si può considerare, a tutti gli effetti, la base ed il sostegno di ogni terapia, in quanto tale, essa stessa può essere causa di malattia, se viene impiegata in modo improprio.

Ogni alimento non è importante solo per il suo contenuto nutrizionale e per i suoi "principi attivi", ma anche per tutti i cofattori e per l'insieme armonico che la natura ha predisposto.

Se a due soggetti ipertesi si somministrano pillole composte con estratti di aglio o aglio intero fresco, si vedrà che solo nel secondo caso l'effetto equilibrante sulla pressione arteriosa si manifesterà con riduzione del tono arteriolare, ma anche con la regolazione fisiologica della pressione differenziale; egualmente nelle preparazioni ottenute mediante la macerazione dell'aglio in olio, in quanto, anche in questo caso, la soluzione oleosa conterrà solo le sostanze volatili liposolubili dell'aglio.

Nei Codici nutrizionali quindi, si impiega un alimento che abbia un'azione particolare su una patologia, associato sempre con altri, che insieme hanno il fine di potenziare l'effetto terapeutico dello stesso.

In realtà, ogni prodotto che la natura mette a disposizione dell'uomo veicola sempre una molteplicità di sostanze dotate di un insieme di effetti fisiologici, la conoscenza quantitativa è quella più immediata e superficiale.

Non meno importanti sono le informazioni di tipo energetico, direttamente dipendenti dal tipo di alimento, dalla sua integrità biologica e dal modo in cui viene proposto all'organismo.

Per esempio, l'effetto fisiologico "informativo" di un alimento costituito da una radice commestibile è totalmente diverso da quello di una foglia, di un fiore o di un frutto, in tutto questo, importanza fondamentale assume il concetto di "unità".

Quando si mangiano alimenti, l'organismo li riconosce uno ad uno, ed ogni informazione che ciascuno di essi fornisce è essenziale.

L'organismo è biologicamente predisposto a riconoscere simile a sé la maggior parte dei cibi commestibili, motivo per il quale non dispone di meccanismi selettivi e difensivi, come avviene rispetto alla maggior parte dei farmaci di sintesi. Un alimento "penetra" velocemente e completamente nel profondo dei metabolismi organici, riconoscendolo come alleato e, di fronte ad esso l'organismo non ha difese.

Ecco perché il soggetto che utilizza alimenti allergizzanti, come possono essere la fragola o i frutti di mare, si trova a contatto immediato con le sostanze responsabili della manifestazione patologica; analogamente, il consumo di fave, nelle persone soggette a favismo, scatena una crisi immediata che può essere molto grave; ciò avviene anche in alcune intolleranze alimentari o nelle intossicazioni da antiparassitari veicolati dai cibi trattati.

Per il destino nutrizionale e terapeutico di un alimento, è decisivo anche il sistema di cottura che viene utilizzato. Si considerino due fettine di carne di vitello, dello stesso peso, cotte in olio nella stessa padella, la prima si bagnerà nell'uovo e poi si metterà nel pan grattato, l'altra prima nel pan grattato e poi nell'uovo; pur impiegando i medesimi ingredienti, viene solamente invertito l'ordine del loro utilizzo. Il risultato sarà quello di due prodotti profondamente diversi dal punto di vista organolettico e nutrizionale.

La carne passata prima nell'uovo e poi nel pan grattato potrà essere utilizzata anche da una persona che soffre di coliche epatiche, in quanto non assorbirà i lipidi resi saturi dalla temperatura elevata; quella passata prima nel pan grattato e poi nell'uovo avrà un sapore più gradevole, ma aggraverà la sintomatologia dei soggetti con patologie epato-biliari, per l'imbibizione lipidica e la denaturazione proteica che, in questo caso, coinvolgerà anche l'uovo. Dunque, i sistemi di cottura e gli strumenti utilizzati sono, nei Codici nutrizionali, importanti quanto gli alimenti stessi.

Cuocere i cibi nelle casseruole con bordi alti significa far sobbollire, il che determina una ritenzione di liquidi che imbibiscono l'alimento; una cottura più rapida, con minore tempo porterà il cibo ad una dispersione di quegli elementi volatili che lo contengono, tossici o buoni in base al tipo di cibo o di combinazione, una disidratazione che agevola il lavoro dei succhi gastrici ed una minore ossidazione dell'alimento.

Di fatto, l'equilibrio e la regolazione fisiologica dell'organismo umano si realizzano prioritariamente attraverso la struttura e l'informazione apportata dagli alimenti.

Infatti, lo stato di salute e di nutrizione costituiscono il risultato dell'interazione tra i nutrienti e la loro possibile utilizzazione da parte dell'organismo; quest'ultimo trasforma i nutrienti in energia, che può essere espressa in calorie quantitativamente misurabili.

Il semplice calcolo delle calorie, però, non tiene conto delle riparazioni, delle correzioni e degli eventuali danni che gli alimenti, scissi nei loro principi elementari, riescono a produrre.

Per esempio, 100 g di pasta al pomodoro si traducono invariabilmente in una precisa quota calorica; tuttavia, le reazioni che possono indurre nell'organismo umano sono molto diverse, a seconda delle variabili individuali del soggetto in trattamento; ad esempio, se ad usufruirne è un individuo con ipofunzione tiroidea, i 100 g di pasta al pomodoro rischiano di ridurre ulteriormente il livello di attività della ghiandola, con conseguente aumento ponderale; se il soggetto è tendenzialmente ipertiroideo, ne trarrà un vantaggio immediato, per via dell'azione di sedazione neurologica operata dai carboidrati e dal triptofano della pasta; infine, se si è in presenza di un ipertiroidismo marcato, l'aumento dell'incrizione di insulina, secondaria all'assunzione degli idrati di carbonio, provocherà una ulteriore sollecitazione tiroidea, con conseguente poliuria e riduzione del peso corporeo. In tutti i casi l'associazione alimentare proposta è la stessa, le calorie sono identiche, ma gli effetti fisiologici sono notevolmente differenti.

Lo scopo di questo lavoro è quello di fornire conoscenze, non soltanto relative ai principi nutrizionali dei vari alimenti e delle loro associazioni, ma anche dei loro diversi destini metabolici, a seconda del contesto clinico nel quale vengono utilizzati. L'organismo umano, fino al momento della morte, tende a mantenere la propria integrità ed a salvaguardare le funzioni vitali.

Senza eccezioni, con le appetenze e le avversioni alimentari, l'organismo manifesta esplicitamente i suoi bisogni. E' sufficiente osservare i bambini e gli adolescenti, per rendersi conto di come le proteine preferibili vengano scelte spontaneamente secondo il fabbisogno temporaneo e la possibilità di metabolizzarle.

I bambini (tranne quelli affetti da patologie allergiche) adorano latte ed uovo; il latte preferito non è quello adattato, né quello di soia, ma quello dei mammiferi. Nella prima infanzia esiste una ricerca spasmodica dell'uovo, che di tutte le proteine è quella nobile per eccellenza; nonostante i luoghi comuni e le informazioni pseudo-scientifiche, che lo considerano fonte presunta di aggravamento della funzione epatica, esso è l'alimento che meno di tutti affatica gli emuntori e più di ogni altro costituisce un segnale energetico di accrescimento.

Nella seconda infanzia, più che per il pesce, aumenta l'appetenza per la carne; il bambino, però, gradisce particolarmente la carne bianca, soprattutto se essa viene proposta panata e fritta, o sotto

forma di polpette; è rarissimo vedere un bambino di 7-8 anni mangiare la bistecca, l'arrosto o il coniglio.

La voglia di fritto nella seconda infanzia è legata al forte stimolo epatico prodotto da questa modalità di cottura; tale stimolo è necessario nei bambini e negli adolescenti per l'elaborazione e lo smaltimento dei cataboliti secondari ai complessi processi di accrescimento e per facilitare il metabolismo epatico degli ormoni, in aumento in questa età della vita.

E' solo alle soglie dell'adolescenza che il bambino (soprattutto il maschio) all'improvviso inizia a chiedere con insistenza il filetto o la bistecca; gli androgeni in marcato aumento condizionano una richiesta di proteine della carne rossa per formare la massa muscolare.

Con l'aumentare dell'età, permane l'appetenza spontanea nei riguardi delle proteine animali, con progressiva preferenza per quelle suine.

Nel bambino non è improbabile notare periodi di ricerca della carne cruda, in particolare quando i momenti di crescita provocano una relativa tendenza all'anemia; la carne, per il suo contenuto in ferro, niacina, tiamina, lipidi e glicogeno, rappresenta un alimento di alto valore nutrizionale.

Con il passare degli anni, per il fisiologico rallentamento della tiroide e per la vita sempre più sedentaria, lo stimolo tiroideo diventa indispensabile per sostenere il tono generale dell'organismo.

Nell'anziano, infine, si riduce l'appetenza per le proteine, ad iniziare da quelle della carne rossa, quelle del pesce e, addirittura, quelle dell'uovo. L'organismo dell'anziano non sopporta l'aggravamento della funzione renale provocato dalle scorie azotate della carne rossa; subisce l'aumento dell'eccitabilità conseguente al consumo del pesce e non ha motivo di desiderare molto neanche l'uovo, alimento polarizzato verso un destino di accrescimento e di moltiplicazione che non appartiene più all'ultimo periodo della vita umana.

Come nella prima infanzia, la fonte proteica richiesta con insistenza dall'anziano è il latte; esso, per l'azione sedativa degli zuccheri, del calcio e della serotonina, oltre ad essere un diuretico che comporta perdita di elettroliti, riduce l'irritabilità neurologica, senza impegnare particolarmente i metabolismi organici. Consumato con il pane, come pasto serale, apporta una quota di zuccheri, proteine e grassi sufficienti per le necessità nutrizionali della terza età.

Spesso, nella programmazione di una dieta alimentare, tra gli altri scopi terapeutici, ci si pone quello del raggiungimento del peso forma del soggetto in trattamento. La definizione standard

del soggetto obeso è quella di un individuo che introduce troppe calorie rispetto ai suoi reali bisogni; per questa ragione si propongono diete di ogni tipo, basate su calcoli calorici, predeterminate per organismi che il più delle volte non sono in grado di accoglierle.

L'assetto metabolico, determinato dallo stato psichico e dalle condizioni del sistema ormonale, è diverso da individuo ad individuo e, nello stesso soggetto, in epoche diverse.

A riprova dell'importanza dell'equilibrio ormonale c'è la constatazione della forma fisica del paziente, la cui variazione, a parità di peso e di epoche della vita, dimostra il rapporto diretto che intercorre tra le localizzazioni anatomiche degli accumuli adiposi e gli adattamenti ormonali. Un'accumulo adiposo, localizzato preferenzialmente all'addome ed ai fianchi, è segno di una ridotta funzionalità tiroidea; quando, invece, esso è evidenziabile sulla faccia esterna della coscia, è indice di un accumulo di estrogeni, causato dalla loro ridotta metabolizzazione epatica; infine, il grasso, marcatamente depositato nella regione superiore del corpo, in particolare sulla nuca e sulle spalle, evidenzia una condizione di iperandrogenismo.

Pertanto, le soluzioni alimentari dovranno ricreare un equilibrio riguardante la funzione degli organi sollecitati in modo improprio dagli ormoni.

Nell'iperestrogenismo bisogna stimolare la funzione epatica, in modo da facilitare la glicuronoconiugazione degli ormoni, allo scopo di renderli idrosolubili per consentirne l'eliminazione renale; nell'iperandrogenismo deve essere posta massima attenzione alla funzione del rene e dei surreni, in quanto l'impiego di alimenti non adatti aggraverebbe ulteriormente l'eccesso degli androgeni; nell'ipotiroidismo, infine, è necessario proporre una dieta ricca di alimenti ad alto tenore di iodio.

Il pasto è una costruzione complessa di alimenti che possono, in successione, potenziare o inibire organi e funzioni. Un esempio può essere la ricerca di un'effetto diuretico, che non sia l'ennesimo generico ed antifisiologico consiglio di aumentare il consumo di acqua, il cui risultato certo è solo un affaticamento della funzione renale, di fronte ad un carico idrico spropositato.

Si può avere un aumento della diuresi prescrivendo cibi diuretici come finocchi crudi, cicoria o ananas. In questo caso, lo stimolo alla minzione è quasi immediato, una o più volte nella prima ora dopo il pasto ma, dopo la seconda ora dal pasto, la soluzione proposta riduce il tono metabolico e quindi l'organismo "non può più perdere liquidi". La diuresi parte non prima della seconda ora e raggiunge la massima espressione tra la seconda e la terza o tra la quarta e la

quinta ora, dopo il pasto quando entrano in gioco, rispettivamente, la funzione epatica, che disinibisce ogni singola cellula e la funzione renale, a cui giungono cataboliti molto ben elaborati. Si può aumentare la diuresi stimolando la tiroide o stimolando il fegato.

Una soluzione non è superiore all'altra, a dirigere la scelta c'è l'intelligenza del medico, l'organismo del paziente ed il "momento metabolico" in cui esso si trova.

Tuttavia, a complicare le cose ci sono le terapie farmacologiche, che costituiscono quasi sempre motivo di forte impegno da parte dell' organismo; quest'ultimo deve metabolizzare i cataboliti tossici dei farmaci, deviando la sua potenzialità vitale a discapito del mantenimento della salute.

E' questo il motivo per il quale molti individui si giovano di una dieta idrica o di un semi-digiuno; queste pratiche, lungi dall' essere convenienti per l'organismo, sono sempre un segno di latenza patologica, soprattutto quando sembrano particolarmente "efficaci", a dimostrazione di una tossicità organica che ha superato i livelli di guardia.

Questo lavoro, sicuramente perfettibile, si occupa degli alimenti e delle loro associazioni alla luce della fisiologia e della fisiopatologia umana.

Dei singoli alimenti sono espresse le caratteristiche nutrizionali ed energetiche, l'azione che esplicano a carico dei principali organi e funzioni, le indicazioni e le controindicazioni nel loro impiego in soggetti affetti da stati patologici e, infine, il potenziamento o l'inibizione del loro effetto nutrizionale e terapeutico quando vengano associati con altri alimenti.

Ulteriori riflessioni

Il lettore deve approfondire i criteri nutrizionali, partendo dalla considerazione che *il cibo è una medicina* quindi esso verrà a conoscenza di questa metodica facendola propria e dopo aver preso coscienza che, non è una privazione ma, al contrario, potrà utilizzarla per poter mantenere sotto controllo i suoi disturbi ed affrontare con successo le sue patologie solo così, sino ad avviare il processo di guarigione.

I Codici nutrizionali permetteranno di poter instaurare un rapporto migliore con il cibo, proponendo alimenti che, oltre ad essere gratificanti al palato, permetteranno di capire alcuni corretti abbinamenti di cibi che si ripetono in vari piatti di uso comune della nostra tradizione culinaria, permettendo altresì di scoprire i motivi per cui alimento in particolare, sia benefico a svariate patologie, a seconda del suo metodo di preparazione. Il cibo può costituire un grave ostacolo per i criteri fisiologici di ripresa, ma anche essere il suo migliore alleato! La modalità di preparazione è quella che ne determina la capacità di interagire con le funzioni organiche, e perciò di influenzarle terapeutamente.

L'aspetto che, caratterizza i Codici nutrizionali, consiste nel dimostrare che, gli esseri viventi non si cibano di alimenti, ma di associazioni degli stessi. I nutrienti, contenuti in un alimento introdotto nel nostro organismo, avranno un destino differente, a seconda di come saranno proposti: crudi, lessi, fritti, grigliati, stufati, ecc.

Tutte le verdure, ad esempio, vanno rigorosamente lessate e cotte senza sale, andrà aggiunto solo a cottura ultimata perché i vari cloruri (*di ferro, potassio, manganese, ecc*), potrebbero invalidare il risultato richiesto.

Le modalità di preparazione ed il contenuto degli alimenti di seguito riportati, possono essere utilizzati come già riportato per sostenere determinate situazioni cliniche ma, è sempre necessario considerare le controindicazioni per poter soddisfare al meglio le esigenze di ogni paziente. Per quanto riguarda le indicazioni che vengono descritte, possono veramente potenziare ed affrettare la guarigione in senso terapeutico di soggetti affetti da malattie allo stadio acuto mentre, in soggetti affetti da patologie allo stadio cronico possono permettere di ottenere una maggior salute; anche le persone affette da patologie importanti potranno trarne giovamento, senza escludere bambini, anziani e persone sane che desiderano solamente mantenersi in buona salute!

Capitolo I

APPARATO ENDOCRINO METABOLISMO TIROIDEO E PANCREATICO

Abbacchio brodetto

L'abbacchio brodetto nella sua modalità di preparazione include alimenti importanti come l'uovo, il parmigiano, il limone ed il prezzemolo. Nonostante il notevole carico proteico, dell'uovo e del parmigiano, non affaticano la digestione, invece l'acido ascorbico del limone, il ferro e la vitamina C del prezzemolo riattiveranno i metabolismi, con il supporto dello iodio che stimolerà anche la tiroide.

Inoltre, la natura delle proteine è tale da non creare particolari difficoltà al rene e quindi l'utilizzo sarà possibile in soggetti defedati o convalescenti dopo malattie debilitanti, in pazienti neoplastici cachettici, nelle marcate ipoproteinemie, in adolescenti maschi astenici e dimagriti, in soggetti sottopeso con ipocolesterolemia e ipotensione, associando sempre una verdura cruda diuretica.

Controindicazioni oltre a quelle specifiche della carne di abbacchio, come la menopausa, gli androgenismi femminili, l'ipertestosteronemia o l'ipertrofia prostatica, la presenza dell'uovo e del parmigiano renderà questa preparazione controindicata anche in caso di asma e allergie respiratorie e cutanee, nonché in caso di dismetabolismo lipidico ed ipercolesterolemia.

Abbacchio alla cacciatore

Grazie alla particolarità nel modo di cucinare tale alimento verrà utilizzato nelle situazioni cliniche in cui si renda necessario un apporto nutrizionale di immediata utilizzazione, ma coesista una certa inappetenza per le proteine della carne, l'abbacchio alla cacciatore, in questa modalità di preparazione sarà digerito con relativa facilità.

In adolescenti maschi che necessitino di uno stimolo ormonale maschile, è importante fornire all'organismo un patrimonio elettrolitico e polivitaminico, inoltre per stimolare il fegato a coniugare gli ormoni è necessaria abbondante acqua di vegetazione il tutto è disponibile in alimenti che si assoceranno all'abbacchio alla cacciatore come l'insalata e la macedonia di frutta. In un paziente oncologico inappetente, l'abbacchio alla cacciatore avrà il vantaggio della carne bianca, che non affaticherà la funzione renale, insieme ad uno stimolo androgenico che sosterrà

il tono energetico.

La cottura alla cacciatora si rivelerà particolarmente utile per contrastare la scialorrea, frequente complicazione dei trattamenti chemioterapici, sarà utilizzabile quando si debba difendere un bambino dalla presenza degli ossiuri.

L'abbacchio alla cacciatora sarà utile nei soggetti con sindrome depressiva, che possano giovare del sostegno dato al tono dell'umore da parte dello stimolo androgenico di tale pietanza, tale effetto potrà essere sostenuto dall'utilizzo nel pasto di alimenti come la valeriana e le mandorle.

Controindicazioni menopausa, androgenismo femminile in età fertile, ipertestosteronismi, ipertrofia prostatica e tumori della prostata.

Agnello al forno

La carne bianca dell'agnello, per la presenza di lipidi e steroidi androgenizzanti, si rivela utile per sostenere o stimolare lo sviluppo ormonale maschile o i deficit della libido.

La cottura al forno è meno intensa rispetto alle altre modalità, per cui si potrà impiegare anche nei soggetti di sesso femminile che necessitino di un trattamento nutrizionale per una condizione di iperestrogenismo.

In questi casi, da utilizzare nella prima metà del ciclo mestruale, all'agnello al forno si abbinano alimenti che sosterranno la funzionalità epatica più impegnata rispetto alla seconda metà del ciclo come per esempio i pomodori conditi, risulterà importante inserire nel pasto un frutto ricco di vitamina C che, data la loro acidità, contribuiranno anche a migliorare la digeribilità dei lipidi dell'agnello.

La carne bianca dell'agnello potrà essere impiegata con vantaggio, in pazienti affetti da patologie renali, sia per la ridotta percentuale di basi azotate, sia per lo stimolo energetico androgenico che si rivelerà utile in queste patologie caratterizzate sempre da una astenia più o meno marcata; un dato costante è la difficoltà del rene rispetto alle proteine molto differenziate, e perciò contenenti maggiori percentuali di tossine e scorie azotate.

L'esperienza clinica dei Codici Nutrizionali dimostra come sia possibile, e terapeuticamente utile, gestire l'alimentazione di un malato renale con proteine meno differenziate, quali quelle dell'uovo, del latte e dei suoi derivati ma, anche le proteine dell'agnello, pur essendo di origine animale, sono le uniche meno differenziate rispetto a quelle dell'animale adulto e quindi saranno

utilizzabili con una certa facilità in queste patologie.

Nel comporre un pranzo con agnello, si assoceranno verdure crude povere di sali e ossalati, ma ricche di ferro ed acqua di vegetazione, come quelle della famiglia delle cicorie e un frutto che agevoli la funzione renale.

L'agnello al forno è indicato in caso di ipoevolutismo maschile, ginecomastia in fase adolescenziale o deficit della libido, unitamente ad alimenti che contribuiranno a potenziare lo stimolo surrenalico e androgenico dell'abacchio un esempio è rappresentato dalle uova sode.

Controindicazioni per lo stimolo androgenizzante della carne di agnello, al forno sarà controindicato nei casi di ipertestosteronismo maschile e di iperandrogenismo femminile in età fertile; ancor di più, è sconsigliato in fase menopausale, quando il fisiologico equilibrio ormonale femminile si sposta nel senso di un relativo androgenismo. Le controindicazioni riguardano anche l'ipertrofia prostatica e soprattutto i pazienti effetti da cancro alla prostata in questi casi sarà importante evitare gli effetti ormonali negativi del testosterone.

Alici infarinate e fritte

Le alici infarinate e fritte, data la particolare appetenza di questa modalità di cottura da parte dei bambini e degli adolescenti, costituiranno una soluzione ottimale per stimolare il fegato, particolarmente impegnato in questa età della vita, apportando, in percentuali equilibrate, tutti i nutrienti indispensabili per i processi di accrescimento. In questa fase della vita un pasto che apporta nutrimento necessario sarà completato oltre che dalle alici infarinate e fritte da verdura e frutta dotate di potere diuretico che renderanno disponibile acqua di vegetazione, utile al fegato stimolato dalla frittura, in modo da facilitare l'eliminazione di un eventuale eccesso di sali, che potrebbero provocare imbibizione tissutale.

In soggetti che necessitino di un apporto di calcio, come nei processi di riparazione dopo fratture ossee o dopo interventi di implantologia, saranno necessari le alici infarinate e fritte assieme ad alimenti che, apporteranno una percentuale di ferro ed altri che apportano sali minerali che contribuiranno alla finalità terapeutica.

Per la contemporanea stimolazione epatica e tiroidea, con ridotto impegno della funzione renale, in virtù dell'assenza di scorie azotate, questo piatto sarà particolarmente adatto anche in caso di osteoporosi in menopausa, sarà costituito da alimenti che stimolano il metabolismo per

contrastare la tendenza all'incremento ponderale in menopausa indispensabile anche l'apporto di calcio complessivo del pasto.

Controindicazioni Allergie respiratorie e celiachia.

Arrosto di maiale al latte

Dal punto di vista nutrizionale, questo piatto apporterà una quota maggiore di proteine e, soprattutto, si arricchirà di una percentuale di calcio, deficitario nella carne di maiale. Questa modalità di preparazione dell'arrosto di maiale migliorerà la digeribilità della carne e non creerà particolari difficoltà al rene, in quanto le proteine del latte sono prive di scorie azotate, tuttavia, poiché le lattoalbumine subiranno un processo di denaturazione ad opera del calore, ne risulterà affaticata la funzione epato-biliare.

L'arrosto di maiale al latte infatti, sebbene sia una preparazione ricca di sodio e fosforo, ed abbia un contenuto di ferro in forma biodisponibile, deve il suo maggiore limite nutrizionale proprio alla quasi totale assenza di calcio. Ma si rivelerà comunque utile nelle donne con osteoporosi, nei soggetti in accrescimento, negli anziani con piastrinopenia (*// calcio potenzia le capacità di coagulazione*), negli atleti che hanno subito danni fisici e nei pazienti affetti da sclerosi multipla, in quanto la quota proteica, che non danneggia il rene, è addizionata a quella del latte ed al calcio in qualità di neuromodulatore.

In caso di piastrinopenia, con rischio emorragico, sarà necessario incrementare ulteriormente l'apporto di calcio, con alimenti che ne contengano, utile per i processi coagulativi del sangue. La quota lipidica ed il calcio dell'arrosto di maiale al latte si rivelerà utile in caso di patologie degenerative del sistema nervoso.

Controindicazioni asma e allergie respiratorie, calcolosi biliare, diabete, intolleranza al lattosio, ipercolesterolemie, steatosi epatica.

Asparagi e uovo sodo

La pietanza a base di asparagi ed uovo sodo solleciterà fortemente la reattività tiroidea e quindi stimolerà tutte le reazioni metaboliche, sorretto dal ferro e dalla vitamina C del prezzemolo utilizzato nella preparazione dello stesso. Gli asparagi assicureranno il drenaggio renale, sostenendo anche il tono generale dell'organismo. L'intenso stimolo metabolico esercitato da

questo piatto potrà essere sfruttato in dieta dimagrante.

La sollecitazione epato-biliare e lo stimolo tiroideo provocheranno un consumo di zuccheri circolanti che potrà essere sfruttato in caso di diabete, a condizione che il paziente sia esente dalle numerose controindicazioni di questo piatto.

In situazioni cliniche di marcato ipotiroidismo, un pasto che stimolerà energicamente la tiroide sarà composto dagli asparagi ed uovo sodo con alimenti che sostengano ed incrementino tale azione utilizzando tra questi il caffè.

Controindicazioni asma e allergie, calcolosi renale, calcolosi biliare, gastrite, gravidanza, ipereccitabilità neurologica, iperuricemia, ipertiroidismo.

Asparagi lessi

L'asparago lesso invece è un alimento con spiccata azione diuretica, ma è anche un potente miotonico con

capacità di regolazione della contrattilità muscolare, in virtù del suo contenuto in acido aspartico.

Viene utilizzato come uterotonico nelle metrorragie e nel travaglio di parto, ma è proibito durante la gravidanza, soprattutto in caso di minaccia d'aborto e non deve essere mai associato ai funghi, in quanto provocherebbe un aggravamento epatico e renale. Per il loro notevole contenuto di ossalati e di sali minerali gli asparagi lessi saranno indicati in soggetti demineralizzati o disidratati dopo profuse sudorazioni, ma anche nel trattamento dell'osteoporosi.

Nonostante possa essere impiegato in soggetti disidratati, l'asparago è dotato di un'azione diuretica, da sfruttare solo in assenza delle sue numerose controindicazioni renali, infatti, il suo effetto diuretico (*provocato dall'azione irritante dell'asparagina sul parenchima renale*) andrà sfruttato solo negli edemi di origine non renale, come le ritenzioni premestruali. Anche i diabetici si potranno avvantaggiare degli asparagi, a meno che non sia già presente un danno renale. Nei pazienti cardiopatici che non abbiano controindicazioni al loro impiego, gli asparagi svolgeranno una preziosa azione cardiotonica, associati ad una quota proteica che non disturbi o ostacoli la funzione renale. Si utilizza tale pietanza anche in funzione uterotonica, in caso di metrorragie o per l'induzione del travaglio di parto.

Controindicazioni Calcolosi renale Colecistiti Epilessia Gastrite Gravidanza Iperereccitabilità neurologica Iperuricemia nefriti Reumatismo articolare.

Borragine cruda

L'indicazione bionutrizionale sarà riservata ai soggetti demineralizzati e astenici, che necessitano di un effetto tonico e vitalizzante a carico del sistema nervoso e di quello cardiovascolare.

I principi attivi più importanti contenuti nella borragine sono, i sali minerali, le mucillagini, la vitamina B, il tannino, il nitrato di potassio, una saponina, alcune resine e, fra gli oli essenziali, l'alcatoina. Fra gli altri componenti è presente anche il precursore di una famiglia di prostaglandine, l'acido gamma-linoleico, che svolge un ruolo indispensabile nel complesso meccanismo ormonale femminile ed è utile anche per migliorare i processi di apprendimento e di memoria, due funzioni fortemente compromesse nei pazienti affetti da morbo di Alzheimer.

In funzione tonica e vitalizzante, la borragine potrà essere impiegata nelle insalate, in pasti che contengano altri alimenti dotati della stessa finalità, due alimenti importanti associati alla borragine cruda, contengono iodio che, stimoleranno la tiroide e, si opererà a sostenere il tono nervoso.

Nei deficit di memoria o in pazienti affetti da morbo di Alzheimer, una possibile soluzione sarà costituita dall'utilizzo di alimenti con borragine alcuni di questi importanti sono: melagrana o i frutti di bosco che, apporteranno ferro vitamina C e miglioreranno la microcircolazione cerebrale. Durante l'allattamento, la borragine si rivelerà utile per le sue proprietà antidepressive e per la capacità di incrementare la produzione del latte.

Controindicazioni per il suo contenuto in ossitocina, la borragine sarà controindicata durante le ultime settimane della gravidanza.

Broccolo affogato in padella

Per lo stimolo metabolico indotto dal contenuto in clorofilla, vitamina C, ferro e iodio, nonché per la ridotta percentuale di zuccheri, il broccolo affogato potrà essere impiegato vantaggiosamente nel trattamento bionutrizionale del diabete.

Questa modalità di utilizzo dei broccoli, con l'eventuale aggiunta finale di prezzemolo e peperoncino fresco, sarà utile qualora fosse necessario sfruttare al massimo tutto il potere nutrizionale, lo stimolo neurologico e quello metabolico dei broccoli, sarà preferibile consumare tale alimenti di giorno per non disturbare il sonno visto il notevole impegno digestivo ed

eccitante che comportano.

In funzione dimagrante, i broccoli affogati esprimeranno al massimo la loro capacità di eccitazione generale del metabolismo, insieme ad uno stimolo epatico, conseguente alla specifica modalità di cottura.

Nella fase preovulatoria di donne in sovrappeso, sarà opportuno unitamente ai broccoli integrare il pasto con prodotti ittici, che si caratterizzano per la scarsa percentuale di iodio, per la presenza di cavità interne e per il loro contenuto in colesterolo, spesso utile per il metabolismo ormonale femminile. Al contrario, i pesci predatori commestibili avranno un maggiore contenuto in iodio e sali, con maggiore stimolo androgenizzante, controindicato nei soggetti di sesso femminile o in chi abbia una iperfunzione surrenalica.

In caso di anemia sideropenica con astenia, si rivelerà utile il contenuto in ferro e sali minerali del broccolo.

Controindicazioni Calcolosi renale, cefalea, insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipertensione arteriosa, ipertiroidismo, magrezza costituzionale.

Broccolo fritto dorato

I broccoli fritti dorati costituiranno invece una preparazione bionutrizionale il cui scopo principale sarà quello dell'attivazione epatica e tiroidea.

In dieta dimagrante, destinata anche a pazienti ipotiroidei, il broccolo, se associato ad un frutto come l' ananas che, essendo un potentissimo diuretico, diventa un fattore di stimolo per l'attività tiroidea, essendo comunque anche frutto ricco di iodio. L'ananas non sarà adatto nei soggetti affetti da gastrite, ulcera o deficit coagulatorio, né in chi ha subito da poco un trattamento chemioterapico. Questo alimento sarà utile anche in pazienti astenici ipotonicici e con anemia sideropenica.

Controindicazioni Asma e allergia, cardiopatie scompensate, cefalea, celiachia, insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipertensione arteriosa, ipertiroidismo, magrezza costituzionale.

Broccolo ripassato

Per quanto riguarda il broccolo ripassato, a causa della bollitura, i broccoli rilasceranno parte dei nutrienti nell'acqua e, per questa ragione, saranno adatti nei pazienti che non potrebbero tollerare

l'eccesso di ferro, di iodio e di sali minerali, potendosi, comunque, giovare del potere nutritivo ed antineoplastico dei broccoli, associati allo stimolo epatico indotto dalla specifica modalità di cottura.

In base alle precedenti considerazioni, i broccoli ripassati saranno utili negli atleti che debbano recuperare le perdite elettrolitiche dopo una intensa attività sportiva, senza il rischio di una eccitabilità neurologica o di una imbibizione tessutale per eccesso di sali. Nei bambini in accrescimento, o che abbiano subito una frattura ossea, il calcio dei broccoli sarà particolarmente biodisponibile, essendo associato alla vitamina C che ne faciliterà l'assorbimento.

Anche la donna in menopausa con osteoporosi si gioverà dello stimolo epatico e tiroideo dei broccoli ripassati, riducendo al minimo il rischio di imbibizione tessutale. Un'alimento molto indicato da associare al broccolo sarà costituito dal petto di pollo alla salvia in modo da avere un'apporto estrogenico ad azione ormonale e di freno dell'androgenismo fisiologico in menopausa.

Lo stimolo tiroideo, frenato dalla presenza dell'aglio e dell'olio, faranno rilasciare lentamente lo iodio ed esplicheranno un'azione sedativa ed antidepressiva, renderà i broccoli ripassati utilizzabili nel soggetto depresso, che si gioverà del loro stimolo eccitatorio, con aumento della vigilanza, ma senza rischiare l'agitazione.

Nelle diete dimagranti, a differenza del cavolfiore, il broccolo ripassato non dovrà essere impiegato di sera, in quanto il fisiologico ristagno notturno esalterebbe la sua tendenza edemizzante, a tale proposito i broccoli eserciteranno una funzione di stimolo del fegato mentre un frutto scelto, che contenga vitamina C ecciterà il metabolismo endocellulare. Quest'associazione potrà essere impiegata nella prima metà del ciclo mestruale femminile, quando dovranno prevalere i processi costruttivi ed anabolizzanti, tipici della fase preovulatoria.

Controindicazioni Cefalea, insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipertensione arteriosa, ipertiroidismo, magrezza costituzionale.

Caprese

Associazione che, somma i sali minerali del pomodoro a quelli della mozzarella, per questa ragione è indicato nei soggetti che lavorano in un clima caldo e perciò a rischio di profuse sudorazioni, con tendenza alla disidratazione ed all'ipotensione. Lo iodio nebulizzato del clima

marino e la disponibilità alimentare del pesce, anch'esso ricco di iodio espone queste popolazioni all'iperfunzione tiroidea, che viene, in questo caso, frenata dal calcio della mozzarella e dall'azione neurosedativa del basilico. Utile per reintegrare i sali minerali persi con il sudore per qualsivoglia motivo e nelle magrezze costituzionali, completando il pasto con pera o uva.

Negli ipertiroidismi si potrà associare la caprese con macedonia di frutta, che è ricca di vitamine e di acqua di vegetazione, sarà più utile se nel quadro clinico del paziente prevarrà la disidratazione e l'ipovitaminosi. Si sceglierà l'apporto di potassio e di zuccheri delle banane in presenza di una prevalente eccitabilità neuro-muscolare, mentre l'avocado, ricco in lipidi insaturi, sarà adatto nei soggetti ipertiroidi più magri e destrutturati.

Controindicazioni Non è adatta per soggetti che facciano vita sedentaria, in presenza di calcolosi biliare, nella stipsi, nell'asma e nelle allergie respiratorie. Per la ricchezza in sali minerali sarà controindicata anche in caso di ipertensione e di patologie cardiovascolari e renali. Sicuramente non utile in dieta dimagrante.

Carpaccio di pesce

I pesci costituiscono la fonte più importante di iodio nella dieta umana, con delle notevoli differenze quantitative fra quelli di acqua dolce e quelli di acqua salmastra, per finire con quelli marini, che possono avere un contenuto di iodio fino a 30 volte superiore rispetto ai pesci di acqua dolce. Rispetto all'apporto di iodio dai vegetali, il vantaggio dell'impiego del pesce nell'ipotiroidismo o in tutte le condizioni cliniche che si possano giovare di uno stimolo tiroideo, è giustificato dal fatto che, in questo caso, alle molecole di iodio è associata anche la quota proteica indispensabile per la sintesi degli ormoni tiroidei. Lo iodio, in percentuali diverse, è presente anche nella carne, ma il pesce, per la sua ridotta concentrazione di scorie azotate, non contribuirà, come la carne, all'aumento di acido urico, i cui livelli sono frequentemente aumentati nelle situazioni di ipotiroidismo.

Il pesce crudo esplicherà al massimo lo stimolo tiroideo, tanto che, in caso di marcato ipotiroidismo, si potrà impiegare a pranzo e a cena, scegliendone varietà diverse.

Nel paziente obeso è bene aumentare il consumo del pesce, che attiverà il metabolismo, inducendo una riduzione del peso corporeo.

Il pesce crudo sarà utile nella donna in menopausa. In questa fase della vita, infatti, si assiste ad

un fisiologico rallentamento della funzione tiroidea. Inoltre, gli acidi grassi omega-3 in esso contenuti ridurranno il rischio di ipercoagulabilità ematica e svolgeranno un'azione protettiva nei confronti del sistema cardiovascolare. I pazienti diabetici gioveranno dello stimolo tiroideo, che, attivando il metabolismo, provocherà un consumo di zuccheri circolanti, agevolerà la residua funzionalità pancreatica e, in virtù delle sue proteine a ridotto contenuto di scorie azotate, non aggraverà l'attività renale, sempre a rischio nella malattia diabetica. La stimolazione metabolica e la presenza di acidi grassi omega-3, presenti soprattutto in alcuni pesci, renderà il carpaccio di pesce indicato nei trattamenti nutrizionali per le ipercolesterolemie.

Con l'eccezione dei disturbi del ritmo cardiaco, per l'agevolazione della funzione renale, esercitata dalle proteine a ridotta percentuale di scorie azotate del pesce, questo piatto sarà idoneo nell'alimentazione dei soggetti affetti da cardiopatie, soprattutto in presenza di dismetabolismo lipidico ed altre concause che contribuiscano ad aggravare la funzionalità del cuore.

Controindicazioni Artimia cardiaca, asma e allergie, insonnia, ipereccitabilità nervosa, ipertiroidismo, severa insufficienza renale, sindromi maniacali.

Cavoletto di Bruxelles

Nella cottura in padella dei cavoletti bolliti prevarrà un'azione sedativa del sistema nervoso, per note proprietà antidepressive dell'aglio utilizzato nella preparazione, ma anche di stimolo del fegato, per l'azione specifica della cottura in olio bollente, tale alimento è dotato inoltre di effetto diuretico, antitumorale e di stimolo del metabolismo.

Il cavoletto di Bruxelles potrà essere impiegato nelle patologie oncologiche come tutte le altre specie della famiglia delle crucifere, in soggetti demineralizzati o nella dieta di un atleta dopo una attività muscolare piuttosto impegnativa, in questo caso i cavoletti di bruxelles saranno utili stimolando il metabolismo generale mediante lo iodio ed il ferro in esso contenuti mentre sarà utile l'integrazione con alimenti ricchi di calcio e potassio (es. formaggio) così da reintegrare le perdite di sali minerali fornendo una buona percentuale di idrati di carbonio e zuccheri biodisponibili per ripristinare le perdite di glicogeno muscolare e, apporterà proteine con ridotta quota di lipidi saturi.

Costituirà una soluzione ottimale per mantenere attivi i metabolismi cerebrali in uno studente che abbia bisogno di stimolare i processi della memoria o nei soggetti che svolgano intensa attività

intellettuale abbinando a proteine della carne e a frutta ricca in Vit. C. La proteina animale ricca in tiamina, il colesterolo del burro, il ferro, il fosforo e la biotina dei cavoletti, associati ad un potente attivatore intracellulare come ad esempio il kiwi, rappresenterà un insieme nutrizionale dalle proprietà sorprendenti sul sistema nervoso. Man mano che aumenta l'eccitazione neurologica, legata alla prestazione, questo pasto sarà meno conveniente e dovrà essere sostituito da soluzioni più moderate come la pasta che, provvederà a sedare il sistema nervoso, permettendo un calo della tensione nervosa ed un buon riposo notturno.

I cavoletti di Bruxelles si prestano anche per la preparazione di numerose associazioni alimentari dimagranti, se, abbinati ad alimenti come il pesce saranno adatti qualora il paziente non presenti uno stato di elevata ipercolesterolemia. La modesta quantità di colesterolo presente nei tipi di pesce impiegati sarà utile al fegato per coniugare quella quota insufficiente di estrogeni, che attenueranno la sintomatologia tipica del periodo menopausale. Gli stessi alimenti potranno essere prescritti in una donna in fase ovulatoria, in quanto il colesterolo faciliterà l'avvio della produzione ovarica di progesterone, mentre gli altri nutrienti del pasto svolgeranno azione di stimolo metabolico e faciliteranno la diuresi.

I cavoletti di Bruxelles si potranno anche proporre in besciamelle, questa preparazione sarà adatta quando si debba nutrire un soggetto inappetente tramite un pasto semplice, ridotto nella quantità, ma che risponda a tutte le esigenze organiche. Se il paziente, a cui questo pasto è rivolto, avesse problemi di masticazione o di deglutizione, per esempio in soggetti anziani o defedati, in caso di faringiti e/o faringo-tonsilliti ostruttive nei bambini o nei tumori della gola o dell'esofago, si potrà fare un omogenato o un passato, in modo da ottenere una crema molto digeribile, gradevole ed appetibile, dotata di una completezza nutrizionale associata ad una funzione lenitiva delle mucose digestive.

Controindicazioni Asma e allergie (solo per i cavoletti in besciamelle), insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipertiroidismo.

Cavolfiore crudo

Il cavolfiore crudo, per aumentare l'effetto terapeutico di tale pietanza si abbinerà alla mollica di pane sbriciolata ed intrisa d'aceto, addizionata con capperi schiacciati, spicchio d'aglio tritato, un filetto di alici sminuzzato, poco prezzemolo fresco tritato, olio extravergine d'oliva e sale q.b.

Questa modalità di impiego del cavolfiore sarà particolarmente adatta nel trattamento dell'ipotiroidismo o nei pazienti oncologici che presentino nausea e vomito in corso di chemioterapia.

In pazienti ipotiroidei, il cavolfiore crudo, arricchito dallo iodio dei capperi, si potrà utilizzare in associazione con alimenti, (es banana) che contengano potassio e zuccheri bilanciando così lo stimolo energetico della tiroide.

Nel pasto serale di un soggetto in dieta dimagrante, il cavolfiore crudo, per la marcata stimolazione tiroidea, indotta anche dallo iodio aggiunto dei capperi e dall'azione eccitante dell'aceto, dovrà essere associato ad alimenti sedativi che, però, non inibiscano la diuresi e, il pasto sarà completato, a seconda dei casi, qualora si ritenesse prioritario il sostegno epatico e la sedazione esercitata dai suoi componenti. Utile anche in pazienti diabetici. *Controindicazioni* Insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipertiroidismo.

Cavolfiore in pastella, panato e fritto dorato

Altamente nutriente ed energizzante, per la presenza dei carboidrati e del triptofano della farina, il cavolfiore in pastella sarà particolarmente adatto in funzione neuro-sedativa. L'associazione del bromuro, contenuto nel cavolfiore e liberato dalla cottura, degli zuccheri della farina e dello stimolo epatico indotto dalla frittura, rappresenterà una soluzione nutrizionale adatta nei soggetti ipereccitabili ed insonni, ma anche in caso di ipercinesia infantile. Infatti, per la sua gradevolezza, il cavolfiore in pastella sarà di solito gradito dai bambini. Rispetto al cavolfiore in pastella, quello panato e quello fritto dorato, con intensità crescente, eserciteranno uno stimolo metabolico più marcato. In queste modalità di cottura, l'aggiunta dell'uovo, con la sua componente in colesterolo, permetterà di esaltare l'azione antitumorale del vegetale, ma anche di stimolare la contrattilità della colecisti.

Il cavolfiore, ricco di principi attivi ad azione antitumorale, stimolerà il metabolismo e sederà il sistema nervoso di un soggetto così duramente provato, affetto da leucemia, l'uovo fornirà energia e colesterolo necessario all'attivazione delle difese organiche, necessaria in questo caso l'azione ristrutturante organica della carne bianca che non apporterà una quota significativa di cataboliti azotati. E' sempre utile abbinare un frutto che contrasti il rischio di imbibizione organica facilitando il fegato nella sua attività catabolica ed il rene ad eliminare le scorie tossiche

prodotte dalla stessa malattia, soprattutto dai trattamenti farmacologici.

Spesso il cavolfiore panato o fritto dorato costituirà la sola possibilità di stimolo tiroideo di sera, in quanto è l'unico a contenere iodio, ma anche bromuri e, quindi, ad essere dotato di una funzione sedativa che concilierà il sonno.

Controindicazioni Per la sua azione iperglicemizzante, il cavolfiore in pastella, panato o fritto dorato non costituirà una soluzione bionutrizionale ottimale in corso di dieta dimagrante. Infatti, nei soggetti obesi in dieta dimagrante, il fegato è sottoposto ad un intenso lavoro di metabolizzazione dei lipidi endogeni e di smaltimento delle scorie tossiche liberate, per cui necessita di un equilibrio glicemico non realizzabile con alimenti che provochino picchi iperglicemici, seguiti da cadute del livello di glucosio circolante. Altre controindicazioni all'impiego di queste modalità di cottura del cavolfiore, saranno la calcolosi della colecisti e le severe patologie epatiche, soprattutto per quanto riguarda la cottura panata e fritta dorata, sconsigliata nella celiachia, nell'epatite in fase acuta e infine nelle patologie epatiche.

Cavolfiore lesso

Il cavolfiore bollito è dotato di una spiccata azione diuretica, in virtù dello stimolo tiroideo che condivide con le altre varietà di broccoli, a cui si aggiunge l'effetto sedativo del bromuro in esso contenuto, che faciliterà il rilassamento della muscolatura liscia ed agevolerà la diuresi, tanto da poter essere impiegato per favorire il drenaggio organico durante la notte. In questa modalità di preparazione, il cavolfiore esplicherà un'azione diuretica, che ne permetterà l'impiego anche di sera in soggetti imbibiti, qualora necessitino di una sollecitazione tiroidea controllata, nel suo eventuale eccesso, dalla sedazione operata dai bromuri contenuti in questo vegetale. Per migliorare la sua capacità di induzione del sonno, si potranno aggiungere alimenti che apportino calcio (es pinoli e uva passa) sommato a quello contenuto nel cavolfiore, renderà questa preparazione adatta alle donne in menopausa, affette da osteoporosi. Infatti, si verificano delle sinergie terapeuticamente efficaci: lo iodio del cavolfiore sosterrà la funzionalità tiroidea, fisiologicamente ridotta durante gli adattamenti neuro-ormonali della menopausa, mentre i bromuri e l'azione sedativa dei pinoli e del triptofano dell'uva passa contrasteranno la tendenza depressiva e miglioreranno la qualità del sonno. L'effetto diuretico del cavolfiore lesso ridurrà l'imbibizione tessutale e cerebrale in soggetti ipotiroidei, rivelandosi doppiamente utile qualora

coesista un rischio ipertensivo. Per il suo elevato contenuto in vitamina C, il cavolfiore è indicato nelle sindromi emorragiche e nelle malattie da raffreddamento ed è adatto nei soggetti ipertesi e nefropatici, per la sua ridotta percentuale di sodio, nonché nei cefalgici, a condizione che venga utilizzato lessato. Infatti, solo con questa modalità di impiego esso esplicherà un effetto diuretico. Per la stessa ragione, in corso di dieta dimagrante, il cavolfiore potrà essere impiegato solamente bollito o crudo.

Controindicazioni Alcuni individui manifestano intolleranza nei confronti del cavolfiore (*soprattutto bollito*), che si manifesta con gonfiore addominale, lentezza digestiva e meteorismo. Tale effetto collaterale è causato dalla presenza dei tiocianati e di alcuni componenti volatili ma, soprattutto, dal notevole contenuto di fibre e cellulosa, la cui destrutturazione richiede un corredo enzimatico, di cui alcuni soggetti sono deficitari.

Cavolfiore ripassato

Nelle sue varie modalità di impiego, il cavolfiore costituirà un alimento utilizzabile in corso di trattamento bionutrizionale del diabete, infatti, esso contiene una ridotta quantità di zuccheri e la stimolazione tiroidea indotta dalla sua quota di iodio non si modificherà in modo sostanziale con la cottura.

In questa tipologia di cottura si esalteranno le proprietà attribuite a tale alimento se, una volta lessate si passano in padella con olio extravergine di oliva e aglio. Si gioverà dell'azione ipoglicemizzante dell'aglio, ma anche dell'aumentato consumo endogeno di glucosio da parte del fegato sollecitato dal fritto. Inoltre, la presenza dell'olio fritto, oltre che formare una pellicola lipidica che fissa all'interno dell'alimento le sostanze nutritive, eserciterà un'azione di stimolo del sistema epato-biliare, facilitando la digeribilità del cavolfiore.

Per la presenza dell'aglio e delle sue proprietà antidepressive, questa modalità di impiego del cavolfiore esplicherà una netta azione sedativa del sistema nervoso, utile di sera negli individui agitati ed insonni e, nelle donne in menopausa, in funzione preventiva dell'osteoporosi, e, nei soggetti che necessitano di un apporto di calcio se, avverrà un'associazione con alimenti ricchi di tale minerale. Il cavolfiore ripassato costituirà un'efficace soluzione bionutrizionale in corso di sindrome da raffreddamento.

Controindicazioni Epatite in fase acuta, ipereccitabilità nervosa, ipertiroidismo.

Cavolo cappuccio crudo

Questa pietanza sarà utile se, il cavolo crudo si condirà con olio, sale e limone.

Le principali indicazioni bionutrizionali del cavolo cappuccio crudo riguardano le patologie della tiroide, rispetto alle quali potrà essere variamente associato per sfruttare il suo contenuto in iodio, allo scopo di eccitare o inibire la funzionalità di questa ghiandola.

Per ottenere un'effetto stimolante la tiroide e dimagrante, gli alimenti che più si abbinano al cavolo cappuccio contenente iodio sono le uova sode, che apporteranno uno stimolo surrenalico e tiroideo. Utile in questo caso abbinare frutti (es banana) che, contenenti potassio avranno il compito di modulare un eventuale eccesso di stimolo e, forniranno zuccheri per agevolare il lavoro metabolico del fegato, fortemente sollecitato dall'aumento del metabolismo organico.

In caso di osteoporosi ed ipotiroidismo post-menopausale al cavolo si abbineranno alimenti ricchi di calcio, che, verrà ben utilizzato, grazie alle vitamine C ed E del cavolo cappuccio che, a sua volta, contiene una quota di calcio. Lo iodio del vegetale, in sinergia con quello del pesce, eserciterà una forte attivazione metabolica, permettendo una eliminazione dei liquidi in eccesso ed un recupero del tono fisico e psichico. Infine, necessario un frutto che abbia azione drenante da consentire una maggiore eliminazione di scorie tossiche, conseguenza dei metabolismi accelerati.

Nelle condizioni cliniche di ipertiroidismo, o quando bisognerà frenare la funzionalità tiroidea, si potrà agire fornendo all'organismo un eccesso di iodio che funzionerà da freno inibitorio, bloccando la produzione degli ormoni tiroidei. Da notare che, in questi casi, bisognerà sempre agevolare la filtrazione renale, in quanto il rallentamento metabolico potrebbe provocare una imbibizione organica. Infatti, la proteina del pesce non ostacolerà il rene come quella animale.

Come tutte le crucifere, il cavolo cappuccio possiede una dimostrata azione antineoplastica per il contenuto in antiossidanti e per la presenza di specifiche sostanze antimutagene. Lo stimolo metabolico indotto per attivazione della tiroide si tradurrà in un aumento di tutte le funzioni organiche, compreso il transito intestinale. Un'altra patologia che viene trattata in Codici nutrizionali mediante l'impiego del cavolo cappuccio crudo è il diabete. Infatti, questa verdura, a ridotto contenuto di fruttosio e di altri glicidi, sarà di stimolo per la tiroide e, indirettamente, per il pancreas ipofunzionante.

Controindicazioni Gastralgia acuta, insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipertiroidismo.

Cavolo cappuccio lessso

La cottura, realizzata al dente, renderà il cavolo cappuccio idoneo per il trattamento della stipsi, mentre se stracotto, avrà effetto costipante, il condimento con olio sale e limone o aceto è importante per aumentare gli effetti di tale alimento. Rispetto alla verza, il cavolo cappuccio si presta più facilmente per molteplici impieghi bionutrizionali, contiene una minore quantità di clorofilla, sali e fibre, per cui può essere proposto sia cotto che crudo. Ha un'azione diuretica, sia per l'aumento della velocità di circolo secondario alla stimolazione tiroidea, sia per il minore contenuto di sali, fibre e proteine vegetali. Svolge un effetto lenitivo a carico della mucosa gastrica infiammata, in virtù del principio attivo gefarnato, che esplica un'azione antinfiammatoria, e conserva, come la verza, l'azione antineoplastica per la presenza del ditioltione.

Con questa modalità di cottura del cavolo cappuccio, si sfrutteranno soprattutto le sue proprietà antineoplastiche e lassative. La scelta del limone avrà lo scopo di supportare il fegato nelle sue funzioni, mentre l'aceto sarà indicato per frenare la nausea ed il vomito dei pazienti in trattamento chemioterapico. Nei soggetti sani, del cavolo cappuccio lessso verrà sfruttata l'azione dimagrante, quella lassativa e, soprattutto, quella di stimolo tiroideo, nonché un effetto miorilassante ad opera del potassio, utile dopo intense fatiche muscolari con tendenza ai crampi. Anche in questo caso si potrà beneficiare di tale alimento nel trattamento bionutrizionale della donna in menopausa, con marcata tendenza all'osteoporosi avvalendosi sempre del sostegno di altri alimenti.

Controindicazioni Gastralgia acuta, insonnia, ipereccitabilità.

Cavolo cappuccio ripassato

La modalità di cottura del cavolo cappuccio in olio extravergine di oliva bollente ed aglio costituirà uno stimolo per la funzionalità epatica, per cui questa preparazione risulterà utile nei soggetti diabetici, nei quali si verificherà un minore rialzo glicemico post-prandiale, anche per la notevole azione ipoglicemizzante dell'aglio e per il rallentato rilascio degli zuccheri, indotto dalla presenza dell'olio. Anche questa modalità sarà utile in un soggetto diabetico come mantenimento.

In corso di metrorragia è farmacologicamente efficace il cavolo cappuccio, la cui vitamina K diventa biodisponibile in un mezzo lipidico come l'olio d'oliva bollente, avrà una spiccata azione antiemorragica mentre l'effetto coagulatorio potrà essere espresso da un frutto (es kiwi).

Nella candidosi vaginale invece al cavolo cappuccio ripassato si potrà comporre un pasto dove verrà associato lo yoghurt alimento ricco in fermenti, la povertà in zuccheri, la tendenza acidificante e la vitamina E costituiranno ottimi presidi per contrastare la proliferazione dei miceti.

Cime di rapa lesse

Le cime di rapa lesse costituiscono la modalità più semplice di impiego di questo vegetale, utile per le malattie della pelle, dotato di funzione lassativa, antineoplastica e stimolante la tiroide.

I malati oncologici manifestano spesso una forte appetenza per le crucifere in generale, e per le cime di rapa in modo particolare. Questa appetenza diminuirà man mano che scadranno le condizioni generali, probabilmente in virtù delle difficoltà digestive indotte da questi vegetali ma, forse, anche per l'invasività del tumore che renderà inutili gli estremi tentativi di difesa. Per la presenza di iodio, fosforo e zolfo, le cime di rapa saranno utili negli individui ipotiroidei ed in quelli affetti da malattie cutanee.

Le cime di rapa bollite esplicheranno un'azione diuretica e depurativa, in modo analogo al cavolfiore bollito. In questa forma, esse saranno anche dotate di un potere tussifugo, tanto da essere terapeuticamente efficaci nei tumori polmonari e nelle forme respiratorie catarrali.

Unitamente ad altri alimenti saranno utili anche alle donne in menopausa.

Controindicazioni Dissenteria, gastrite, ipertiroidismo, ulcera gastro-duodenale.

Coniglio fritto-dorato

Per la contemporanea presenza delle proteine del coniglio e di quelle dell'uovo, questa preparazione sarà riservata ai casi in cui necessiti un consistente apporto proteico, come nell'alimentazione della prima e seconda infanzia, in una modalità di cottura che, di solito, è particolarmente gradita dai bambini e dai *ragazzi* e che risponderà a quella esigenza di stimolo energetico della funzionalità epatica, utile durante le fasi di accrescimento psico-fisico. Il coniglio fritto dorato sarà adatto anche in tutte quelle condizioni cliniche che richiedano un recupero

proteico rapido, come può avvenire dopo dissenterie prolungate, nella convalescenza successiva a malattie invalidanti, ma anche in gravidanza o durante il puerperio. Lo stimolo epatico, esercitato dall'uovo e dalla modalità frittura di questa preparazione, la renderà utilizzabile anche nella dieta del diabetico.

Controindicazioni Asma e allergie, calcolosi della colecisti, celiachia, gastrite e ulcera gastro-duodenale.

Cotoletta di abbacchio scottadito

L'abbacchio scottadito offrirà una carne tenera, a fibra finissima e morbida, con scarsa presenza di tessuto connettivo e con la quota lipidica ridotta dal percolamento, secondario alla cottura sulla griglia.

Sarà adatto nell'alimentazione degli anziani e degli adolescenti maschi nel periodo della seconda infanzia, quando si ha il fisiologico accrescimento della massa muscolare, contemporaneo alla sviluppo ormonale. Nell'alimentazione geriatrica, valutate le controindicazioni, sarà opportuno proporre l'abbacchio scottadito, anche in pazienti oncologici, ad eccezione di quelli affetti da tumore della prostata, si potranno giovare dello stimolo tiroideo ed androgenico dell'abbacchio, tenendo conto che, in questa modalità di cottura, la quota lipidica sarà ridotta, facilitandone la digeribilità. Rispetto alle altre modalità di impiego dell'abbacchio, quello scottadito esprimerà al massimo il suo potere androgenizzante, per cui sarà adatto nell'alimentazione di pazienti maschi con deficit della libido o affetti da oligoastenospermie funzionali, ma anche nelle donne con cancro al seno ormone-sensibile, che necessitino di una inibizione marcata degli estrogeni.

Controindicazioni androgenismo femminile, ipertestosteronismo, menopausa, priapismo doloroso, tumori della prostata.

Crema di asparagi

La crema di asparagi sarà adatta come soluzione nutrizionale e terapeutica in diverse condizioni fisio-patologiche. Nei soggetti astenici, demineralizzati e con deficit energetico e strutturale, si potrà impiegare insieme ad alimenti che potenziano gli effetti stessi, ossia le uova al piatto, in virtù del loro contenuto di iodio, nonché dello stimolo surrenalico ed androgenico, contribuiranno ad aumentare il tono generale psico-fisico, sostenendolo con la loro quota

proteica, lipidica ed elettrolitica mentre la necessaria quota glicidica, insieme a vitamine, sali minerali ed acqua di vegetazione sarà apportata dalla macedonia.

Un paziente diabetico, la cui funzionalità renale non sia ancora compromessa dalla malattia, si potrà giovare di un pasto composto con crema di asparagi.

Per agevolare il travaglio di parto sarà utile aggiungere alla crema di asparagi una quota proteica e l'azione coagulante della vitamina C. Mentre per potenziare l'effetto coagulante in caso di meno-metrorragia, sarà preferibile associare alla crema di asparagi alimenti contenenti calcio e altri contenenti vitamina C.

Controindicazioni Calcolosi renale, colecistiti, epilessia, gastrite, gravidanza, ipereccitabilità neurologica, iperuricemia.

Fagioli e gamberi

Gamberi e fagioli costituiranno una soluzione particolarmente ricca a livello nutrizionale, nella quale i glicidi e le proteine vegetali si integreranno con quelle animali. Inoltre, i minerali (*silicio, selenio, calcio, sodio e magnesio*) e le vitamine dei legumi si sommeranno a quelle dei crostacei, permettendo un recupero rapido ed efficiente in caso di caduta dei capelli, di aumentata fragilità delle unghie, di alterata saldatura delle fratture.

Particolarmente adatto nella fase di accrescimento e sviluppo puberale degli adolescenti, i fagioli con i gamberi potranno essere abbinati a carciofo trifolato, che contribuirà a sostenere il fegato, impegnato nella gestione organica ed ormonale e alla macedonia di frutta, che apporterà acqua di vegetazione ed ulteriori sali minerali e vitamine. Questo pasto sarà adatto nelle donne in menopausa, che si gioveranno degli acidi grassi omega 3 e del calcio dei gamberi, ma anche del contenuto nutrizionale dei fagioli. Sarà utile integrare il pasto con l'ananas che, in virtù della sua acidità e, per il contenuto in bromellina, faciliterà i processi digestivi, e, per il suo potere fluidificante del sangue e diuretico, contrasterà il rischio di imbibizione tessutale, contribuendo all'eliminazione renale dei sali in eccesso.

Per sostenere i complessi biochimici neurologici della memoria, in soggetti a rischio, ai gamberi e fagioli si integreranno i datteri. Questo abbinamento alimentare, oltre al prezioso apporto lipidico, elettrolitico e di calcio da parte dei gamberi, sarà utile il contenuto in silicio dei fagioli e quello in triptofano, metionina e tiamina dei datteri, frutti dotati anche di un patrimonio glicidico

di immediata utilizzazione da parte delle cellule nervose.

Nei malati di Alzheimer, invece, al vantaggio neurologico di gamberi e fagioli, sarà necessario aggiungere la banana, ricca di potassio, per bilanciare la loro tendenza all'eccitabilità nervosa. *Controindicazioni* asma e allergia, reflusso gastro-esofageo, ernia iatale, meteorismo intestinale acuto, severe patologie epatiche.

Fagioli alla salvia

Rispetto ai fagioli lessi e ripassati, quelli alla salvia, per la presenza di questa sola erba aromatica contenente principi attivi fito-estrogenici, acquisteranno una selettività d'azione nel campo dei disturbi ormonali femminili. In post-menopausa, saranno adatti per un apporto estrogenico, ma anche per contrastare una tendenza all'osteoporosi, in virtù del contenuto di calcio da parte dei fagioli.

Per ottenere un'azione diuretica si associano alimenti come la frutta o le verdure che facilitano l'eliminazione dei sali e potenziare l'effetto dei fagioli con la salvia.

In donne in età fertile, ma con deficit marcato della sintesi estrogenica nella prima metà del ciclo, si potranno utilizzare unitamente ai fagioli alla salvia, alimenti che apporteranno estrogeni dall'esterno come la carne bianca ai ferri e, un frutto che, eviterà l'imbibizione tissutale per la loro azione diuretica e sosterranno il tono del metabolismo basale, in virtù dello stimolo tiroideo da parte del loro contenuto in iodio es. ananas.

L'apporto di sostanze e di principi attivi ad azione estrogenica potrebbe essere terapeuticamente utile anche in caso di ipertrofia prostatica.

Controindicazioni Ernia iatale, reflusso gastro-esofageo, iperestrogenismo, carcinoma della mammella ormono-sensibile.

Filetto di sogliola fritto

Vivendo su un fondo sabbioso, la sogliola, come il rombo, conterrà una percentuale di silicio che sarà utile soprattutto nell'accrescimento dei bambini o in tutti i soggetti demineralizzati. Il silicio contribuirà anche al corretto funzionamento delle cellule nervose, per cui la sogliola sarà adatta in caso di deficit di memoria o in patologie degenerative del sistema nervoso. La specifica modalità di cottura, renderà questa preparazione appetibile da parte dei bambini, ma anche di

tutti i soggetti che manifestino avversione per il pesce.

Adatto in età pediatrica quando il bambino avrà bisogno di pasti nutrienti che gli garantiscano l'apporto di nutrienti essenziali alla crescita.

Per lo stimolo epatico, esercitato dal fritto, e per il contenuto nutrizionale accrescitivo e strutturante della sogliola, questo piatto si rivelerà utile in gravidanza ed in allattamento, anche in considerazione del fatto che il suo contenuto proteico, a minimo contenuto di basi azotate, non impegnerà la funzione renale. Nello stesso tempo, lo stimolo tiroideo sarà utile, ma non rischierà di essere eccessivo, in quanto il contenuto in iodio della sogliola sarà notevolmente inferiore, rispetto a quello di altri pesci.

Nel periodo dell'allattamento invece, sarà opportuna un'associazione, realizzata con alimenti che sostengano l'azione della sogliola fritta, in quanto le esigenze fisiologiche della puerpera richiederanno uno stimolo epatico più sostenuto ed una maggiore apporto di glicidi e vitamine.

In dieta dimagrante la sogliola fritta, eserciterà uno stimolo metabolico, mentre il contenuto di ferro e di vitamina C contenuta in determinati alimenti es. kiwi integrati alla preparazione svolgeranno un ruolo antiossidante e lassativo. Adatta la sogliola anche nel trattamento bionutrizionale del diabete e nel caso di patologie del sistema nervoso centrale, come il morbo di Alzheimer o le demenze senili.

Controindicazioni Asma e allergia, celiachia.

Frittura di gamberi e calamari

Per il notevole apporto di colesterolo la frittura di gamberi e calamari sarà indicata nelle pazienti con disfunzioni ormonali, soprattutto in fase estrogenica, ma anche nelle donne che assumano estrogeni di sintesi o che lamentino cicli anovulatori.

In caso di inibizione alla produzione ormonale endogena, secondaria ad impiego di estrogeni di sintesi alla frittura di gamberi e calamari, si associano alimenti, in modo da sostenere il fegato e, attivare ulteriormente la tiroide con lo iodio aggiunto es delle fragole.

Nella donna in menopausa, affinché si possa verificare la massima utilizzazione degli estrogeni ancora disponibili, la frittura di calamari e gamberi sarà preferibilmente associata ad un alimento importante come il finocchio crudo, che sarà in grado di contrastare la tendenza alla ritenzione idrica, e al melone, che contribuirà a fluidificare il tessuto ematico ed apporterà una quota

supplementare di iodio, utile per sostenere la tiroide, tendenzialmente ipofunzionante in menopausa. Utile anche nei deficit della libido maschile, ma anche in caso di oligo-astenospermie.

Controindicazioni Asma e allergia, calcolosi della colecisti, ipercolesterolemia.

Funghi arrosto

Rispetto ai funghi trifolati, i funghi arrosto, per il fatto di essere cotti interi, esporranno una minore superficie al calore e quindi, avendo un differente grado di cottura dall'esterno verso l'interno, saranno meno digeribili, anche se conserveranno meglio i loro nutrienti e le proprietà nutrizionali che li caratterizzano. Nei pazienti oncologici, essi avranno una indicazione elettiva, al pari dei funghi crudi, apportando specifici principi attivi antineoplastici e contribuendo alla metabolizzazione delle sostanze tossiche conseguenti ai trattamenti chemioterapici, in virtù dell'azione notevolmente irritativa, e perciò stimolante, a carico del fegato e dell'intestino. Per questo motivo, il loro impiego sarà riservato a pazienti che non manifestino ancora segni clinici e dati laboratoristici di aggravamento epatico o renale. In ogni caso, nella programmazione dei pasti, si impiegheranno alimenti che possano sostenere l'epatocita attivato e che ne agevolino la funzione.

Questa modalità di cottura dei funghi potrà essere impiegata per attivare un fegato sano, ma ipofunzionante, a scopo dimagrante, per metabolizzare gli ormoni nei disturbi del ciclo femminile oppure in caso di diabete.

In donne con oligomenorrea o ritardo mestruale, è, una preparazione, da proporre negli ultimi giorni del ciclo.

L'elevato contenuto in selenio, da parte dei funghi, permetterà loro di esplicare un'azione anticoagulante che potrà essere utile, ad esempio, in caso di amenorrea, mentre l'adenosina contrasterà l'aggregazione pia-strinica, rendendo i funghi indicati nelle patologie cardiovascolari, secondarie ad aumento della viscosità del sangue. Prima di utilizzarli, è buona norma essere certi che non esista un concomitante deficit coagulatorio e che il paziente non stia assumendo farmaci anticoagulanti.

In caso di stipsi, l'azione irritativa dei funghi arrosto, a carico del fegato e delle mucose intestinali, si tradurrà in un effetto lassativo.

Controindicazioni Colecistiti, colon irritabile, deficit coagulanti, dissenteria, diverticoli-te, diverticolosi, gastrite, gotta, gravidanza a rischio di aborto, ipereccitabilità neurologica, iperuricemia, pancreatite, patologie epatiche, patologie renali, piastrinopenia, pre e post partum, rettocolite ulcerosa, trattamenti con anticoagulanti, ulcera gastro-duodenale.

Funghi crudi

I funghi crudi esprimeranno al massimo le proprietà nutrizionali e terapeutiche di questa categoria di alimenti, con una migliore tollerabilità da parte degli emuntori epatico e renale. La loro digeribilità sarà superiore rispetto a quella dei funghi cotti o essiccati, i quali presentano sempre una quota proteica e di cellulosa difficilmente aggredibile dai succhi digestivi.

In una donna in sovrappeso, che presenti oligomenorrea o amenorrea, in una condizione di ipotiroidismo la funzione fluidificante dei funghi, associata alla loro azione irritativa, e perciò di stimolo, nei riguardi del fegato, potrà agevolare l'arrivo del ciclo mestruale in associazione un'alimento che, apporti la necessaria quota di ferro, per velocizzare l'assimilazione e l'utilizzo di tutti gli altri nutrienti, e di vitamina C, che aumenterà tutti i metabolismi organici, oltre ad esplicare una notevole azione antiossidante sarà data da un frutto come ad es. la fragola. In definitiva, ne risulterà un pasto dotato di specifica azione ormonale, ma anche dimagrante, per l'eliminazione dei liquidi in eccesso e per l'attivazione metabolica.

In soggetti francamente obesi, senza patologie epatiche o renali, si potrà potenziare l'effetto dimagrante, se, ai funghi crudi. A parte la funzione dimagrante, una delle indicazioni potrebbe riguardare il trattamento delle sindromi da ipercoagulabilità ematica, che si possono manifestare nella donna con dismenorrea, caratterizzata da un flusso scarso, di breve durata, molto scuro e con coaguli.

Altro utilizzo della stessa associazione sarà riservato ai soggetti con ipercolesterolemia, che presentino frequentemente un siero lipemico e, per questa ragione, siano a rischio di accidenti cardiovascolari.

In assenza di dati clinici e laboratoristici di difficoltà renale e gastrointestinale, i funghi crudi si potranno associare ad alimenti. Nel trattamento bionutrizionale del diabete, i funghi rappresenteranno un alimento particolarmente indicato, ad eccezione di casi con significativa compromissione renale. Potendo essere associati a quasi tutte le verdure crude (*ad eccezione*

degli spinaci) e ad alcune verdure cotte come la cicoria, essi provocheranno un consumo degli zuccheri circolanti, da parte del fegato intensamente stimolato nelle sue funzioni. Fra l'altro, nei soggetti diabetici la funzionalità epatica è raramente compromessa, in quanto la presenza di iperglicemia e la caratteristica dell'epatocita di usare il glucosio come fonte energetica senza necessità di insulina, preserverà quest'organo da alterazioni organiche e/o funzionali di rilievo. Quindi, una regola fondamentale nel trattamento della malattia diabetica sarà quella di stimolare il fegato fino al limite della irritabilità, per obbligarlo a bruciare metabolicamente la maggiore quantità possibile di glucosio circolante. I funghi costituiscono alimenti dotati di un documentato potere anti-neoplastico, in virtù della loro ricchezza in selenio, magnesio e zinco, tutti oligoelementi che frenano la riproduzione delle cellule cancerose.

Controindicazioni In alcuni soggetti esiste un'intolleranza individuale nei riguardi dei funghi crudi, che può manifestarsi con quadri clinici a volte gravi di avvelenamento e di shock, forse per la presenza di sostanze che vengono disattivate dalla cottura. Infatti, lo stesso soggetto potrebbe sopportare i funghi cotti, senza manifestare alcun disturbo.

I funghi crudi non sono tollerati da un'epatocita leso nelle sue capacità funzionali tuttavia, quando queste ultime non sono alterate, si potrà sfruttare il potere antineoplastico dei funghi crudi perfino nei casi di epa-tocarcinomi o di metastasi epatiche. Altra controindicazione è costituita dalla presenza di diverticolosi intestinale. Infatti, rispetto al fungo cotto, che diventa molle e viscido, quello crudo presenta una vera e propria elasticità strutturale che può provocare il deposito di residui compatti all'interno dei diverticoli, con notevole difficoltà per la loro rimozione spontanea. In soggetti affetti da patologie irritative dell'apparato digerente, i funghi potranno risultare di difficile digestione in quanto, essendo privi di grassi, non stimoleranno la produzione di sali biliari e, perciò, rallenteranno la velocità digestiva; inoltre, la micosina, componente principale del loro stroma, è un polisaccaride che resiste agli attacchi dei succhi enterici, esplicando una funzione irritante e lassativa, controindicata in caso di dissenteria, rettocolite ulcerosa e morbo di Crohn. Nei pazienti affetti da patologie renali, i funghi vanno impiegati con prudenza, a causa della loro ricchezza in purine e saranno addirittura controindicati nei soggetti affetti da gotta, da iperuricemia e da calcolosi renale urica.

Per l'azione emolizzante, i funghi saranno controindicati in tutte le sindromi emorragiche, nella gravidanza a rischio di aborto, nelle fasi pre e post partimi e nei soggetti in trattamento con farmaci anticoagulanti.

Funghi secchi

I funghi secchi se lasciati macerare nel latte caldo, avranno un'azione fluidificante e sedativa da parte del latte per il contenuto in triptofano un effetto sugli ormoni, sarà incrementato dalla carne.

Inoltre il latte precursore della serotonina e, utilizzato in questa preparazione, contribuirà alla produzione di progesterone, necessario per indurre le cellule ovariche a completare la produzione ormonale del ciclo mestruale precedente, avviando quello successivo. Utile nella fase estrogenica pre-ovulatoria del ciclo mestruale, e, in fase premestruale, in donne che lamentino ritardi del ciclo.

Il selenio, di cui sono ricchi i funghi, costituisce un oligoelemento che esplicherà nell'organismo umano una serie di importanti funzioni, fra le quali: ritarderà l'invecchiamento cellulare, soprattutto se associato al magnesio, allo zinco ed alle vitamine C ed E; agirà in sinergia con gli aminoacidi solforati metionina e cistina; come componente dell'enzima glutatione-perossidasi, rallenterà l'ossidazione degli acidi grassi e preserverà l'elasticità dei tessuti, contrastando la formazione dei radicali liberi; infine, contribuirà al buon funzionamento tiroideo, in quanto fa parte di un enzima che interviene nella sintesi della triiodotironina. Una possibilità di impiego dei funghi macerati nel latte, si utilizza in caso di rischio oncologico o per prevenire l'invecchiamento precoce.

Controindicazioni Asma e allergia (*per il latte*), deficit coagulanti, morbo di Crohn, patologie epatiche, pre e post partum, rettocolite ulcerosa, severe patologie renali.

Capitolo II

RIVITALIZZANTE ORGANICO

Rivitalizzante organico “Attivo come antibatterico e fungicida”

Aglio e yogurt

L'aglio fresco che, contiene prodotti solforati come l'allina dalle proprietà antibatteriche e fungicida naturale, combinato assieme allo yogurt che invece è in grado di ripristinare la flora batterica intestinale agiranno contro funghi patogeni come *Candida albicans*, che, genera infezioni genitali femminili.

Quindi in mancanza di presidi farmacologici o in caso di intolleranza ai farmaci, si possono praticare delle applicazioni topiche con questo composto. Anche la candidosi orale, frequente conseguenza di trattamenti chemioterapici ripetuti o di protocolli farmacologici molto aggressivi, può essere trattata mediante questa preparazione bionutrizionale, che potrà essere anche ingerita, in caso di candidosi esofagea.

Le indicazioni generali riguardano, afte buccali, candidosi dopo trattamenti chemioterapici, micosi genitale, micosi orale.

Controindicazioni invece comprendono l'asma e allergie a causa del potere allergizzante dello yoghurt e, delle intolleranza all'aglio.

“Remineralizzanti potere adrenergico e anabolizzante”

Agretti lessi

Gli agretti lessi, vengono utilizzati nei Codici nutrizionali per il loro contenuto in magnesio, potassio, ferro, citrati e, soprattutto, carbonato di sodio, oltre che in clorofilla. Il vantaggio del loro impiego terapeutico consiste nel fatto che, nonostante il contenuto in minerali ed elettroliti (*che li rende un alimento ottimale come cardiotonico*), nonché di vitamina A e C, essi hanno un'azione diuretica e quindi sono sfruttati in tutte le condizioni cliniche che necessitino di un apporto di sali, ma siano a rischio di imbibizione tessutale e ritenzione idrica.

Gli agretti veicolano un'informazione energetica di tipo costruttivo e remineralizzante, sono costituiti da una molteplicità di elementi, ognuno dei quali ha una forma allungata, ben

organizzata ed eretta, ad evocare analogicamente la natura di un'alimento dotato di potere androgenico e quindi anabolizzante.

Per questa ragione, gli agretti saranno indicati nei pazienti defedati affetti da patologie neoplastiche, che manifestino una spiccata appetenza per questo vegetale, anche per il notevole contenuto in magnesio.

Un'apporto nutrizionale complesso sarà organizzato con agretti lessi abbinati ad alimenti che possano essere impiegati in soggetti defedati, anergici, demineralizzati sostenendo le necessità energetiche tramite i carboidrati ad esempio della pasta, mentre le necessità strutturali dell'organismo oltre che dagli agretti che, apporteranno sali ed elettroliti in particolare ferro, potassio e magnesio, potrà essere sostenuta dalla carne rossa (es. scaloppina di vitello). Invece l'eliminazione di eventuali eccessi salini, unita ad un'azione fluidificante e diuretica oltre che l'apporto di zuccheri potrà essere sostenuta dall'ananas.

In un paziente cardiopatico gli agretti lessi dovranno essere sostenuti da alimenti che, rappresenteranno la quota proteica ristrutturante il tessuto cardiaco come la carne rossa ai ferri, che, non aggraverà particolarmente la funzione renale, essendo uno dei muscoli animali con la minore quantità di scorie azotate. Gli agretti, per la loro ricchezza in citrati, sosterranno la funzione cardiaca, il tono cardiaco e l'equilibrio elettrolitico dei liquidi organici, e per completare l'azione diuretica per alleggerire il circolo si abbinerà un frutto (es. melone) che, contenendo tra i suoi elementi l'adenosina fluidificherà il sangue con miglioramento della circolazione coronarica.

Nei soggetti ipertesi, gli agretti devono essere proposti solamente lessi e conditi con olio e limone, in modo da ridurre notevolmente il contenuto in sali.

Nelle donne che soffrono di dismenorrea, gli agretti svolgeranno un'azione antidolorifica ed antispastica per il loro contenuto in magnesio e potassio e, contemporaneamente, apporteranno una significativa quantità di ferro che reintegrerà le perdite mestruali.

In fase premenstruale, quando siano presenti disturbi ormonali femminili gli agretti costituiranno uno stimolo metabolico, associato ad effetto miorilassante per l'utero e gli annessi congestionati e doloranti, per completare un'informazione di tipo estrogenico necessari ad attivare la funzionalità ovarica in previsione della successiva fase estrogenica potranno essere impiegati unitamente ai sopracitati agretti, alimenti come il petto di pollo ai ferri che oltretutto fornisce la

necessaria quota proteica. Infine, se, allo stesso pasto si assoceranno mandarini o il melone, in virtù del loro contenuto in adenosina, funzioneranno come antiaggreganti piastrinici, fluidificanti e diuretici. *Controindicazioni* iperpotassiemie.

Agretti ripassati

Le principali indicazioni bionutrizionali degli agretti ripassati riguardano condizioni che richiedano un apporto salino ed elettrolitico, senza il rischio di una marcata imbibizione tessutale. Tale pietanza apporterà proteine a ridotto contenuto di basi azotate, sarà utile per gli atleti dopo una prestazione che provocherà un notevole dispendio di energia, utile nel pasto integrare un frutto come ad esempio la banana, ricca in potassio, uno tra i minerali importanti da reintegrare dopo un'attività fisica.

Negli adolescenti demineralizzati o rachitici, che necessitino di sali minerali, gli agretti ripassati saranno utili anche per lo stimolo epatico del fritto, che contribuirà a sostenere la velocità metabolica del fegato in una fase della vita che richiede a questo organo il massimo dell'efficienza funzionale.

Lo stimolo epatico del fritto, modalità di cottura impiegata per la preparazione di questa verdura, insieme al contenuto in fibre, faciliterà anche il transito intestinale in caso di stipsi.

Per l'attivazione delle funzioni detossificanti del fegato e per il contenuto degli agretti in potassio, calcio e magnesio, i pazienti affetti da ipereccitabilità neurologica unitamente ad alimenti che svolgeranno un'azione di neurosedazione come le tagliatelle alla crudaiola o al pesto.

Controindicazioni Iperpotassiemie.

Rivitalizzante organico con azione sul sistema neuropsichico

Albicocca

Frutto estivo per eccellenza, l'albicocca si caratterizza per una composizione chimica equilibrata di acidi organici e di zuccheri, nonché di vitamine A, B e C, sali minerali, ferro ed oligoelementi essenziali per uno sviluppo sano ed equilibrato dell'organismo umano. Per il suo contenuto elettrolitico, per il magnesio ed il bromo, l'albicocca è molto utile per il sistema nervoso, essendo un equilibrante neurologico, da impiegare nella cura dei soggetti affetti da sindromi ansioso-

depressive.

I benefici che conseguono al suo consumo investono l'intero organismo, che migliora in quanto a forza, vitalità, resistenza alle malattie, visione notturna e capacità digestiva.

L'albicocca viene associata ad alimenti che anch'essi contribuiscono a stabilizzare la funzionalità neurologica in un paziente ansioso come ad esempio: fettina di vitello con prezzemolo, aglio utilizzati nella preparazione che sostengono l'azione antidepressiva mentre un'alimento sedativo importante da associare a tale pasto potrà essere costituita dalla valeriana.

La presenza antidepressiva dell'aglio nella cottura delle proteine animali, insieme alla funzione sedativa della valeriana e alle citate proprietà dell'albicocca, contribuiranno a stabilizzare la funzionalità neurologica di un paziente ansioso.

L'albicocca contiene ferro e beta-carotene che, potrebbe disturbare gli individui con funzionalità epatica compromessa o con elevati valori di ferritinemia, mentre nei soggetti sani, questo effetto lievemente irritativo a carico dell'epatocita (*insieme allo stimolo della vitamina A e dell'acidità dell'albicocca*), si tradurrà in una netta azione lassativa, più marcata con le albicocche secche ed utile in caso di stipsi cronica.

L'albicocca secca assunta durante la giornata, è dotata di effetto lassativo formante massa grazie al contenuto in fibre; importante segnalare che, se il transito intestinale non si attiva, o si verifica un peggioramento delle funzioni digestive, l'informazione diagnostica che il medico dovrà raccogliere dopo l'impiego di questo alimento, sarà quella di un danno epatico più severo, per incapacità del fegato e della colecisti di rispondere alla marcata sollecitazione funzionale.

Nei codici nutrizionali, nei soggetti anergici e defedati, vengono prescritte albicocche secche durante l'arco della giornata (*sfruttando la concentrazione dei nutrienti nel frutto secco*), in quantitativo modico, avendo l'accortezza di mangiarle una per volta e ben distanziate l'una dall'altra, in modo da evitare l'effetto lassativo.

Anche dopo malattie lunghe ed invalidanti, o negli adolescenti astenici, viene sfruttata l'azione energizzante dell'albicocca, a condizione che non coesista una difficoltà epatica con tesaurismi di ferritina e di vitamina A.

Nelle donne che presentino sideropenia per ripetute metrorragie, o secondaria a diete prolungate prive di carne e di altri alimenti ricchi di ferro, oltre alle albicocche, sarà opportuno l'integrazione con la carne rossa ai ferri e, non meno importante le carote fritte che, sosterranno

l'azione procoagulante della vitamina K presente in quest'ultime.

Sfruttando il potere antidiuretico dell'albicocca, si potrà utilizzare in un pasto adatto ad un paziente ipertiroideo, indebolito e demineralizzato per le frequenti crisi di poliuria e sudorazione, nella dieta dimagrante, l'albicocca costituisce un frutto da impiegare con particolare attenzione, in virtù del suo notevole apporto energetico e nutrizionale. Sarà utilizzabile solamente nei soggetti che, avendo praticato delle diete carenziali, necessitano di alimenti capaci di reintegrare le perdite elettrolitiche, senza complicare il metabolismo con significative quote lipidiche.

L'apporto di vitamina A, dotata di specifiche proprietà antitumorali, potrà essere vantaggioso in caso di patologie oncologiche, a condizione che il paziente non abbia compromissioni severe della funzionalità epatica ed elevati valori ematici di sideremia e ferritina.

Controindicazioni Oltre che nei casi di ipervitaminosi A, e nel caso di elevati valori ematici di ferro, l'albicocca è sconsigliata nei soggetti con diabete o alterazione del metabolismo degli zuccheri, ma anche nei pazienti con calcolosi renale, a causa delle rilevanti quantità di acido ossalico.

Per quest'ultima ragione, essa non è indicata nelle donne in menopausa con osteoporosi, nelle ipocalcemie e in tutte le condizioni cliniche che richiedano un maggiore assorbimento di calcio, in quanto gli ossalati formano, nel lume intestinale, composti di calcio insolubili e non assorbibili.

Rivitalizzante organico "Utile nelle inappetENZE"

Alici marinate

Le alici marinate, per lo stimolo acido del limone, si rivelerà utile nelle inappetenze e nelle ipocloridrie, qualora si rendesse necessario un apporto di calcio e di proteine senza scorie azotate.

Le alici perdono una notevole quota di sodio, quando sono trattate con il limone tanto che da sapide assumono un sapore vagamente dolciastro. Per il sapore meno intenso, saranno adatte anche in soggetti che non manifestino appetenza per i prodotti ittici, mentre la riduzione del sodio ne faciliterà l'impiego in caso di donne in menopausa con osteoporosi, che abbiano una tendenza all'imbibizione tessutale o al rialzo della pressione arteriosa diastolica. Questa modalità di preparazione sarà utile anche durante un trattamento chemioterapico o nella nausea gravidica.

Controindicazioni allergie respiratorie gastriti ipersecretive reflusso gastro-esofageo ulcera gastrica e duodenale.

Rivitalizzante organico “Sostengo all’organismo”

Arancia

L’arancia è un frutto dotato di importanti proprietà bionutrizionali, in quanto contiene una notevole quantità di zuccheri, di minerali come il calcio, che serve all’organismo come sostanza di impalcatura e di sostegno, nonché per la coagulabilità ematica e la trasmissione neurologica, il cloro, indispensabile al mantenimento della pressione osmotica nei liquidi interstiziali, il ferro, componente essenziale del protoplasma degli esseri viventi e prezioso rigeneratore dei globuli rossi del sangue; il magnesio, che svolge una funzione equilibrante del sistema nervoso, attiva i movimenti digestivi dello stomaco ed è anche utile nella lotta contro il cancro; il potassio, che agisce insieme al sodio nei meccanismi di membrana e riduce la contrattilità spastica della fibrocellula muscolare. Tra le vitamine la vitamina A, importante per il trofismo della cute e delle mucose e dotata di azione preventiva contro l’insorgenza di neoplasie, le vitamine del gruppo B, stimolanti il metabolismo ed il rinnovo tessutale ed infine, la vitamina C, che agisce da eccitante biologico ed antiossidante.

Nelle patologie oncologiche l’arancia potrà essere utilizzata in associazioni nutrizionali mirate a potenziare i meccanismi energetici del corpo e le difese biologiche contro il cancro.

Grazie alla buona percentuale di vitamine C ed A, alla presenza di flavoni, caroteni e, nelle varietà rosse, anche di antocianine, l’arancia aumenta le difese naturali dell’organismo, in caso di sindromi influenzali o di malattie da raffreddamento e, dopo forme influenzali debilitanti si rivela utile visti gli squilibri elettrolitici da compensare rapidamente. E’ un frutto che si rivela utile in molte cardiopatie, nelle astenie soprattutto nelle persone anziane e defedate, nelle inappetenze successive a trattamenti chemioterapici, nella fase di recupero di atleti, che abbiano avuto un dispendio energetico tale da indurre inappetenza immediata, quasi con senso di nausea; infine, durante un’ipoglicemia, caratterizzata da tremori e sudorazione o in seguito all’impiego improprio di alcuni farmaci diuretici grazie alle proprietà remineralizzanti di tale frutto.

Il potere vitalizzante dell’arancia potrà essere sfruttato anche come prevenzione dei processi di invecchiamento precoce.

Controindicazioni diabete scompensato, gastrite, pancreatite, reflusso gastro-esofageo, ulcera gastro-duodenale.

Rivitalizzante organico con “azione sul sistema cardiocircolatorio”

Arrosto di carne bovina

L'arrosto, realizzato con la modalità corretta, preserva nella sua parte centrale una quota di proteine non denaturate, insieme ai folati, al ferro e all'emoglobina, quindi potrà essere impiegato nelle anemie sideropeniche o da carenza di folati, nei bambini in crescita, nelle disprotidemie con ipoalbuminemia, nell'anziano senza patologie renali, nei pazienti affetti da leucemie, linfomi ed altre forme oncologiche, purché non abbiamo complicanze o difficoltà della funzione renale.

Sarà utile anche nell'atleta dopo una gara che abbia provocato sofferenza e traumatismi muscolari e in tutte le condizioni cliniche che richiedano una riparazione e ristrutturazione di tessuti lesi.

Nei casi di deperimento organico e nelle leucemie sarà notevole il vantaggio dell'apporto di proteine non completamente denaturate, come quelle presenti nella parte centrale e meno cotta dell'arrosto, in questo strato della carne verrà preservato anche tutto il patrimonio di ferro e di emoglobina, di cui il paziente leucemico avrà estremo bisogno.

Nei casi di anemie sideropeniche, invece, l'azione terapeutica dell'arrosto viene completata da alimenti anch'essi ricchi di ferro, da alimenti con azione capillaro-protettori e ricchi in vitamina C che permettono un miglior assorbimento di ferro.

L'arrosto di carne bovina, dotato di un notevole potere ristrutturante, alla ricchezza in proteine, ferro ed emoglobina. potrà essere utilizzato sia nel periodo di accrescimento infantile che, nei bambini, così come in età geriatrica ed anche in soggetti defedati ma senza patologie o difficoltà renali.

Controindicazioni emocromatosi, ipertensione arteriosa, iperuricemia, poliglobulia, severa insufficienza renale.

Rivitalizzante organico “utile nelle difficoltà epatiche e renali”

Arrosto di maiale

L'equilibrio di glicogeno, proteine e lipidi, tipico della carne di maiale, renderà questo arrosto

utilizzabile in tutte le situazioni cliniche che richiedano un'apporto dei componenti nutrizionali, senza impegnare eccessivamente la funzione renale rivelandosi quindi edibile nei pazienti con difficoltà epatiche e renali, utile in caso di magrezza costituzionale in pazienti con pregresse patologie renali.

Utile anche nel trattamento bionutrizionale degli squilibri glicemici e del diabete, fra le numerose possibilità di composizione dei pasti, a seconda delle caratteristiche individuali del paziente in trattamento, si potrà associare una verdura cruda ricca di potassio ed una verdura cruda ricca di ferro oppure una verdura cotta ricca di ferro ed una verdura cotta ricca di iodio.
Controindicazioni Asma e allergie, ipercolesterolemia.

Rivitalizzante organico “azione sull'apparato renale e cardiocircolatorio”

Asparagi uovo in camicia e parmigiano

Per quanto riguarda gli asparagi uovo in camicia e parmigiano, lo stimolo tiroideo e surrenalico sarà secondario, prevalendo l'azione diuretica e tonica, rispettivamente a carico della funzione renale e cardiaca. Quindi, è una associazione adatta ai pazienti cardiopatici, nei quali bisogna sempre monitorare e agevolare la funzionalità renale.

La componente salina ed il contenuto di calcio, renderà questa preparazione adatta in caso di implantologia, fratture ed osteoporosi, purché adeguatamente associata, nel rispetto della funzione renale ed epato-biliare.

In dieta dimagrante, questo piatto potrà costituire un pasto rapido, che stimolerà il metabolismo, si potranno aggiungere le fragole che attiveranno la tiroide per il contenuto in iodio e si reintegreranno i sali minerali ed elettroliti, persi, per esempio, dopo una dieta carente ed ipocalorica.

Controindicazioni Asma e allergie, calcoli renale, colecistiti, epilessia, gastrite, gravidanza, iperuricemia, ipercolesterolemia.

Rivitalizzante organico con “azione sull'apparato locomotore e neuropsichico”

Bietola o costa in besciamelle

La funzione predominante di questa preparazione nutrizionale sarà quella di sostegno del tono muscolare, grazie ai carboidrati e al glutine della farina, oltre alle proteine, al lattosio ed al

triptofano contenuti nel latte.

A questi zuccheri si sommeranno quelli presenti nella bietola, che apporterà anche il suo contenuto in sali. L'eventuale eccesso glicemico verrà bilanciato dalla quota in lipidi contenuti nel burro e nel latte. La bietola in besciamelle sarà indicata in atleti dopo una intensa attività fisica e, comunque, in tutte le condizioni in cui si abbia un accumulo di acido lattico.

Per la presenza dei sali minerali, ma anche della vitamina D e del calcio presenti nel burro e nel latte, utilizzati per la preparazione della besciamelle, sarà possibile impiegare questa soluzione nutrizionale in tutti i soggetti demineralizzati, astenici, per la remineralizzazione ossea dopo fratture o interventi di implantologia, a condizione che non siano a rischio di patologie del rene o abbiano già segni clinici o laboratoristici di ipofunzione renale, a causa della notevole percentuale di sali minerali ed ossalati presenti nella bietola.

Nonostante la ricchezza in calcio e vitamina D della bietola in besciamelle, una sua ipotesi di impiego in caso di ipocalcemia o osteoporosi post-menopausa non è consigliata in quanto la bietola costituisce la verdura con il maggior quantitativo di acido ossalico. Quest'ultimo costituirà un disturbo e un rischio per la funzionalità renale, già impegnata durante la menopausa nei complessi cambiamenti ormonali femminili. Inoltre, gli ossalati ostacoleranno in parte l'assimilazione del calcio a livello della mucosa intestinale.

Controindicazioni calcolosi renale, cardiomiopatie congestizie, celiachia, diabete con complicanze renali, dieta dimagrante, imbibizione tessutale.

Rivitalizzante organico “Recupero idrosalino”

Bietola o costa ripassata con cipolla e pomodoro

Per il contenuto in sali minerali e gli ossalati nella preparazione, si avrà come specifica indicazione il recupero idrico e salino dopo profuse sudorazioni, secondarie a lavoro muscolare intenso in ambienti surriscaldati o ad attività sportiva, nonché in tutte le patologie che abbiano come effetto collaterale uno stato di disidratazione marcata.

Durante crisi tireotossiche, in soggetti disidratati e demineralizzati per una condizione cronica di ipertiroidismo o reduci da sindromi febbrili recidivanti, purché non sia concomitante una delle controindicazioni indicate.

Per la ricchezza di zuccheri, resi particolarmente biodisponibili dalla cottura e presenti nella

bietola, nella cipolla ed anche nel pomodoro, questa preparazione non sarà adatta in caso di poliuria e polidipsia, secondarie a diabete scompensato. La presenza della cipolla in questa modalità di impiego della bietola è giustificata dalla necessità di agevolare la funzione renale e prevenire il rischio di renella o formazione di calcoli nelle vie renali escrettrici. E' utile in pazienti con ipertiroidismo dove, la bietola verrà sostenuta dalla scaloppina con particolare preparazione ossia alla provatura, che apporterà proteine, ma anche calcio, utile per bilanciare indirettamente l'iperfunzione tiroidea.

Nella disidratazione secondaria ad iperpiressia recidivante, alla preparazione sarà opportuno fornire energia dei carboidrati ed un'effetto nutriente energizzante e favorente il rilassamento. *Controindicazioni* calcolosi renale, cardiopatie, edemi congestizi, diabete, dieta dimagrante, imbibizione tessutale, patologie renali.

Rivitalizzante organico "Vitamina B"

Birra

I suoi pregi nutrizionali si potrebbero sfruttare nei pazienti che abbiano una carenza delle vitamine del gruppo B, ma anche nei soggetti che necessitino di un apporto energetico, dopo un periodo di intensa attività fisica, qualora sia possibile reperire una birra prodotta in modo corretto. Come bevanda voluttuaria si potrebbe permettere nelle persone con magrezza costituzionale o che non abbiano la necessità di perdere peso, anche le puerpere potrebbero giovare dello stimolo alla crescita veicolato dal lievito presente nella birra, per aumentare la loro produzione di latte per il neonato.

Il principale inconveniente della birra attualmente in commercio consiste nel fatto che oggi viene prodotta a livello industriale, con procedimenti e tecniche molto diverse dalla originaria semplice fermentazione del luppolo. La quantità fisiologicamente eccessiva di vitamine del gruppo B presenti nella birra prodotta con eccesso di lievito (*similmente alla maggior parte del pane e della pasta per pizza presenti oggi in commercio*) aggrava la funzionalità epatica, con insorgenza di manifestazioni patologiche nei soggetti predisposti. Inoltre, le vitamine del gruppo B costituiscono dei fattori di crescita e, negli individui a rischio, potrebbero diventare una pericolosa concausa per lo sviluppo di patologie tumorali.

Pur essendo moderatamente diuretica, nei soggetti sensibili e/o neurolabili, la birra instaura un

meccanismo di dipendenza superiore a quello del vino, nonostante che la sua percentuale di alcol sia notevolmente inferiore. Queste controindicazioni si verificano anche con l'impiego della birra analcolica, prodotta e sponsorizzata per diffonderne l'uso in adolescenti e individui astemi.

Controindicazioni Alcolismo cronico Asma e allergie Diabete Obesità Ipofunzione epatica
Rischio oncologico

Rivitalizzante organico con “azione sul sistema ormonale”

Bistecca alla bismarck

Per quanto riguarda la bistecca alla Bismarck, la notevole componente proteica e lipidica, potenziata dalla presenza dell'uovo, arricchirà il contenuto nutrizionale senza aggravare ulteriormente la funzione renale, si rivelerà molto efficace per recuperare energia dopo uno sforzo fisico intenso, ma anche come stimolo accrescitivo in adolescenti maschi sottopeso e con deficit di sviluppo ormonale.

Per la presenza dei fosfolipidi del burro e di tutti i nutrienti dell'uovo, la bistecca alla Bismarck sarà indicata anche negli studenti reduci da un logorante e prolungato impegno intellettuale, con alimenti che, agiranno come stimolo epatico, necessario per catabolizzare le tossine prodotte dallo stress, ed altri come per esempio la banana che, fornirà zuccheri e, soprattutto, una quota di potassio miorilassante ed una percentuale di triptofano sedativo del sistema nervoso. Lo stesso patrimonio lipidico e proteico potrà essere utile in caso di soggetti sottopeso, con ridotti livelli di colesterolo, in soggetti che siano demineralizzati e disidratati, come i malati di AIDS, la bistecca alla bismarck si potrà impiegare assieme ad alimenti ricchi in sali minerali. *Controindicazioni* Asma e allergie, calcolosi biliare, insufficienza renale, iperazotemia, ipercolesterolemia, iperuricemia, obesità, patologie organiche del fegato, patologie renali, poliglobulia. *Indicazioni* Accrescimento maschile Attività muscolari intense Ipoalbuminemia Ipocolesterolemia

Rivitalizzante organico con “azione sull'apparato epatico”

Bistecca alla fiorentina

L'elevata qualità del patrimonio proteico della bistecca alla fiorentina non verrà ridotta significativamente dalla cottura, infatti, dato il notevole spessore di questo taglio di carne, la denaturazione delle molecole proteiche avverrà solo in superficie, mentre la parte centrale non

subirà l'effetto negativo della temperatura, conservando integralmente anche il ferro, l'emoglobina ed i folati. L'abbattimento della quota lipidica, in virtù del percolamento dei grassi saturi attraverso la griglia, renderà la bistecca alla fiorentina meno impegnativa per la funzione epato-biliare, rispetto alla cottura alla piastra. Infatti, si potrà utilizzare con disinvoltura in soggetti che presentino disturbi funzionali del fegato o che necessitino di proteine ristrutturanti in caso di ipotrofia del sistema muscolare. I pregi di questa preparazione a base di carne si potranno sfruttare terapeuticamente anche in tutte le patologie epatiche con alterazione della struttura anatomica dell'organo, come nelle fasi risolutive dopo epatiti virali, quando la finalità bionutrizionale sarà quella di un apporto proteico riparativo dei danni causati dalla malattia. Nelle anemie sideropeniche si potrà aumentare l'apporto di ferro della bistecca associandolo ad alimenti ricchi di vitamina C, indispensabile per favorire l'assorbimento del ferro a livello della mucosa intestinale, in caso di soggetti che siano anche astenici e demineralizzati.

Controindicazioni emocromatosi, iperazotemia, iperuricemia, poliglobulia.

Rivitalizzante organico spiccata “azione nelle diete dimagranti “

Broccoletto siciliano ripassato

Per quanto riguarda i broccoletti siciliani ripassati in aglio, olio e peperoncino, la tollerabilità epatica, risulta maggiore in virtù dello stimolo esercitato dalla modalità di cottura e dalla presenza sedativa ed antidepressiva dell'aglio, che ne permetterà l'impiego nei soggetti ipereccitabili con maggiore disinvoltura.

Nelle diete dimagranti, come fluidificante e diuretico, in modo da eliminare i sali in eccesso sarà costituito da un frutto per eccellenza come ad esempio l'ananas che oltretutto faciliterà la secrezione acida gastrica, migliorando la digeribilità della verdura. Se, oltre all'effetto dimagrante si vuole utilizzare una combinazione che possa giovare anche un soggetto diabetico in fase di scompenso glicemico il broccoletto se, associato ad un alimento come ad esempio il pesce lesso in modo da ridurre il suo contenuto in sali minerali, che passeranno in soluzione nell'acqua di bollitura, lo iodio in esso contenuto, aggiunto a quello vegetale dei broccoletti, eserciterà una intensa stimolazione tiroidea, con aumento del metabolismo e della velocità di circolo.

In pazienti oncologici, si potrà sfruttare il potere antitumorale delle crucifere, potenziando tale

effetto se, l'associazione viene fatta con un frutto che, contenga iodio così da esercitare un'azione diuretica e drenante a carico del fegato.

Controindicazioni Cardiopatie, cefalea, ipertensione arteriosa, patologie renali, patologie organiche del fegato.

Rivitalizzante organico “Tonificante dei sistemi biologici interni ed esterni all’organismo”

Broccoletto siciliano lessato

Rispetto ad altre varietà di broccoli, quello ramoso, meglio noto come broccoletto siciliano, contiene una maggiore quantità di zuccheri, di sali, di iodio e di zolfo, oltre che di ferro; il colore molto scuro è espressione di una maggiore quantità di clorofilla, sostanza derivante direttamente dall'azione della luce solare, che esplica nell'organismo umano un'azione tonificante di tutti i sistemi biologici, compresa la pelle.

Per la presenza di una modesta ma significativa quantità di bromuro, i broccoletti siciliani avranno un'azione meno eccitante dei broccoli o della verza, per cui saranno ben tollerati anche dai pazienti oncologici stressati dai trattamenti farmacologici e, quindi, suscettibili ed irritabili dal punto di vista neurologico. L'utilizzo dei broccoletti lessati, per la riconosciuta azione antitumorale delle crucifere, sarà particolarmente indicato nei pazienti oncologici, sempre a rischio di inappetenza o di nausea.

Per la ricchezza in sali minerali e per la scarsa azione diuretica, i broccoletti siciliani saranno indicati qualora necessiti un apporto di sali minerali, ferro, iodio e zolfo, in soggetti debilitati, astenici e demineralizzati, ma anche in quelli che fossero affetti da patologie della pelle, per i quali sarà utile lo zolfo presente in questi vegetali.

Nelle diete dimagranti, i broccoli potranno essere associati ad un frutto che, contenga anch'esso iodio così da bilanciare lo stimolo tiroideo. Se invece la persona è affetta da ipotiroidismo al broccolo sarà opportuno integrare un'alimento che stimoli il metabolismo.

Controindicazioni Cardiopatie, cefalea, ipertensione arteriosa, patologie renali, patologie organiche del fegato.

Rivitalizzante organico “Reintegro di Sali minerali”

Brodo di carne

Questa preparazione del brodo, si realizzerà immergendo la carne in acqua bollente, per evitare la perdita in soluzione acquosa dei nutrienti, in questo caso si renderà necessaria l'immersione iniziale a freddo, in modo da avere un arricchimento graduale del brodo.

Il brodo di carne potrà avere molteplici impieghi, soprattutto in soggetti che si possano giovare di un apporto di liquidi come per esempio in pazienti defedati con difficoltà di masticazione o, in una persona anziana con osteoporosi ritenendo opportuno un reintegro di proteine e sali minerali.

Controindicazioni Calcolosi renale, insufficienza renale, iperazotemia, iperuricemia, ipertensione arteriosa.

Rivitalizzante organico con “azione sull'apparato endocrino”

Ceci passati

In questa preparazione verranno utilizzati una serie di alimenti come la cipolla, la carota la costa di sedano, si potrà omogeneizzare il tutto e aggiungere maizena che renderà la crema di ceci più vellutata, ma anche più ricca di vitamina A e di amidi. A seconda dei casi cistici e delle esigenze nutrizionali o terapeutiche, si potranno apportare delle variazioni. Per esempio, il sedano, nella sua funzione antifermentativa e di stimolo metabolico, si potrà impiegare senza controindicazioni, mentre la carota, aggiunta in cottura per integrare il contenuto della preparazione in sali minerali e glicidi, sarà evitata nei soggetti diabetici e in tutti i casi in cui sia a rischio la regolazione dell'equilibrio degli zuccheri, come può accadere in gravidanza, in donne con ereditarietà per questa malattia. La stessa cipolla, la cui funzione sarà quella di evitare l'eccessiva cristallizzazione dei sali apportati dai ceci e di favorirne l'eliminazione renale in caso di eccesso, una volta cotta, diventerà iperglicemizzante, per cui si potrà mettere intera ed escluderla a cottura ultimata. Quando possibile, si potrà aggiungere un cucchiaino di maizena o di fecola di patate, per realizzare una vellutata di ceci molto gradevole, controindicata nei diabetici, ma adatta per l'apporto di zuccheri, calcio e sali minerali negli adolescenti in accrescimento, in gravidanza, nelle convalescenze dopo malattie debilitanti, negli anziani, nell'osteoporosi post menopausa, nei tumori dell'esofago e della faringe.

Controindicazioni Diabete

Rivitalizzante organico “Rimedio di soccorso”

Cipolla cruda

La cipolla cruda verrà utilizzata nel trattamento bionutrizionale del diabete, dell'ipertensione, delle cardiopatie, della calcolosi e di altre patologie renali, come le iperuricemie, la gotta conclamata o in caso di iperazotemia. Il suo effetto sarà utile anche nei pazienti con depositi calcarei tessutali o intrarticolari, come avviene nell'artrite reumatoide, nel reumatismo articolare acuto, nei cheloidi e nelle esostosi. Infine, si moltiplicano gli studi internazionali comprovanti una indiscutibile azione preventiva della cipolla nei riguardi di molte forme tumorali, in virtù, non solo nel suo contenuto di terpeni, di quercitina e di numerosi composti sulfidrilici, che inibiscono la sintesi intestinale delle pericolose nitrosamine, ma anche per la sua azione drenante le scorie organiche tossiche. In funzione preventiva, nei soggetti a rischio di patologie oncologiche, si utilizzare la cipolla cruda associata a tutti gli altri alimenti dotati di medesima finalità.

Consumata cruda, la cipolla costituisce un potente ipoglicemizzante, grazie al contenuto in glucochinino e difenil-alanina, sostanze che riducono il tasso glicemico nel sangue, con effetto simile a quello degli ipo-glicemizzanti orali. Se impiegata costantemente, sarà in grado di ridurre notevolmente i picchi iperglicemici, con un fabbisogno d'insulina inferiore alla somministrazione abituale. In ogni caso, sarà opportuno inserirla costantemente in corso di trattamento bionutrizionale per diabete. In caso di renella o calcolosi renale, la cipolla cruda sarà impiegata in associazione ad una patata lessa con cipolla cruda, cicoria lessa e macedonia.

Nei pazienti cardiopatici sarà necessario comporre dei pasti che prevedano il drenaggio renale, la riduzione della pressione arteriosa, qualora fosse presente uno stato ipertensivo, ed il sostegno energetico per la fibrocellula miocardica. Nei malati di gotta o in quelli affetti da patologie causate da depositi calcarei e salini in varie zone anatomiche dell'organismo, la cipolla si rivelerà estremamente efficace, supportata da alimenti dotati delle medesime proprietà.

Nelle sindromi da raffreddamento, in particolare quelle con interessamento respiratorio, la cipolla cruda avrà un effetto terapeutico, in virtù dei suoi oli essenziali, ma, soprattutto, della sua componente volatile, che penetrerà attraverso le vie aeree.

La cipolla cruda potrà essere impiegata anche per uso esterno, in quanto esplica una valida azione antisettica e stimola la circolazione periferica. Per esempio, in caso di punture di insetti e

ragni, l'effetto terapeutico si otterrà applicando qualche goccia sulla parte corporea interessata. In altri casi, si potranno realizzare dei cataplasmi, tritando finemente due cipolle, avvolgendole in una pezza di cotone ed applicandole esternamente nelle zone infiammate e dolenti. Questo semplicissimo rimedio naturale svolgerà un'azione decongestionante e lenitiva nelle infiammazioni colecistiche, ma anche negli ascessi o nelle otiti, ovviamente usando il cataplasma esternamente all'orecchio, nella zona mastoidea.

Controindicazioni Disidratazione, gastrite, intolleranza specifica alla cipolla, reflusso gastroesofageo, ulcera gastro-duodenale.

Rivitalizzante organico “Particolarmente utile all'apparato locomotore”

Cipolla, uovo sodo e yogurt

In questa preparazione, caratterizzata da uno stimolo surrenalico ed androgenico, mediato dall'uovo sodo e da quello presente nella maionese, nonché ricca di calcio, presente nell'uovo, nello yogurt e nella stessa maionese, il ruolo della cipolla sarà quello di facilitare la funzionalità renale nell'escrezione dei sali eventualmente in eccesso e, soprattutto, di impedire il deposito tessutale del calcio, contrastando la sua tendenza a precipitare in aggregati cristallini.

Tra i molteplici impieghi di questa associazione semplice e rapida, va segnalato il suo effetto dimagrante, mediato dallo stimolo metabolico esercitato attraverso diversi meccanismi: a) il contenuto in iodio dell'uovo, proposto sodo per esaltarne il potere adrenergico; b) il contenuto in ferro, sempre riferito ai nutrienti dell'uovo, velocizzerà gli scambi biochimici ed eserciterà un'azione di stimolo dell'epatocita; c) i lipidi dell'uovo, resi saturi dalla bollitura prolungata, avranno un effetto colecistocinetico, costringendo il fegato a metabolizzare, eserciteranno un'azione di stimolo della funzionalità biliare.

Nello stesso tempo, il notevole contenuto in calcio attenuerà il rischio di ipereccitabilità neurologica in soggetti predisposti e la presenza di proteine del latte e derivati, nonché di quelle dell'uovo, tutte a minima percentuale di scorie azotate, non disturberà l'eliminazione dei cataboliti prodotti dall'attivazione del metabolismo generale, contemporaneamente, il rene sarà agevolato dalla cipolla.

Alla luce delle precedenti osservazioni, questa preparazione sarà adatta in soggetti obesi, rallentati dal punto di vista psico-fisico, con qualche difficoltà renale e tendenzialmente ipotesa,

ma con buona funzionalità del fegato, unico organo che potrebbe essere aggravato.

Per la notevole percentuale di calcio, si potrà impiegare anche in caso di ipocalcemia, o quando necessiti un apporto sostenuto di calcio, per esempio in previsione di interventi di implantologia o dopo fratture ossee.

Controindicazioni Asma e allergie, calcolosi della colecisti, iperandrogenismo femminile, ipertensione arteriosa, intolleranza specifica alla cipolla. A causa del notevole stimolo adrenergico, questo piatto non sarà adatto nel trattamento dell'osteoporosi in menopausa.

Rivitalizzante organico “Utile nelle intossicazioni”

Cipolla rosolata

Questa preparazione sarà utile all'organismo abbinata al pane tostato che, avrà la funzione di agevolare il fegato, in virtù dei carboidrati resi più disponibili dalla tostatura, mentre la cipolla faciliterà il rene ad eliminare i cataboliti prodotti dall'attività epatica. Inoltre, il pane tostato, imbibito dalla cipolla, inizierà a rifermentare, svolgendo un effetto di dilatazione delle anse nell'ambiente intestinale.

L'impiego di questo piatto sarà riservato ai casi di intossicazione organica, secondaria ad impropria alimentazione o ad assunzione eccessiva di farmaci.

Una proprietà significativa della cipolla è quella fibrinolitica, mediata dalla cicloallina, sostanza che contrasta la formazione di coaguli endo-vascolari, essendo in grado anche di dissolverli, ove siano presenti. E' stato, infine, osservato che anche gli oli essenziali di questo vegetale neutralizzano l'attività degli enzimi necessari a sintetizzare la prostaglandina A. La cottura in olio bollente permetterà la liberazione di questi componenti liposolubili, per cui la cipolla rosolata sarà idonea in soggetti affetti da ipercoagulabilità ematica, in quelli a rischio trombotico, come in caso di flebiti e tromboflebiti o affetti da arteriosclerosi. Utile anche la cipolla rosolata con alimenti come i pomodori che, eserciteranno un'azione tonica ed energizzante, sia per le proprietà della stessa cipolla, che per i sali e gli zuccheri del pomodoro, potrà essere sfruttata anche in soggetti a rischio ipertensivo o con calcolosi renale. La cipolla, infatti, drenerà l'eventuale eccesso di minerali e di ossalati contenuti nel pomodoro. *Controindicazioni* Diabete, disidratazione, intolleranza specifica alla cipolla.

Rivitalizzante organico con azione sull'apparato respiratorio e locomotore

Fagioli lessi

Per il contenuto in vitamina C e B1, ferro, potassio, silicio e calcio, i fagioli lessi saranno indicati quando si renda necessaria una integrazione di sali minerali ristrutturanti, come nel caso di caduta di capelli o fragilità delle unghie, ma anche in patologie cutanee come la psoriasi o le dermatiti esfoliative e nelle patologie respiratorie. Queste ultime si gioveranno dell'apporto di ferro, che migliorerà gli scambi gassosi a livello alveolare, ma soprattutto del silicio, che migliorerà l'elasticità e la resistenza delle mucose polmonari e dei foglietti pleurici. Inoltre, le molecole volatili della cipolla cruda utilizzata nella preparazione dei fagioli lessi (*soprattutto allil-propile*), contribuiranno a disinfettare e sterilizzare gli spazi aerei alveolari e le lesioni cutanee.

Quando il paziente è a rischio di disturbo intestinale, è utile associare ai fagioli lessi un'alimento dal potere antimeteorico, ma anche per contrastare la tendenza all'imbibizione tessutale che le proteine vegetali dei fagioli potrebbero provocare come il finocchio.

Questo piatto sarà indicato anche quando il paziente necessita di una integrazione significativa di sali minerali ed elettroliti e, all'anamnesi, non siano evidenziabili disturbi della funzionalità renale, allergie respiratorie e meteorismo.

Si potranno comporre degli abbinamenti anche in corso di dieta dimagrante abbinando frutti diuretici i che, dispongono anche di una discreta percentuale di iodio e quindi svolgeranno un ruolo di attivazione della tiroide e del metabolismo generale del corpo.

L'equilibrio di sali, proteine e carboidrati, renderà i fagioli idonei al trattamento bionutrizionale del diabete, a patto di non associarli a pasta o riso.

Controindicazioni Ernia iatale, reflusso gastro-esofageo, meteorismo intestinale acuto.

Rivitalizzante organico con “azione sull'apparato locomotore e gastrointestinale”

Fagioli lessi e ripassati

Rispetto ai fagioli lessi, questa preparazione sarà ancora più adatta per reintegrare le carenze o le perdite di sali minerali, se, si utilizzerà vino rosso, che, apporta il ferro e, gli oli essenziali e gli altri principi attivi presenti nelle erbe aromatiche e nell'aglio, renderanno il piatto particolarmente adatto in soggetti reduci da profuse sudorazioni per attività lavorativa o sportiva.

Se ne gioveranno i pazienti demineralizzati, con fragilità delle unghie, capelli fragili e sottili o con problemi di osteoporosi. Lo stimolo epatico, indotto dal soffritto, richiederà l'aggiunta di un'alimento ricco di acqua di vegetazione indispensabile al fegato, ma anche di un patrimonio vitaminico ed elettrolitico. Se, si ritiene opportuno sostenere l'attività tiroidea e contrattare un'eventuale tendenza all'imbibizione tessutale si assocerà la frutta. Per l'attivazione della funzionalità epatica e per il contenuto in fibre dei fagioli, questo piatto è indicato anche in caso di stipsi o di altre turbe funzionali dell'intestino.

Controindicazioni Ernia iatale, reflusso gastro-esofageo.

Rivitalizzante organico azione sull'apparato urogenitale

Fagiolini lessi

Quest'alimento sprigionerà la sua azione se condito con olio extravergine d'oliva, aglio prezzemolo limone o aceto. In questa associazione, il ferro, presente nel prezzemolo, rappresenterà il "carrier" che velocizzerà l'utilizzo dei nutrienti dei fagiolini, mentre l'aglio frenerà l'eccitabilità neurologica, provocata dal loro contenuto in fosforo e vitamina C. Nello stesso tempo, il limone o l'aceto agiranno, il primo come attivatore del ciclo di Krebs, il secondo come stimolante l'attività digestiva.

Per il contenuto in potassio, i fagiolini lessi potranno essere impiegati in funzione miorilassante la muscolatura uterina in caso di dolori premestruali dismenorroidici, la funzione miorilassante muscolare dei fagiolini potrà essere di giovamento in pazienti che manifestino crampi notturni, potenziando l'apporto di potassio e glicidi di un'alimento es. mela cotta.

Durante una dieta dimagrante, lo stimolo metabolico esercitato dal loro contenuto in fosforo e vitamina C potrà essere sfruttato dai fagiolini lessi e, da un frutto es. fragole.

Per il condimento all'aglio e per lo stimolo vitale ed energizzante dei fagiolini, anche un paziente oncologico a rischio di nausea potrebbe limitare questo effetto con i fagiolini lessi.

Controindicazioni Gastrite, iperpotassiemia.

Rivitalizzante organico "Utile in caso di nausea"

Fagiolini sott'olio

Per la specifica modalità di preparazione, i fagiolini sott'olio saranno adatti in caso di

inappetenza, nausea gravidica, durante chemioterapia o in presenza di chinetosi. Nei soggetti con inappetenza ed ipocloridria, la cottura in acqua ed aceto dei fagiolini contribuirà ad attivare la produzione di acido cloridrico, facilitando i processi digestivi. Nei pazienti oncologici, soprattutto in caso di stipsi, secondaria a ipofunzione epatica per trattamenti chemioterapici, si potrà fornire all'organismo in aggiunta ai fagiolini sott'olio l'amido ed il potassio di due patate lesse.

Controindicazioni gastrite acuta, iperpotassiemia, pancreatiti, reflusso gastro-esofageo.

Rivitalizzante organico “Utile in caso di nausea e cefalee”

Fetta di limone con lo zucchero

Questo semplice rimedio bionutrizionale si rivelerà molto efficace nella maggior parte delle cefalee, nelle difficoltà digestive e in caso di nausea. L'azione terapeutica dipenderà dall'acidità del limone, che stimolerà rapidamente il fegato, costringendolo a catabolizzare, ma interverrà anche a livello gastrico, facilitandone lo svuotamento, e pancreatico, attivando la produzione dei bicarbonati; dallo zucchero, che fornirà l'energia necessaria per l'eliminazione delle sostanze tossiche; dall'acido citrico, che attiverà il ciclo di Krebs, aumentando i processi di ossidoriduzione intracellulari.

Controindicazioni Diabete.

Rivitalizzante organico “Utile in caso di forte dolore”

Fetta di pesca e sale

Questo rimedio bionutrizionale si può rivelare efficace in tempi rapidi nei casi di crisi dolorose acute interessanti strutture anatomiche profonde, in particolare i dolori ossei, secondari a stimolazione farmacologica della immunopoiesi, per ipoplasia midollare secondaria ad impiego di chemioterapici.

Il meccanismo d'azione del rimedio è multifattoriale, infatti, la pesca sostiene la funzione epatica, fortemente impegnata in questi casi clinici, la percentuale di fruttosio, contenuta nella pesca, rapidamente assorbita ed utilizzata, attiva i meccanismi energetici, coadiuvando il fegato nella sua funzione detossificante. Lo iodio, presente nel frutto, stimola la funzione tiroidea e, con essa, l'attivazione di tutti i metabolismi. Infine, il cloruro di sodio, con tutti i cofattori che lo

caratterizzano, riequilibra gli elettroliti ed attiva la pompa sodio-potassio, che contribuisce a risolvere lo spasmo doloroso. Tutti questi componenti agiscono sinergicamente, fornendo all'organismo l'informazione e lo stimolo per il ripristino della normalità.

Controindicazioni Nessuna.

Rivitalizzante organico con azione sull'apparato cardiocircolatorio

Fettina panata

La fettina panata preparata con carne rossa o bianca è preziosa nei bambini che si rifiutino di mangiare carne e negli individui che manifestino difficoltà o idiosincrasia per questo alimento. Infatti, essa viene maggiormente accettata in questa modalità perché perde il suo sapore caratteristico, acquisendo quello dell'uovo e del pan grattato fritto. Il suo impiego è importante nel soggetto diabetico, negli anemici, nei pazienti oncologici ed in tutti coloro che necessitino di una attivazione della funzione epatica, comprese le diete dimagranti e le stimolazioni ormonali. Utile nei bambini in accrescimento che non abbiano una particolare appetenza per la carne, la fettina panata è una soluzione generalmente tollerata trova impiego anche nel trattamento bionutrizionale del diabete, o, nel caso di anemia o in pazienti oncologici con sideropenia. Utile anche nel risolvere un ritardo mestruale causato da una ridotta coniugazione degli ormoni da parte del fegato associato ad alimenti che contribuiscano all'azione fluidificante del sangue.

Controindicazioni Epatite in fase acuta, pancreatiti, gastralgie, gastriti acute.

Rivitalizzante organico “Utile in caso di anoressia-bulimia”

Fico d'India

I fichi d'India contengono una discreta quantità di zuccheri, calcio e fosforo, ma il loro apporto principale sarà quello vitaminico. Infatti, dal punto di vista bionutrizionale, essi dovranno essere considerati frutti polivitaminici, come l'anguria. Tuttavia, a differenza di quest'ultima, non svolgeranno un'azione diuretica diretta, in quanto contengono una ridotta percentuale di acqua di vegetazione. I fichi d'India saranno utili nei soggetti defedati, disidratati e in tutti i casi in cui sia richiesto un apporto polivitaminico.

In virtù del contenuto di vitamine, zuccheri e sali minerali, i fichi d'India saranno utili per il trofismo del sistema nervoso e potranno essere utilizzati nelle patologie cardiovascolari.

Nei pazienti anoressici o bulimici, questo frutto riuscirà a dare un senso di sazietà, svolgendo un ruolo nutritivo ed energetico, senza indurre aumento di peso. Si determinerà un effetto dimagrante e diuretico attraverso lo stimolo metabolico, indotto dall'associazione della carne, grazie alle sue proteine, sarà opportuna l'integrazione di un'alimento ricco di iodio e di vitamina C. Nello stesso tempo, si otterrà un'azione ristrutturante tessutale e, dal punto di vista psicologico, si gratificherà il paziente per il senso di sazietà dovuto alla frutta.

Controindicazioni Negli individui affetti da stitichezza, i fichi d'India possono essere prescritti, a condizione di non bere, contemporaneamente, molta acqua. Infatti, i semi contenuti nel frutto si congloberebbero, provocando un peggioramento della stipsi. Per questa ragione, sono sempre controindicati in caso di diverticolosi o diverticolite del colon. Per il loro contenuto glicidico, i fichi d'India non potranno essere impiegati nei diabetici in fase di scompenso glicemico.

Rivitalizzante organico con azione sul sistema respiratorio e cardiocircolatorio

Fico fresco o secco

Nei fichi secchi si avranno notevoli percentuali di proteine, zuccheri, ferro, potassio, calcio, fosforo e sodio, mentre si ridurrà il contenuto di vitamina A e C.

L'indicazione bionutrizionale specifica dei fichi freschi o secchi riguarderà soprattutto individui debilitati, disidratati, anemici e chiunque debba affrontare fatiche sia fisiche che mentali, a condizione che siano salvaguardate le condizioni e la funzionalità degli organi principali (*pancreas, fegato e rene*).

Utile in caso di anemia sideropenica unitamente a ravioli al pomodoro e indivia belga. I fichi freschi avranno un effetto lassativo, in virtù del loro contenuto in fibre e per l'azione irritativa del lattice, che potrà arrecare disturbo a chi soffre di gastrite.

Uno dei possibili impieghi bionutrizionali dei fichi riguarderà i soggetti anoressici, ai quali i fichi freschi verrà abbinato prosciutto crudo. I fichi, in virtù della loro quota in zuccheri, agevoleranno il fegato e, per la moderata stimolazione dei succhi gastrici, faciliteranno la digestione delle proteine e dei grassi del prosciutto crudo. L'insieme apporterà quanto necessario alle esigenze nutrizionali dell'organismo.

Nei soggetti sani in dieta dimagrante, basterà aggiungere una insalata mista, per realizzare un pasto molto gradevole, leggero e dotato anche del necessario patrimonio vitaminico e di acqua di

vegetazione, presente nella verdura cruda.

La presenza del ferro, contenuta nei fichi freschi migliorerà l'efficienza degli scambi gassosi a livello degli alveoli polmonari, nonché il contenuto in mucillagini, li renderà idonei in caso di affezioni respiratorie catarrali.

I fichi potranno essere impiegati in gravidanza, sia per l'apporto di ferro e sali minerali, sia per la loro azione lassativa.

In alcune zone costiere dell'Italia meridionale, i fichi secchi vengono arricchiti da una mandorla inserita nel loro interno, in modo da avere un alimento dotato di un grande patrimonio nutrizionale, ma di dimensioni ridotte. Tale soluzione nutrizionale si può rivelare utile agli alpinisti o agli escursionisti nel periodo estivo, in quanto essi, oltre al notevole dispendio energetico, sono soggetti a profuse sudorazioni, dovute allo sforzo fisico ed alle elevate temperature.

Controindicazioni Cardiopatie ipertensive, diabete, dissenteria, gastrite, ipertensione arteriosa, pancreatiti, reflusso gastro-esofageo, severe patologie renali, ulcera gastro-duodenale.

Rivitalizzante organico con azione sul sistema ormonale e locomotore

Fiori di zucca in pastella

I fiori di zucca, per il loro contenuto in ferro, calcio, iodio, vitamine A e C, stimolano tutti i metabolismi organici, senza disturbare la funzione dei principali organi ed apparati. Per questa loro caratteristica, potranno essere associati in varie preparazioni bionutrizionali, in modo da veicolare il loro messaggio nella direzione necessaria al paziente in trattamento.

Per la presenza di oligoelementi e micronutrienti, fra i quali lo zinco ed il selenio, dei fiori di zucca si potranno giovare i pazienti oncologici in corso di trattamento chemioterapico.

A scopo dimagrante si faranno consumare i fiori di zucca solo con la pastella, in questo modo si ottiene un'associazione nutrizionale energetica, con un supporto ed uno stimolo per il fegato, costituiti, rispettivamente, dai carboidrati della farina e dalla modalità frittura.

I fiori di zucca in pastella saranno utili in gravidanza, quando bisognerà apportare nutrienti utili per i processi di accrescimento fetale, senza alterare l'equilibrio del sistema nervoso della gestante e senza mettere in difficoltà la funzione renale.

Tale preparazione sarà utile anche in tutti gli individui in accrescimento, dopo fratture ossee,

nell'osteoporosi, nella donna in menopausa e negli anziani.

Controindicazioni Asma e allergia, celiachia, ipertiroidismo.

Rivitalizzante organico con “azione sull’apparato gastrointestinale ormonale e locomotore”

Formaggio

Caratteristiche nutrizionali

I formaggi sono una categoria di alimenti con elevato potere nutrizionale e calorico, in quanto ricchi di zuccheri, lipidi, proteine e sali minerali. A causa della loro particolare preparazione, che prevede la bollitura del latte, sono carenti di vitamine termolabili e, per la stessa ragione, hanno una considerevole percentuale di lipidi saturi.

Altro limite è lo scarso contenuto in ferro, a fronte della ricchezza in calcio e fosforo. Esistono delle precise differenze di impiego dei vari tipi di formaggi e della loro associazione con altri alimenti, a seconda dell'indicazione clinico-terapeutica e della coesistenza di specifiche controindicazioni nel paziente in trattamento.

I formaggi stagionati contengono significative percentuali di tirosina, molecola di base per la sintesi delle catecolamine, ragion per cui svolgono una funzione di stimolo sulle ghiandole surrenali ed aumentano l'eccitabilità neuropsichica, sostenuta anche dalla taurina e dalla stessa calcitonina. Viceversa, nei formaggi dolci prevale l'effetto neurosedativo dello ione calcio. Inoltre, la presenza di tiramina, maggiore in alcuni tipi commerciali, costituisce una controindicazione per tutti i soggetti cefalalgici. In tutti i casi, l'impiego bionutrizionale della vasta categoria dei formaggi richiede una funzionalità epato-biliare ottimale.

Nel periodo di accrescimento strutturale ed osseo, essi hanno il vantaggio di apportare la necessaria quota di sali minerali, insieme ad una notevole carica energetica, utile in organismi attivi come quelli dei bambini e degli adolescenti. Nelle magrezze costituzionali o in soggetti che svolgano un lavoro faticoso o un'intensa attività sportiva in condizioni climatiche che facilitino la sudorazione. Dopo terapie impropriamente prolungate con farmaci diuretici, che provochino una deplezione idrica ed una condizione di ipovolemia.

Nei pazienti affetti da tireotossicosi, con perdita di liquidi per scariche intestinali, poliuria, tachipnea ed aumento della traspirazione. In questo caso, i sali minerali dei formaggi contrastano la deplezione idrica, trattenendo i liquidi nei compartimenti intra ed extracellulari. Nello stesso tempo,

il calcio riduce l'ipereccitabilità psichica e neuro-muscolare, attenuando la sintomatologia tipica dell'ipertiroidismo, anche per la sua azione sulle paratiroidi. Per ottenere questa azione terapeutica saranno scelti formaggi meno fermentati.

In quadri di osteoporosi nel periodo della menopausa e senile, con controindicazioni nei casi di ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, asma, allergie respiratorie e cutanee.

Dopo fratture ossee o interventi di implantologia, quando necessiti un apporto sostenuto di calcio e fosforo. Per la stessa ragione, saranno utili nel rachitismo e nel periodo della dentizione.

In tutte le sindromi emorragiche e nelle donne che manifestino metrorragie, in quanto il calcio interviene efficacemente nella cascata dei processi coagulativi. Per questa ragione, un impiego razionale dei formaggi è utile nelle piastrinopenie, nelle epistassi recidivanti ed anche in previsione di interventi chirurgici.

Nelle dissenterie irrefrenabili, come si verifica nelle fasi acute della rettocolite ulcerosa e del morbo di Crohn. Anche in questo caso, la ricchezza in sali minerali dei formaggi reintegra le perdite di sali minerali. L'azione terapeutica più importante è però data dall'azione coagulante la massa fecale, sia per effetto del caglio, sia per lo stesso ione calcio, che frena anche l'ipereccitabilità della muscolatura liscia della parete intestinale.

Nelle ipocolesterolemie, soprattutto quando viene impiegato il formaggio crudo, con tutto il suo patrimonio lipidico. In tutte le situazioni in cui sia richiesta una attivazione della vigilanza. Per lo stimolo surrenalico e neuro-psichico, possono essere proposti anche di sera a studenti e soggetti in buona salute che svolgano lavoro notturno e perciò abbiano bisogno di un sostegno energetico e di aumentare, appunto, la vigilanza neuropsichica. *Controindicazioni* Nelle ipercolesterolemie è opportuno escludere dalla dieta qualunque tipo di formaggio, soprattutto se stagionato, in quanto troppo ricco di grassi. Se, per particolari necessità terapeutiche, fosse indispensabile farne uso, come in corso di emorragia, sarà bene utilizzarlo alla piastra, in modo da eliminare buona parte dei grassi in esso contenuti, che vengono rilasciati in seguito all'innalzamento della temperatura. Nelle cefalee su base epato-digestiva e ipertensiva. In questo caso la complessità strutturale di questi alimenti, le loro proteine ed i loro lipidi denaturati dalla bollitura del latte, la presenza di tiramina, nonché la ricchezza di sali minerali li rende improponibili in queste patologie.

Nella stipsi di qualsiasi natura saranno controindicati per le stesse ragioni che li rendono preziosi

nelle dissenterie.

Nelle patologie cardiovascolari e ipertensive, i formaggi vanno impiegati con prudenza e solo se strettamente necessari. Infatti: creano imbibizione tessutale; aumentano la coagulabilità e la densità del sangue; sostengono il tono pressorio per lo stimolo surrenalico; possono disturbare la frequenza cardiaca, specie se, ad essere consumati, saranno quelli stagionati.

Nelle sindromi epilettiche è pericoloso utilizzare alimenti che possano aumentare la soglia di eccitabilità neurologica. Nello stesso tempo, sarà prezioso l'apporto dello ione calcio in funzione di neuromodulatore. Saranno indicati formaggi dolci, più ricchi di zuccheri e meno di sali e di sostanze eccitatorie.

I formaggi sono allergizzanti, in particolare nei casi di asma bronchiale, ma controindicati anche nella maggior parte delle patologie respiratorie, sia per l'aumento della viscosità del sangue che disturba gli scambi gassosi a livello dei capillari alveolari, sia per il rischio di aumento pressorio del piccolo circolo e quindi di edema polmonare.

Nel diabete. La significativa percentuale di zuccheri, rende questi derivati del latte controindicati nel trattamento dei pazienti diabetici ed in quelli con problemi della regolazione glicemica, anche per il concomitante disordine del metabolismo lipidico e della microcircolazione.

Nelle diete dimagranti. Per l'impegno metabolico che richiedono, per la percentuale lipidica e per la tendenza a creare imbibizione tessutale e stipsi, i formaggi in dieta dimagrante vengono utilizzati di rado e, sempre, in associazioni particolari. Qualora sia necessario impiegarli, si sceglieranno quelli stagionati, dotati di una funzione eccitatoria superiore a quella dei formaggi dolci, nei quali prevale l'azione sedativa del calcio e degli zuccheri. Nelle infezioni erpetiche e nella psoriasi.

Rivitalizzante organico con “azione sull'apparato locomotore e nervoso”

Formaggio, miele e pinoli

E' indicato nelle metrorragie, piastrinopenie, epistassi, deficit di crescita nei bambini, fratture, implantologia, insonnia. Per veicolare l'azione di questa preparazione a sostegno della coagulabilità ematica a tale preparazione sarà opportuno integrare un alimento come il cavolfiore mentre se, si vuole privilegiare l'apporto di calcio per il sistema osseo, sarà necessario un apporto di Sali minerali ed alimenti che stimolino il fegato velocizzando i processi biochimici di

assimilazione e deposito .

Per veicolare l'effetto sedativo serale di formaggio, miele e pinoli, sarà opportuno integrare alimenti contenenti bromo di cui si sfrutterà l'azione calmante es mandarini

Controindicazioni Pur essendo proponibile di sera senza ostacolare l'induzione del sonno, questo piatto è controindicato in diversi disturbi psichiatrici (*schizofrenia, ossessività, paranoie, depressione*). In questo caso, l'azione eccitante ed irritativa del formaggio a carico del sistema nervoso centrale non riuscirà ad essere bilanciata dal miele o dal calcio, anche tenendo conto di quello presente nei pinoli. Altre controindicazioni saranno: stipsi, ipercolesterolemia, ictus, piastrosi, post-infarto, arteriosclerosi, ipertensione, ipercoagulabilità ematica, asma, allergie respiratorie e cutanee.

Rivitalizzante organico “azione sul sistema cardiocircolatorio neuropsichico e immunitario”

Fragola

La fragola è un frutto acidulo a ridotto contenuto glicidico e dotato di una discreta percentuale di iodio, ideale nel trattamento bio-nutrizionale del diabete, in quanto il suo grado di acidità indurrà il fegato ad aumentare la sua attività, utilizzando al massimo gli zuccheri circolanti, mentre la produzione di ormoni tiroidei si tradurrà in attivazione del pancreas ipofunzionante.

La fragola contiene calcio in notevole quantità, il che la renderà utilissima nella fase di accrescimento dei bambini, i quali la ricercano con una particolare appetenza. Inoltre, grazie alle sue proprietà sedative, essa rappresenterà un frutto ideale anche per quei bambini particolarmente reattivi che manifestino sintomi di ipereccitabilità ed ipercinesia, da alterato equilibrio degli ioni magnesio e calcio.

Nelle donne in gravidanza, la fragola sarà adatta per l'apporto di ferro, calcio ed elettroliti, per lo stimolo tiroideo e cardio-circolatorio, nonché per l'azione fluidificante del sangue e capillaro-protettrice, che migliorerà la microcircolazione materno-fetale.

Grazie alla concomitante presenza di iodio e bromo, questo frutto sarà particolarmente indicato nelle donne in menopausa in quanto capaci, sia di contrastare la riduzione funzionale dell'attività tiroidea, tipica di tale periodo della vita femminile, sia di sedare l'irritabilità secondaria alle modifiche ormonali, facilitando così l'induzione del sonno. Questa seconda azione verrà

sostenuta anche dalla discreta quantità di magnesio che la fragola contiene. Nel trattamento dei disturbi della menopausa, quando la sintomatologia si orienta verso stati depressivi, secondari a carenza ormonale, le fragole potranno essere variamente associate con altri alimenti.

Il magnesio ed il bromo delle fragole, infine, con l'aggiunta dello zucchero e del limone, contribuiranno all'azione sedativa di un pasto che si proporrà di sostenere il metabolismo generale, senza rischiare un eccesso di eccitabilità.

L'abbondante presenza di vitamina C, nonché il contenuto in acido chinico e salicilico, renderanno la fragola un frutto provvisto di azione simile a quella dell'aspirina, ma con il vantaggio della totale assenza di controindicazioni ed effetti collaterali tipici di quest'ultima. Pertanto, essa troverà valido impiego, non solo nelle malattie da raffreddamento e nelle forme reumatiche o infiammatorie, ma anche nei casi in cui si richieda un effetto inibente dell'aggregazione piastrinica.

Nelle sindromi influenzali, in soggetti non allergici né asmatici e, soprattutto, nelle forme da raffreddamento proprie dei primi cambiamenti di temperatura, la fragola avrà effetto terapeutico quando verrà associata ad altri alimenti o preparazioni che abbiano la medesima finalità.

Le fragole, infine, per il loro contenuto in acido salicilico, oltre che per l'apporto in vitamina C, particolarmente biodisponibile, svolgeranno un'azione antipiretica ed antinfiammatoria.

Mentre per la grande quantità di acido citrico, tartarico e malico, la fragola risulterà particolarmente attiva nei confronti di virus e batteri, il suo contenuto in polifenoli ed antociani, associata alla capacità di inibire la formazione di nitrosamine nello stomaco, la renderanno un importantissimo frutto ad azione antitumorale, da utilizzare nei pazienti oncologici.

Diversi studi hanno dimostrato che la fragola, oltre a possedere un'azione cardiotonica, ipotensiva e diuretica, troverà valido impiego in tutte quelle condizioni caratterizzate da fragilità dei capelli e delle unghie, per la contemporanea presenza di silicio e magnesio.

Un pasto di questo tipo avrà anche un'azione dimagrante, come numerose altre scelte nutrizionali, che prevedano l'impiego delle fragole e saranno adatte, sia per la riduzione del peso corporeo, sia in caso di ipotiroidismo.

Nei soggetti che richiedano l'impiego delle fragole, ma siano a rischio di ipereccitabilità neurologica o abbiano una predisposizione all'ipertiroidismo, un modo per bilanciare l'eventuale eccesso di stimolo tiroideo da parte dello iodio contenuto in questi frutti sarà quello di prepararli

in macedonia, aggiungendo basilico tritato a mano, altrimenti diventa amaro, delle gocce di succo di limone ed una spolverata di zucchero. Si otterrà una preparazione dal sapore particolarmente gradevole, nella quale il potassio e le altre sostanze sedative del basilico antagonizzeranno l'effetto eccitante delle fragole.

Controindicazioni A causa della sua acidità, la fragola sarà controindicata nei soggetti affetti da ulcera gastroduodenale ed enterocolite. In individui predisposti, essa potrà indurre risposte allergiche e, per il suo contenuto in iodio, non potrà essere impiegata nei casi di marcato ipertiroidismo.

Rivitalizzante organico “azione sull’apparato locomotore ed endocrino”

Frittata

Esistono molte varianti, a seconda della finalità nutrizionale o terapeutica che si vuole ottenere. Molto semplice è quella che prevede l'aggiunta di latte e/o parmigiano con prezzemolo, allo scopo di facilitare la digestione. Spesso si aggiungono verdure, con inevitabili variazioni delle caratteristiche nutrizionali e della destinazione d'uso. In generale, per la specifica modalità di cottura, nella frittata si ha una più marcata denaturazione proteica e saturazione dei grassi rispetto all'uovo fritto.

Fatte salve le indicazioni generali dell'uovo, quelle della frittata variano a seconda delle verdure associate.

Indicata per un pasto rapido in un individuo soggetto a crampi muscolari sarà indicata una frittata di zucchine o di patate, in questo caso la fibrocellula muscolare si gioverà dell'azione decontratturante del potassio e di quella degli zuccheri necessari per ripristinare le riserve di glicogeno: entrambi i componenti saranno presenti sia nella mela che nella zuccina o nella patata. Invece, un pasto altrettanto rapido per chi programma una passeggiata in montagna si potrà comporre con una frittata di patate, in modo da garantire una adeguata percentuale di zuccheri e potassio, presenti nelle patate, ma anche liquidi, vitamine e sali minerali presenti in un frutto a scelta.

Una frittata di funghi, sarà proponibile come pasto semplice ed efficace quando serva stimolare un flusso mestruale in una donna senza disturbi della funzione epatica. In una fase ormonale come quella premestruale, lo stimolo del fegato si tradurrà in un aumento della sua capacità di

coniugare gli ormoni, i funghi e l'ananas svolgeranno un'azione di fluidificazione del tessuto ematico, agevolando l'arrivo del flusso.

Controindicazioni Asma, allergie respiratorie e cutanee e a seconda delle verdure associate.

Rivitalizzante organico “azione sul sistema neuropsichico e cutaneo”

Frittura alla paranza

Per il contenuto di silicio, iodio, calcio e fosforo, la frittura di paranza trova largo impiego in Codici nutrizionali nei casi di demineralizzazione organica.

L'apporto di calcio, fosforo e silicio, nella loro funzione di neuromodulatori, neurotrasmettitori e componenti fondamentali per il trofismo del tessuto nervoso, si rivelerà utile in caso di deficit neurologici, sia riguardanti la trasmissione dell'impulso nervoso, sia in caso di patologie degenerative del sistema nervoso centrale e periferico.

Il silicio è un componente strutturale della pelle e degli annessi cutanei, come unghie e capelli, per questa ragione, la frittura di paranza si potrà proporre in caso di alopecia, fragilità ungueale e patologie cutanee, a condizione che non siano di natura allergica. Per il ridotto impegno renale delle proteine del pesce, la frittura di paranza si potrà impiegare anche in menopausa, sia in funzione dimagrante, che per la prevenzione dell'osteoporosi.

Controindicazioni Asma e allergia, calcolosi della colecisti, ipereccitabilità neurologica, severe patologie renali (*per il fosforo*).

Rivitalizzante organico con “azione sul sistema renale e neuropsichico”

Frittata di ricotta

Nel periodo dell'accrescimento dei bambini, nel rachitismo, negli anziani edentuli, nelle patologie renali, dopo uno sforzo fisico o una competizione agonistica. Utile per un apporto di calcio, insieme ad un'azione notevolmente sedativa. Tra le verdure da aggiungere al pasto non saranno adatte né zucchine, né fagiolini, troppo ricchi di potassio che, entrando in sinergia con il calcio, provocherebbe un blocco importante della diuresi. Molto indicate, invece, sono le verdure crude la cui acqua di vegetazione sarà indispensabile per i processi metabolici di un fegato stimolato dalla frittata. Fra le verdure cotte, le uniche possibili saranno quelle ricche di ferro: il carciofo, le ortiche, la cicoria, l'indivia belga o il radicchio ai ferri.

Controindicazioni Asma, allergie respiratorie, dermatiti da contatto, calcolosi biliare.

Rivitalizzante organico “Utile nel contrastare le cellule tumorali”

Funghi trifolati

Dal punto di vista informativo e nutrizionale, i funghi possiedono delle caratteristiche ben precise, il più delle volte dipendenti anche dalla loro particolare biologia. Infatti, sono esseri viventi che crescono in ambienti umidi, quasi in assenza di luce. Come tali, rappresentano un'esplosione energetica rapida e di breve durata, per cui l'informazione che veicoleranno nell'organismo umano sarà quella di un accrescimento intenso, veloce e "ordinato", che contrasterà la crescita, altrettanto intensa, ma lenta e disorganizzata, delle cellule tumorali. Nei malati di cancro, i funghi trifolati apporteranno anche selenio, magnesio e zinco e, in virtù della trasformazione subita durante il processo di cottura, avranno una maneggevolezza di impiego superiore a quella dei funghi arrostiti o crudi. Pertanto, si potranno utilizzare anche in soggetti che manifestino lievi difficoltà gastriche, epatiche o renali.

Pur essendo meno controindicati nei pazienti affetti da diverticolosi intestinale, avendo subito una parziale destrutturazione dello loro componente stromale, i funghi trifolati esplicheranno comunque una efficace azione lassativa.

Controindicazioni Colecistiti, deficit coagulanti, dissenteria, gastrite, gravidanza a rischio di aborto, patologie epatiche, patologie renali, piastrinopenia, pre e post partum, rettocolite ulcerosa, trattamenti con anticoagulanti, ulcera gastro-duodenale.

Capitolo II

APPARATO NEUROPSICHICO CONVALESCENZA E RIGENERATIVO

Alici al forno

Dal punto di vista nutrizionale, le alici si distinguono dagli altri pesci per il loro contenuto in calcio, ferro, iodio, zinco, proteine e vitamina A, le alici al forno sono indicate nelle forme tumorali per le proprietà antiossidanti del pesce.

In pazienti oncologici le alici al forno saranno utilizzate con alimenti come il pomodoro condito, che sosterrà il fegato impegnato a detossificare il corpo dai cataboliti derivanti dalla patologia e, soprattutto, dai pesanti trattamenti farmacologici, e, le fragole, utili per il loro contenuto in ferro, vitamina C, acido salicilico e iodio.

Per la componente fosfolipidica delle alici, questa preparazione nutrizionale costituirà un ottimo ricostituente per i giovani in crescita; nei soggetti depressi e sotto trattamento con psicofarmaci, si potrà ridurre la terapia farmacologica proponendo le alici al forno, assieme ad una verdura contenente potassio che svolgerà una funzione miorellassante generale e decontratturante, come ad esempio le zucchine trifolate. Questo piatto svolgerà un'azione antidepressiva per le specifiche proprietà dell'aglio e per lo stimolo tiroideo dello iodio, bilanciato dall'effetto paratiroideo del contenuto in calcio delle alici.

Nell'alimentazione geriatrica, le alici al forno apporteranno una quota elettrolitica, uno stimolo al metabolismo rallentato dell'anziano, per il contenuto in iodio, ed una percentuale di calcio. Quest'ultimo servirà anche per bilanciare un eventuale eccesso di eccitazione tiroidea, contrastando la tendenza all'insonnia, frequente in questa fase avanzata della vita. Nello stesso tempo, il calcio, il fosforo ed i sali minerali contribuiranno al sostegno dell'apparato osteo-articolare, contribuendo a prevenire l'osteoporosi e la facilità alle fratture del femore.

Se, invece, l'indicazione bioterapica è quella di un apporto di calcio in pazienti fratturati o riduci da interventi di implantologia, le alici al forno si assoceranno ad alimenti contenenti una quota ulteriore di calcio.

Controindicazioni Asma e allergie respiratorie e cutanee, gastriti e ulcera gastro-duodenale.

Basilico

Il basilico contiene grassi, proteine, fibre, zuccheri acqua, contiene vitamine A, B, C, E; gli aminoacidi come il triptofano, la lisina, leucina, alanina, arginina, ed altri ancora, numerosi i minerali come calcio, sodio, manganese, rame potassio, fosforo, ferro, magnesio, zinco.

L'impiego bionutrizionale del basilico è limitato alla pianta fresca, importante evidenziare il pericolo rappresentato dal basilico essiccato, in quanto contiene 3,8 mg di estragolo per grammo, potentissimo cancerogeno, il cui indice di rischio, misurato in rapporto alla dose cancerogena per i roditori, è 25 volte superiore a quella del benzene (*B.N. Ames, Science Cancer and Diet-Letters, 1984*).

L'azione neuro-sedativa del basilico è universalmente riconosciuta, tanto da essere impiegato nelle situazioni cliniche di irritabilità nervosa su base epatica o quando fattori esterni stressanti rendono il soggetto ipereccitabile, contratto e con insonne. L'effetto sedativo del basilico si esplicherà anche in caso di spasmi della muscolatura liscia dello stomaco e delle mucose dell'apparato digerente, in questi disturbi si potrà impiegare anche sotto forma di infuso. Di questa azione si gioveranno anche pazienti affetti da ipertiroidismo o soggetti esposti ad un clima marino ricco di iodio.

Controindicazioni Ipotiroidismo, ipersonnia, rischio oncologico (*solo per il basilico essiccato*).

Besciamella

Dal punto di vista bionutrizionale, con la besciamella si ha un'apporto di vitamina A e D ad opera del burro, nonché di proteine, calcio e serotonina da parte del latte (*con azione nutritiva, ma anche miorilassante e sedativa*), inoltre, la farina veicolerà il suo contenuto in carboidrati, glutine e triptofano.

Nei Codici nutrizionali, avendo come scopo principale il rispetto della fisiologia organica, la prevenzione delle patologie e la cura dei soggetti malati, si attuerà solo una preparazione che non preveda la necessità di elevate temperature.

La besciamella si potrà associare a molte verdure cotte per potenziarne ed arricchirne il potere nutrizionale o per influire su alcuni effetti metabolici eccessivi da parte di determinati alimenti, soprattutto in soggetti ipereccitabili o in pazienti geriatrici suscettibili dal punto di vista neurologico. In diversi casi, le preparazioni con verdure possono essere omogeneizzate o passate,

in modo da ottenere una crema altamente nutritiva, digeribile e gradevole, adatta in soggetti anziani edentuli o in pazienti che abbiano difficoltà alla deglutizione o alla progressione del bolo alimentare, come può avvenire in caso di tumori della gola o dell'esofago. Ad esempio i finocchi in besciamelle avranno un effetto altamente soporifero e nutritivo, senza disturbare o ostacolare le funzioni epato-renali.

Nel caso di soggetti insonni e contratti, si potrà proporre il cavolfiore in besciamelle (*potenziando l'effetto soporifero del bromuro contenuto in questo vegetale*).

Invece, la pasta al forno preparata con besciamella oltre ad arricchire ulteriormente il potere nutritivo del piatto, mitigherà lo stimolo metabolico e quello irritativo per il sistema nervoso, dovuto all'eccesso proteico, al carico di lipidi saturi ed alle amine vasoattive contenute nei formaggi, ovviamente in soggetti che possono tollerare tale alimento.

Controindicazioni Asma e allergie, celiachia e intolleranza al lattosio.

Bietola ripassata in aglio olio e peperoncino

Nella preparazione della bietola ripassata in aglio olio e peperoncino prevarrà un'azione di sostegno energetico e di recupero elettrolitico e salino, senza il rischio di provocare eccitazione del sistema nervoso. Anzi, per i componenti e la modalità di cottura, questo piatto esplicherà un effetto di stimolo della funzione epatica, utile di sera, mentre l'aglio svolgerà la sua ben nota azione antidepressiva. Quindi, la bietola ripassata in aglio, olio e peperoncino sarà indicata nelle sindromi depressive, in particolare quelle caratterizzate da dimagrimento per alternanza della depressione con fasi di tensione neuro-psichica, ansia ed insonnia. Infatti, i sali e gli zuccheri, associati al magnesio, di cui le bietole sono ricche, costituiranno nutrienti indispensabili per il riequilibrio biochimico della cellula nervosa, mentre la sollecitazione epatica, indotta dalla modalità di cottura, contribuirà alla catabolizzazione notturna delle neurotossine.

Controindicazioni Calcolosi renale, diete dimagranti e insufficienza renale.

Broccolo crudo

La modalità di utilizzo dei broccoli crudi sarà quella più adatta per sfruttare tutte le virtù nutritive di questo vegetale, utilissime soprattutto nei soggetti affetti da patologie oncologiche. Infatti, nel broccolo è contenuta una potente sostanza anticancerogena, appartenente al gruppo

degli isotiocianati, capace di attivare le autodifese dell'organismo.

La stessa sostanza anticancerogena è contenuta, in maniera più uniforme e concentrata, nei germogli di broccolo, più gradevoli e quindi più facilmente utilizzabili dal punto di vista alimentare.

Questa soluzione nutrizionale sarà particolarmente adatta per gli individui con difficoltà di concentrazione, lentezza dei riflessi o scarsa lucidità mentale.

Nel trattamento bionutrizionale del diabete, il broccolo crudo sarà particolarmente indicato, in quanto conserverà la sua acqua di vegetazione, che attenuerà la frequente difficoltà renale dei diabetici, causata dal suo contenuto in sali minerali.

Un'associazione importante che si potrà proporre per stimolare il metabolismo cellulare, adatta quindi in individui con difficoltà di concentrazione, lentezza di riflessi o scarsa lucidità mentale sarà costituita dall'associazione particolare che prevede l'utilizzo del broccolo crudo con alimenti come la mollica di pane intrisa di aceto, prezzemolo tritato, aglio schiacciato, olio extravergine d'oliva, capperi e alici sott'olio.

Mentre, il broccolo, i capperi e le alici esplicheranno una diretta azione eccitante sulle cellule cerebrali e, per il loro contenuto di iodio, rappresenteranno un consistente stimolo tiroideo, in grado di accelerare le funzioni organiche; l'aglio e l'olio avranno un'azione di bilanciamento dell'eccitabilità nervosa sollecitata dallo iodio, mentre il prezzemolo faciliterà il trasporto di tutti i nutrienti presenti in questa preparazione.

Nel trattamento bionutrizionale del diabete, il broccolo crudo sarà particolarmente indicato, in quanto conserverà la sua acqua di vegetazione, che attenuerà la frequente difficoltà renale dei diabetici, causata dal suo contenuto in sali minerali.

Controindicazioni Cefalea, insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipertensione arteriosa, ipertiroidismo, magrezza costituzionale.

Cacao

Per la ricchezza di alcaloidi purinici, fra i quali la teobromina, la caffeina, l'adenina e la guanina, il cacao avrà una funzione tonica nei soggetti che necessitino di una moderata stimolazione del sistema nervoso o di un rapido apporto energetico. Per il contenuto in potassio, ferro, fosforo e magnesio, associati alle vitamine del gruppo B, nonché alle vitamine D ed E, il cacao aumenterà

il tono energetico dell'organismo nei soggetti stressati da intenso lavoro intellettuale e si rivelerà utile nelle convalescenze dopo malattie debilitanti o nei pazienti oncologici, che giovino del suo apporto di magnesio e dell'azione miorilassante del potassio.

Il cacao può rivelarsi prezioso per uno studente che debba sostenere un esame impegnativo, usando, come colazione del mattino.

I pazienti diabetici si potranno giovare del cacao o del cioccolato amaro, ma non di quello al latte, che, oltre ad essere ricco in galattosio, contiene zuccheri aggiunti. La ragione di questa possibilità di impiego è dovuta alla presenza nel cacao di una quota significativa di lipidi che rallenteranno l'assorbimento intestinale dei glicidi e moduleranno il rialzo glicemico. Nello stesso tempo, lo stimolo metabolico adrenergico, esercitato dagli alcaloidi presenti nel cacao, aumenterà le necessità energetiche generali, provocando il consumo del glucosio circolante nel sangue. In funzione antidepressiva, o per stimolare la fase progesterinica del ciclo ormonale femminile, il cacao non va assunto dopo le 17.00, in quanto, per una serie di interazioni circadiane, dopo tale ora inibirebbe la produzione endogena di serotonina, generando insonnia. *Controindicazioni* La ricchezza in acido ossalico e calcio sconsiglia l'impiego del cacao nei soggetti con calcolosi o insufficienza renale, ma anche nella iperuricemia, nella gotta conclamata e in soggetti insonni, soprattutto se assunto nelle ore serali.

Caffè

Dal punto di vista nutrizionale, il caffè non è un alimento indispensabile per il nostro organismo ed il suo impiego è normalmente considerato di natura voluttuaria. Tuttavia, i suoi numerosi effetti metabolici e farmacologici lo rendono utilizzabile secondo precise indicazioni, qualora non esistano specifiche patologie che ne sconsiglino l'impiego. In Codici nutrizionali si prescrive solo il caffè tostato, in quanto quello decaffeinato si rivela dannoso per l'organismo. L'illusione che una minore percentuale di caffeina possa rendere l'uso del caffè più innocuo, o che possa permettere di assumerne impunemente una maggiore quantità, ha favorito la diffusione di questa manipolazione dell'alimento.

Una volta ingerita, la caffeina, alcaloide principale del caffè, giunge nel sangue ed influenza numerosi parametri biologici. È ben noto l'effetto stimolante della caffeina sul sistema nervoso centrale, ma si verifica anche un aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca.

Tale effetto si potrà sfruttare in caso di bradicardia sinusale non conseguente a patologie organiche dell'innervazione autonoma del cuore, ma anche nei soggetti ipotesici, astenici, ipotonicici o con ridotta capacità di mantenere un adeguato livello di vigilanza neuro-psichica.

L'azione cardiotonica del caffè, sotto controllo cardiologico, potrà rivelarsi utile in tutte quelle situazioni cliniche nelle quali la riduzione della capacità di lavoro del cuore indurrà una ridotta perfusione periferica, con ristagno venoso e imbibizione dei tessuti, comprese le cefalee secondarie ad aumento della pressione intracranica, la cui genesi sia da riferire al precedente meccanismo etiopatogenetico e non a disturbi epatici o ipertono adrenergico.

Per l'azione simpatico-tonica e di stimolazione dei nervi vasomotori, il caffè faciliterà la digestione, favorendo la secrezione dei succhi gastrici e lo svuotamento dello stomaco. Particolarmente indicato nelle forme di atonia e ipocloridria dello stomaco, negli individui con spasmi e discinesie della muscolatura liscia intestinale deve, invece, essere usato con moderazione, potendo aggravare la sintomatologia dolorosa per aumento dell'adrenergia e del tono ortosimpatico.

Per l'azione diuretica, indotta dall'aumento pressorio e della capacità contrattile del cuore, nonché per l'attivazione di tutti i metabolismi organici, il caffè si può considerare una bevanda dimagrante. L'aumento dell'adrenergia e la conseguente stimolazione tiroidea indurranno un maggiore consumo di glucosio, aumenteranno il metabolismo basale e provocheranno il catabolismo dei lipidi di deposito. Tuttavia, se questo potente stimolo non verrà integrato da una adeguata alimentazione che sostenga il fegato, quest'organo centrale di tutti i metabolismi organici risulterà aggravato dal caffè. Il caso più eclatante e significativo sarà il rifiuto netto della tazzina di caffè da parte dei pazienti con ferritina alta, il loro organismo segnalerà il danno con fastidio e sensazione di nausea al solo odore del caffè. In questi casi, come anche dopo trattamenti chemioterapici, intossicazioni acute, infezioni virali in atto o uso prolungato di contraccettivi orali, l'epatocita, sarà privato del necessario apporto energetico di zuccheri e non riuscirà a disintossicare nemmeno se stesso in concomitanza con il consumo di caffè. Per questo motivo, il caffè non deve essere assunto dai soggetti affetti da emorroidi, varici esofagee, patologie venose degli arti inferiori o altri disturbi importanti del circolo venoso.

A livello della muscolatura volontaria, il caffè potenzierà la capacità di contrazione muscolare, ridurrà la stanchezza, migliorerà il coordinamento dei movimenti ed il rendimento sportivo. Per

questa sua azione tonica, esso è indicato negli sportivi, in quanto allevierà la stanchezza, specialmente nelle attività agonistiche di lunga durata, quando la fatica si fa sentire ed i movimenti tendono a farsi pesanti. Questo effetto tonico ha, però, degli inconvenienti ossia, il miglioramento del rendimento fisico avverrà in virtù di una forzatura metabolica, provocherà un notevole aumento del catabolismo (*con maggiore produzione di acido lattico per attivazione della lipolisi*), una perdita di riserve energetiche ed una controproducente eccitazione neurologica.

Controindicazioni Cefalea da ipertono adrenergico, cefalea di origine epatica, colite spastica, crampi muscolari, disturbi del ritmo cardiaco, elevati valori di ferritinemia, emocromatosi, emorroidi, gastriti ipersecretive, insonnia, ipereccitabilità neurologica, ipersimpaticotonia, ipersurrenalismo, ipertensione su base adrenergica, ipertiroidismo, patologie organiche del fegato, varici esofagee.

Cappero

Nei Codici nutrizionali si utilizzano esclusivamente capperi in salamonia, per la loro ricchezza in iodio, calcio e sali minerali in percentuale equilibrata, il pregio nutrizionale dei capperi consiste nella loro azione tonica e stimolante sul metabolismo organico, associata ad una funzione di riequilibrio elettrolitico, con potenziamento della neuroconduzione, senza comportare un aumento indesiderato dell'eccitabilità neurologica.

Per questa ragione, essi vengono associati ad altri alimenti, potenziandone l'aspetto bioterapico specifico o limitandone le controindicazioni.

Potrà essere indicato anche in soggetti particolarmente anergici, per ottenere un'effetto tonico ed energizzante ma dotato di effetto sedativo, se abbinato a determinati alimenti.

I capperi, associati a frutti fluidificanti e/o diuretici (*quali l'ananas, il melone o i mandarini*), eserciteranno un'azione di stimolo del metabolismo con funzione dimagrante. *Controindicazioni* Ipercinesia, ipertiroidismo.

Cervello

Il cervello viene impiegato in Codici nutrizionali esclusivamente per scopi terapeutici, utilizzando esclusivamente quello di agnello, di capretto o di maialino da latte.

Negli individui che manifestino repulsione per la sua consistenza molle, ma che si possano giovare del suo apporto nutrizionale, il cervello potrà essere proposto panato, in modo da fargli assumere una maggiore consistenza. Infine, se venisse rifiutato qualunque tipo di cottura e ne fosse indispensabile l'impiego, soprattutto nei bambini, converrà cuocerlo direttamente nella salsa di pomodoro, senza previa bollitura, frullarlo ed utilizzarlo come condimento della pasta o del riso. Per il suo contenuto in fosfolipidi, colesterolo, purine e ferro, l'impiego bionutrizionale del cervello sarà riservato ai casi di patologie oncologiche, deficit ormonali, oligoastenospermie, ipocolesterolemia, difficoltà di memoria e patologie organiche del sistema nervoso, come la sclerosi a placche e l'atassia, ma anche nei bambini con deficit cognitivi o ritardo di sviluppo neurologico.

Controindicazioni Ipercolesterolemia e severe patologie epatiche, a causa dall'elevato contenuto in lipidi e ferro.

Frittura di bianchetti o latterini

Dal punto di vista nutrizionale, i latterini o i bianchetti costituiranno un apporto nutrizionale nettamente superiore rispetto ad un analogo quantitativo di sogliola o di qualunque altro pesce, in quanto costituiti da tanti organismi interi con le potenzialità insite in ciascuno di essi. Oltre al contenuto in iodio, essi saranno ricchi di fosforo, calcio, rame, zinco, oro e argento, per cui eserciteranno un'azione di stimolo della tiroide, miglioreranno la funzionalità neurologica, la vigilanza e la capacità di concentrazione ed attiveranno il fegato per la modalità frittura. Questa preparazione sarà la soluzione di scelta nelle persone defedate ed anergiche, nei pazienti con deficit di memoria, nei soggetti ipotiroidei ed in tutti coloro che svolgano lavori intellettualmente impegnativi.

Per l'attivazione della funzionalità epatica ed il ridotto impegno di quella renale, a rischio solo per il contenuto di fosforo, la frittura di bianchetti o latterini si potrà impiegare a pranzo in pazienti affetti da morbo di Alzheimer o da altre forme di demenza, a condizione di comporre un pasto, associando alimenti sinergici, ma che contrastino il rischio di ipereccitabilità neurologica.

Controindicazioni Asma e allergia, calcolosi della colecisti, severe patologie renali (*per il contenuto in fosforo*).

Capitolo IV

APPARATO GASTROINTESTINALE EPATICO E FUNZIONALE

Aceto

Nei Codici nutrizionali si utilizza l'aceto di vino, ricco di acqua ma anche di aminoacidi, sali minerali, tannini etc. e capace di facilitare l'assorbimento di vitamine come condimento nelle insalate e in alcune preparazioni bionutrizionali con specifiche finalità terapeutiche.

E' utile nella nausea gravidica, nella nausea oncologica, conseguente a trattamenti chemioterapici, e nell'ipertrofia prostatica dove avrà una funzione decongestionante ed antitumorale.

Nei codici nutrizionali una possibilità di impiego per stimolare la produzione di succhi gastrici e, riprendere la funzionalità digestiva è costituita da un pezzo di pane intriso di aceto.

Questo effetto non si verifica con il vino, in quanto la nausea verrebbe aggravata dall'alcol e dagli zuccheri in esso presenti.

Controindicazioni dell'aceto non bisogna farne abuso, in quanto può provocare ipersecrezione gastrica, ulcere, gastriti, anemie e carenze di calcio.

Ananas

Tipico frutto tropicale dall'alto valore energetico contenente zuccheri, sali minerali, vitamine del gruppo A B2 e C; reperibile in tutte le stagioni e, utilizzato nei codici nutrizionali in diverse condizioni fisio-patologiche.

Tra i suoi principi attivi, si trova un'enzima proteolitico la bromelina, particolarmente attivo nella digestione delle proteine, e capace di svolgere un'azione antinfiammatoria, cicatrizzante e fluidificante ematica, nonché di ridurre gli edemi post-traumatici e di accelerare il riassorbimento degli stravasi emorragici. Per questa ragione, a condizione che non si tratti di pazienti diabetici, che abbiano problemi di ipocoagulabilità, o che assumano farmaci anticoagulanti, l'ananas è indicata negli stati infiammatori dei tessuti molli, nelle infiammazioni localizzate, ad eccezione delle gastro-duodeniti, e quando bisogna fluidificare e facilitare gli scambi tra le cellule ed il tessuto interstiziale (*per esempio, nel trattamento bionutrizionale della cellulite*). In questi casi,

come durante una dieta dimagrante, in soggetti ipotiroidei e con imbibizione tissutale, nel pasto sarà importante all'ananas abbinare alimenti con una funzione importante come il pesce che, grazie allo stimolo tiroideo da parte dello iodio contenuto in tale alimento e, le scorie azotate delle sue proteine agevoleranno la funzione renale facilitando l'eliminazione delle tossine prodotte dallo stato infiammatorio o i detriti cellulare post-traumatici.

Mentre nello stesso pasto una verdura che contenga ferro velocizzerà tutti i meccanismi di trasporto e di ossigenazione dei tessuti in ipossia.

In virtù della sua azione digestiva a carico delle molecole proteiche, l'ananas potrà essere usato per predigerire la carne, facendola macerare assieme al succo di questo frutto nelle ore precedenti la cottura. Questa proprietà viene sfruttata nei Codici nutrizionali in tutti i soggetti dispeptici, per ridotta secrezione di acido cloridrico e pepsina.

Dal punto di vista bionutrizionale, questo frutto potrà essere proposto quando si renda necessaria un'azione fluidificante sul sangue (*riducendo o abolendo l'assunzione di aspirina da parte dei soggetti con patologie cardiovascolari*).

Il succo di ananas potrà essere impiegato in corso di ischemia miocardica, purché il paziente non assuma farmaci anticoagulanti e gastrolesivi o sia affetto da una concomitante gastrite o diabete. In questi casi, infatti, si potrebbe verificare un peggioramento della sintomatologia (*possibile un sanguinamento della mucosa dello stomaco*), con inevitabile ripercussione negativa sulla patologia cardiaca.

L'ananas sarà controindicato nelle donne con flussi mestruali troppo abbondanti o che si protraggono per un tempo superiore al normale, ma si rivelerà di immediato effetto nei casi di donne dismenorriche, con flusso mestruale denso e con coaguli. L'ananas, con meccanismi sinergici, fluidificherà il tessuto ematico, mentre nello stesso pasto sarà importante apportare una quota di potassio indispensabile per rilassare la muscolatura uterina.

Un pasto adatto ad una donna in dodicesima giornata del ciclo mestruale dove, sarà importante avviare la produzione ovarica di progesterone, grazie al colesterolo contenuto in pietanze come es. molluschi fritti e, appunto l'ananas sarà indispensabile per l'effetto fluidificante e diuretico.

L'azione diuretica dell'ananas può diventare molto intensa quando viene associato ad altri alimenti che abbiano la stessa proprietà.

Controindicazioni L'ananas sarà controindicato per i pazienti diabetici e per tutti gli individui

con infiammazione delle mucose digestive, sulle quali avrebbe un effetto irritante, contribuendo a peggiorare la sintomatologia. L'ananas sarà proibito in tutte le patologie che comportino un rischio emorragico o quando, come in gravidanza, questo rischio si potrebbe tradurre in aborto spontaneo. Per le stesse ragioni, l'ananas sarà controindicato a termine di gravidanza e nell'immediato post-partum.

Nelle stesse patologie renali, l'impiego dell'ananas deve essere sempre valutato attentamente, considerando i benefici ed i rischi. Infatti, potrebbe aggravare una microematuria per lesioni misconosciute a carico del bacinetto renale o delle vie escrettrici (*conseguenza di calcolosi o di renella*), con possibilità di infezione, sostenuta dal carico di zuccheri presenti in questo frutto. Per questa ragione, tutte le volte che nelle analisi dell'urina compare la presenza di emoglobinuria, l'ananas dovrà essere proibito. Quindi le controindicazioni riguardano diabete, emorragie, gastrite, gravidanza a rischio di aborto, gravidanza a termine ipocoagulabilità ematica, piastrinopenia, post-partum, ulcera gastro-duodenale.

Banana

Frutto disponibile in tutte le stagioni, grazie al suo contenuto in potassio, zuccheri e serotonina, la banana svolgerà un'azione miorelissante e sedativa, in tutti i soggetti contratti, ansiosi, ipereccitabili ed insonni.

Quando viene prescritta nella sua forma non troppo matura, la polpa della banana ha la capacità di proteggere le cellule della mucosa gastrica dagli effetti di un'eccessiva secrezione di acido cloridrico e di pepsina o dagli effetti collaterali di farmaci gastrolesivi come l'acido acetilsalicilico.

Nel caso di ipertiroidismo conclamato sarà necessario inserire nella composizione del pasto una quota di calcio, (es ricotta spinaci e pinoli) di cui la banana è carente, in modo da avere una sedazione neuro-psichica ed un bilanciamento indiretto dell'iperfunzionalità tiroidea, per azione sulle paratiroidi.

La banana non è dotata di una specifica azione diuretica, tuttavia è sufficiente creare un'associazione bionutrizionale che riequilibri il rapporto calcio-potassio, per indurre un notevole incremento della diuresi, con riduzione dei valori pressori. Si compongono dei pasti associando tre banane e latte (*che fornirà proteine prive di scorie azotate, zuccheri e, soprattutto, calcio e*

liquidi}, da far assumere durante una crisi ipertensiva. Questa soluzione di emergenza sarà inefficace e controindicata nei soggetti con deficit pancreatico o francamente diabetici, nel qual caso l'iperglicemia potrebbe aggravare la funzione renale e, di conseguenza, inibirà la diuresi.

L'impiego bionutrizionale della banana sarà utile nelle dissenterie infantili e nel tifo addominale, inoltre per il suo elevato contenuto di pectine (*superiori a quelle presenti nella mela*), la banana potrà contribuire alla riduzione del tasso ematico di colesterolo ed essere inserita nelle diete ipocolesterolemizzanti, dopo averne valutato le controindicazioni.

Una valida associazione alimentare dimagrante, in un soggetto dopo disordine alimentare o durante una sindrome influenzale sarà costituito dalla banana con un frutto come le fragole che, stimoleranno il metabolismo per il loro contenuto di ferro, iodio e vitamina C, ma, essendo dotate anche di una certa percentuale di acido salicilico, malico, tartarico e chinico, sostituiranno l'effetto antipiretico ed antinfiammatorio dell'aspirina. L'altro alimento ossia lo yoghurt intero bianco, ripristinerà la normale flora batterica intestinale alterata dalla patologia pregressa e costituirà un valido apporto nutrizionale, senza impegnare eccessivamente le funzioni digestive.

Le banana, scelta fra quelle meno mature, proteggerà la mucosa infiammata dello stomaco, difendendola dall'azione irritante dell'acido cloridrico.

Quando il giorno precedente si sia ecceduto con una dieta molto disordinata ed abbondante, risulterà notevolmente dimagrante e disintossicante l'apporto di zuccheri a rapido rilascio, apportati dalle banane mentre un frutto utile in questo caso che, anch'essa apporterà anche una quota importante di cellulosa, che si ritrasformerà in zuccheri a lento rilascio ed assicurerà un valido apporto di iodio e ferro che, stimoleranno la tiroide ed attiveranno i processi metabolici rallentati dall'abuso alimentare del giorno precedente

In diverse condizioni cliniche, come la magrezza costituzionale o in soggetti defedati e astenici, la banana potrà essere impiegata anche come ricostituente, in associazione ad un'alimento molto ricco di sostanze nutritive come il miele ma, soprattutto, eserciterà un effetto lassativo che contrasterà quello potenzialmente astringente della banana.

Controindicazioni Per la presenza dell'acido ossalico che, nell'intestino, forma composti insolubili e non assorbibili con il calcio, la banana dovrà essere esclusa nelle ipocalcemie o quando sia necessario potenziare l'assorbimento intestinale del calcio.

Nella forma molto matura, la struttura del frutto diventa quasi gelatinosa, ad espressione della

trasformazione degli zuccheri complessi in zuccheri semplici. Per questa ragione, la banana molto matura è controindicata nei pazienti con gastriti ipersecretive, nei soggetti diabetici o che manifestino un'alterata gestione metabolica. Esistono condizioni cliniche nelle quali l'impiego della banana provocherà gonfiore gastrico, disturbo che si verifica nei soggetti che abbiano un deficit degli enzimi necessari per la digestione della cellulosa, di cui la banana è ricca.

Per la presenza di numerose altre ammine vasoattive, quali la dopamina, la tiramina e, soprattutto, la noradrenalina, la banana sarà controindicata in tutti i soggetti affetti da sindromi cefalalgiche. Infatti, l'imbibizione cerebrale che caratterizza tutte le forme di cefalea sarebbe aggravata dall'effetto antidiuretico della banana e peggiorata dalla presenza delle citate ammine vasoattive. Queste ultime possono essere responsabili di aggressività ed ipereccitabilità neurologica, solo se si eccede nell'impiego di questo frutto, come può avvenire nei bambini, ai quali spesso viene proposto con eccessiva frequenza e facilità.

Camomilla

Per le sue specifiche proprietà, la camomilla si utilizza nei Codici nutrizionali sotto forma di tisana. Il fiore della camomilla è dotato di un potere antispastico, diaforetico, digestivo, antinfiammatorio e antiallergico. Questi ultimi sono determinati dal camazulene uno dei principi attivi contenuti nella camomilla che, ha la capacità di ridurre la liberazione di istamina, giustificando l'impiego dell'infuso di camomilla.

Sotto forma di impacchi freddi, nelle congiuntiviti allergiche, ha inoltre azione disinfettante e decongestionante ad esempio, versandone cinque litri nell'acqua per il bagno in caso di eczemi pruriginosi. Allo stesso scopo, si potranno fare bagni di equisetolo, di avena o di malva.

Sotto forma di tisana, la camomilla costituirà un presidio terapeutico molto efficace in caso di spasmi dell'apparato gastrointestinale, durante i dolori dismenorroidici e nelle coliche biliari o renali. Si farà bere un sorso di tisana con un ritmo che dovrà essere sovrapposto a quello degli spasmi, essendo sufficiente che il malato beva quando inizia l'ondata di dolore. Per i dolori mestruali, l'intervallo di tempo oscillerà dagli otto ai dodici minuti, mentre nella colica epatica sarà in media di cinque minuti. Infine, nella colica renale bisognerà assumere un sorso di tisana ogni due minuti all'insorgere dei dolori, per poi passare ad una frequenza di dieci minuti circa. A mano a mano che, con il segnale decontratturante, ci si sovrapporrà a quello spastico della

muscolatura liscia, si osserverà che l'intensità del dolore diminuirà e potrà scomparire del tutto.

Controindicazioni Intolleranza specifica alla camomilla.

Cannella

In forma di stecca, e non in polvere, la cannella viene impiegata in Codici nutrizionali in numerosi disturbi e patologie che possano giovare delle sue numerose proprietà. La cannella contiene cineolo, eugenolo e fenolo (*olio essenziale*). Quest'ultimo è un potente disinfettante naturale di gran lunga superiore, come potere sterilizzante e antibatterico. Dotata di un'azione antiossidante più potente di quella della vitamina C, la cannella ha anche funzione tonificante, antispastica, antiputrefattiva intestinale e vermifuga. Inoltre, essa si rivela utile anche come cardiocinetico (*accelera i battiti*) e come tonico della funzione respiratoria.

Nei pazienti affetti da patologie polmonari con tosse produttiva, la cannella si presta per utili presidi bioterapeutici, fra i quali una tisana contenente anche latte e buccia di limone. La tisana, dotata di azione fluidificante ed emolliente sui catarrhi, sedativa della tosse e disinfettante delle alte vie respiratorie, si assumerà di sera, dolcificando preferibilmente con miele.

Con la stessa funzione del chiodo di garofano, la cannella potrà essere impiegata negli arrostiti e in tutti quei piatti che, non venendo consumati appena pronti, potrebbero sviluppare una carica batterica o virale.

Controindicazioni Se, agendo sui centri vasomotori come vasocostrittore e come stimolante generale in senso lato, la cannella si potrà rivelare utile in svariate situazioni cliniche, per le stesse ragioni, il suo impiego eccessivo sarà sconsigliabile nei soggetti con tendenza alle convulsioni, in casi di epilessia, in chi abbia disturbi del ritmo cardiaco con tendenza all'aumento della frequenza e negli stati di agitazione. In quest'ultimo caso potrà indurre prima un aumento della sintomatologia clinica e poi una condizione di sonnolenza e di depressione.

Per la sua documentata azione estrogenica ed uterotonica, questa spezia dovrà essere usata con prudenza in gravidanza, soprattutto nei casi di minaccia d'aborto.

Cappuccina

Rispetto alla lattuga, di cui condivide la famiglia botanica, la cappuccina contiene più zuccheri ed acqua di vegetazione, ma una percentuale inferiore di ferro, potassio e clorofilla. Per questa

ragione, risulterà più digeribile anche in presenza di difficoltà gastriche o epatiche, tanto che molti soggetti riferiranno di sopportare senza difficoltà la cappuccina, ma di non riuscire a digerire la lattuga. Infatti, la cappuccina, sia cruda che cotta, sarà indicata in tutti i pazienti che manifestino uno stato di irritabilità dello stomaco, sia da gastrite che da ulcera. L'azione lenitiva della cappuccina a carico delle mucose dell'apparato digerente sarà più marcata quando la verdura verrà utilizzata lessa.

Essa sarà utile anche nel meteorismo intestinale conseguente ad uno stato irritativo della mucosa enterica, in virtù di un'azione sedativa della peristalsi intestinale, soprattutto quando sia presente tenesmo rettale con malessere di tipo tossico.

Sia la lattuga che la cappuccina sono dotate di uno spiccato potere sedativo da crude e soporifero se proposte cotte.

Controindicazioni Colite atonica, deficit della libido, ipersonnia, ipotiroidismo, meteorismo dilatativo atonico.

Carciofo lessa

Mentre il carciofo crudo sosterrà la funzione epatica e quello fritto la stimolerà, il carciofo lessa rischia di aggravare la funzionalità del fegato e del pancreas.

Per la riduzione della quota di sali minerali, questa modalità di impiego del carciofo sarà indicata nelle patologie renali e nelle anemie sideropeniche in soggetti che non presentino difficoltà epato-pancreatiche. E' utile nel caso di disfunzioni renali, e, nei pazienti affetti da anemia sideropenica, per sfruttare il contenuto in ferro del carciofo, sia pure ridotto dalla bollitura.

In caso di stipsi, qualora non sia indicato uno stimolo irritativo a carico delle mucose digestive, ma solo un incremento della massa intestinale, il carciofo lessa sarà adatto in virtù del suo contenuto in cellulosa, destrutturata in parte dal processo di cottura, ma anche per le mucillagini, che svolgeranno un'azione lenitiva ed antinfiammatoria a carico delle mucose gastrointestinali. Inoltre, dopo intossicazioni alimentari o di altra origine, in soggetti che non siano affetti da patologie epato-biliari e pancreatiche, il carciofo lessa si rivelerà utile in quanto la bollitura esalterà il suo contenuto in zuccheri, ridurrà la quota di ferro, che potrebbe aggravare un fegato malato e non annullerà completamente il contenuto in cinarina. *Controindicazioni* Allattamento, diabete, meteorismo intestinale, patologie epatiche.

Cardo burro e parmigiano o in besciamelle

Per quanto riguarda tale preparazione per il netto tropismo epato-renale dello stesso e, per la percentuale di calcio presente in questa sua modalità di preparazione, esso sarà utilizzabile in caso di soggetti che necessitino di un apporto di calcio e sali minerali, come pazienti fratturati o sottoposti ad interventi di implantologia, oppure donne in menopausa a rischio di osteoporosi.

Nel caso delle donne in menopausa, sarà preferibile la minore percentuale lipidica presente nei cardi in besciamelle, altrettanto ricchi di calcio.

Limitatamente alla modalità di cottura in besciamelle, i cardi saranno di notevole vantaggio nei pazienti cardiopatici, in quanto non si verificherà un impegno eccessivo della funzione renale, per l'assenza di proteine ricche di scorie azotate. Nel cardiopatico, infatti, il cardo esprimerà al massimo le sue proprietà diuretiche e depurative: la sensazione di benessere che conseguirà al suo consumo sarà decisamente superiore a quella indotta dal carciofo, in quanto, mentre quest'ultimo stimolerà il fegato, aggravandolo leggermente, il cardo, invece, svolgerà prevalentemente un'azione drenante, decongestionando il circolo portale ed il ritorno venoso al cuore.

Controindicazioni Asma e allergie, celiachia (*solo per la besciamelle*).

Carne in pizzaiola

L'apporto delle proteine della carne, il contenuto in sali minerali da parte del pomodoro e la gradevolezza organolettica del piatto, lo renderanno idoneo per l'alimentazione degli adolescenti in crescita. Per lo stimolo dei processi digestivi esercitato dall'origano, per lo stimolo epatico del soffritto e del pomodoro e per l'attenuazione del sapore della carne, mascherata dagli altri componenti, questa preparazione sarà utile e tollerata da pazienti inappetenti, defedati ed astenici dopo malattie infettive invalidanti. In soggetti disidratati per vomito, eccessiva esposizione al sole o intenso lavoro muscolare, la carne alla pizzaiola assieme ad altri alimenti energetici saranno in grado di reintegrare le perdite di liquido ed elettrolitiche potrebbe essere composto da carne in pizzaiola, bietola in besciamelle e macedonia di frutta. La cottura in padella della carne, nonché lo stimolo epatico del pomodoro indurranno un aumento della contrattilità colecistica, utile in caso di ipotonia delle vie biliari o in presenza di fango biliare.

Controindicazioni Diarrea (per lo stimolo alla peristalsi intestinale da parte dell'origano), iperazotemia, ipertensione arteriosa, obesità.

Carota

Le carote crude vengono impiegate nei Codici nutrizionali senza togliere la superficie esterna, ma solo spazzolandole sotto l'acqua, in quanto è proprio sulla loro superficie che si trova la maggiore quantità di betacarotene e di altre vitamine.

L'impiego bionutrizionale della carota cruda è riservato a soggetti che necessitino di un apporto di zuccheri, beta-carotene e sali minerali, ma che non presentino alterazioni della funzionalità pancreatico ed epatica. In tutti i soggetti con ipovitaminosi A o con scarse riserve endocellulari di glicogeno, ma anche quelli che si possano giovare dell'apporto di sali minerali, come i bambini in accrescimento, i quali, avendo di solito un fegato efficiente, manifestano una particolare appetenza per gli zuccheri della carota cruda, anche quando rifiutino la maggior parte degli altri vegetali.

Consumata cruda, la carota svolgerà una netta azione di stimolo del transito intestinale per il suo alto contenuto in fibre, per il beta-carotene e per l'azione fluidificante dei sali biliari, in quanto ridurrà la percentuale di colesterolo in essi contenuto. Questa proprietà della carota si potrà sfruttare a condizione che la stipsi non sia secondaria ad una disfunzione o patologia del fegato. Infatti, se da un lato il beta-carotene, impegnando quest'organo, lo costringerà ad aumentare la sua attività funzionale, dall'altra potrebbe metterlo in difficoltà, qualora esso non fosse in perfette condizioni organiche, peggiorando lo stesso transito intestinale. *Controindicazioni* Diabete, imbibizione tessutale, insufficienza epatica, ipervitaminosi A, pancreatiti, sindrome di Gilbert, steatosi epatica.

Carpaccio di scamorza o provola

Si condisce con olio, limone e rucola, la presenza del limone svolge una duplice funzione: a) predigerisce le complesse molecole lipidiche e proteiche del formaggio, facilitando il lavoro dei succhi gastrici, pancreatici e biliari; b) contribuisce, per il suo contenuto in vitamina C, all'assorbimento del calcio da parte della mucosa intestinale. La rucola attiva la tiroide per il suo contenuto in iodio, mentre stimola le ghiandole salivari e tutte le secrezioni digestive, consen-

tendo una migliore digeribilità e contribuendo anch'essa ad un maggior assorbimento del calcio. L'aggiunta dell'olio extravergine d'oliva diminuisce l'attività costipante del formaggio, mentre il suo contenuto in vitamina E svolge la duplice funzione di contrastare l'emolisi dei globuli rossi e di potenziare la depurazione dei radicali liberi dalle membrane cellulari. Se lo scopo terapeutico è quello di facilitare l'assorbimento del calcio e la sua deposizione a livello osseo, la composizione ideale del pasto è con frutta ricca di vitamina C e verdure crude.

Nelle emorragie mestruali, nella preparazione ad interventi chirurgici cruenti e non, o nelle piastrinopenie, bisognerà potenziare l'effetto procoagulante e di aumento della densità del sangue da parte del formaggio, realizzando associazioni nutrizionali con alimenti che agiscano in sinergia per questo scopo terapeutico. Per frenare una dissenteria, o nel trattamento del morbo di Crohn e della rettocolite ulcerosa il carpaccio di scamorza o provola sarà utilissimo solo in fase subacuta.

Controindicazioni Asma e allergie respiratorie, calcolosi biliare e renale, flebiti e tromboflebiti, ictus, infezioni erpetiche, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, piastrinosi, psoriasi, stipsi, trombosi.

Bietola o costa in besciamelle

La bietola lessa dotata di un blando effetto lassativo e lenitivo nelle irritazioni delle mucose gastro-enteriche, sarà adatta nei soggetti che necessitino di un'azione rinfrescante il lume digerente e depurativa rispetto alla presenza di scorie intestinali. La bietola lessa è adatta nei giovani in crescita, che, di solito, manifestano un'appetenza spontanea per questo vegetale è, negli individui denutriti o in convalescenza dopo malattie debilitanti, negli anziani defedati e in chi si trova a compiere lavori muscolari con elevato consumo di potassio e di sali minerali, la bietola lessa sarà utile in associazione con alimenti che, in sinergia con le finalità terapeutiche richieste, non aggravino la funzione renale, già impegnata con i sali minerali e gli ossalati della bietola.

Controindicazioni Calcolosi renale, dieta dimagrante, imbibizione tessutale, severe patologie renali.

Bollito

Per la specifica modalità di cottura, la carne subirà una serie di cambiamenti organolettici e strutturali, si perderà in soluzione acquosa una quota proteica azotata, parte del ferro e dei sali minerali, mentre la cottura prolungata disattiverà tutte le vitamine termolabili e provocherà una denaturazione strutturale, residuerà soprattutto la componente stromale della carne, privata in parte del potere nutrizionale, ma anche tossinico. Per questa ragione, una delle indicazioni bionutrizionali del bollito è riservata a quelle situazioni cliniche, come la cirrosi epatica e le fibrosi polmonari, nelle quali, più che il contenuto in nutrienti, necessiti soprattutto lo stroma cellulare.

Per le ragioni esposte precedentemente, con questa modalità di cottura della carne, l'impegno del rene sarà inferiore, per cui il bollito si potrà impiegare in caso di lieve insufficienza renale, ma anche in pazienti affetti da calcolosi o reduci da nefriti e pielonefriti, un'alimento importante associato al bollito sarà la cipolla che agevolerà l'eliminazione renale, la disinfezione e la pulizia delle vie escrettrici calico-pieliche.

Il bollito si potrà proporre anche in dieta dimagrante, sostituirà una modalità di cottura che verrà accettata con una certa facilità, anche per coloro che manifestano avversione, sensazione di nausea o inappetenza per la carne.

Controindicazioni a causa delle modificazioni strutturali della carne e della denaturazione spinta delle proteine, il bollito avrà una scarsa digeribilità, soprattutto in soggetti con atrofia gastrica e patologie infiammatorie o virali del fegato, del pancreas esocrino e della colecisti.

Bucatini all'amatriciana

Si proporranno quando necessita una stimolazione non eccessiva, in assenza di steatosi, epatite o altre patologie organiche del fegato.

Se, si vuole ottenere una maggior prevalenza della funzione renale ed un'azione di drenaggio tessutale che interesserà le stesse cellule epatiche, si abbinerà ad un alimento che esplicherà tale funzione come ad es. la cicoria ripassata mentre nel caso in cui si ritenga opportuno l'azione del ferro vettore dei meccanismi di trasporto intra ed extracellulare, con uno stimolo metabolico per un fegato sostanzialmente sano un alimento che, indivia ai ferri, opportuno in tutti e due i casi fluidificare il sangue solitamente con un frutto dotato di tale attività.

Le proteine vegetali della pasta, nonché la presenza, sia pure modesta dei lipidi, rendono i bucatini all'amatriciana ideali nel trattamento del diabete, in quanto il grasso del maiale riduce notevolmente il rischio di iperglicemia post-prandiale.

Negli squilibri ormonali, lo stimolo epatico di questo piatto faciliterà il fegato nella sua azione di catabolizzazione degli ormoni. Questa funzione fisiologica sarà potenziata da un contemporaneo stimolo tiroideo, attraverso verdure o frutti ricchi di iodio.

Infine, per contrastare una lentezza dei processi digestivi, i bucatini all'amatriciana saranno utili per attivare la funzionalità biliare, a condizione di associarli ad alimenti che, sostengano tale azione.

Controindicazioni Epatiti, steatosi epatica, ipertensione arteriosa ipertensione portale, asma e allergie respiratorie, aterosclerosi, celiachia, disfunzioni renali, allergia al peperoncino grave insufficienza renale stati tossici.

Carciofo alla Giuda

Il carciofo è un vegetale dotato di uno specifico tropismo epatico e, come tutti gli alimenti che manifestino questa proprietà nutrizionale, già nella tradizione popolare viene consumato secondo modalità di preparazione che prevedano l'impiego dell'olio extravergine d'oliva fritto. Infatti, a parte l'utilizzo del carciofo crudo e di quello bollito, questa osservazione è valida per tutte le altre modalità di cottura del carciofo.

Sarà indicato in tutti i soggetti in buona salute, che abbiano bisogno di uno stimolo energetico della funzionalità epato-biliare vista la modalità di cottura in olio bollente. Un individuo che conduca una vita stressante, caratterizzata da un continuo stato di irritabilità, gioverà dell'azione epatoprotettiva della cinarina, di quella sedativa del triptofano (*imprigionato all'interno dell'alimento dalla rapida immersione in olio bollente*) e dell'inulina concentrata, nonché dell'intenso stimolo alla funzione, costituito dal fritto. Ne risulterà un'efficace metabolizzazione delle tossine e un immediato miglioramento del tono dell'umore.

Il carciofo alla Giuda esplicherà il massimo della sua capacità terapeutica nella risoluzione di una colica epatica, secondaria a calcolosi della colecisti, o durante una stasi epatica tanto marcata da provocare dolore all'ipocondrio destro.

Questa modalità di cottura del carciofo sarà utile in tutti i casi di stipsi cronica da ipofunzione

epato-biliare.

Controindicazioni Allattamento, colecistite acuta, diabete, epatite virale in fase acuta, pancreatite.

Carciofo alla romana

Il pregio nutrizionale del carciofo alla romana consisterà nel fatto che verranno conservati tutti i nutrienti, i quali saranno veicolati molto più rapidamente in virtù dell'azione del prezzemolo e dell'aglio.

I nutrienti principali di tale pietanza, sono costituiti dalla cinarina e dal ferro, anche se non è indifferente la percentuale di inulina, uno zucchero tanto biodisponibile da rendere il carciofo cotto un alimento non adatto nel trattamento bionutrizionale del diabete.

Per la percentuale di ferro, conservato e reso integralmente biodisponibile dalla presenza dell'acqua di vegetazione che lo veicola, il carciofo alla romana sarà adatto nei pazienti affetti da anemia sideropenica, qualora si richieda un'azione di drenante epatico.

Sarà utile se si vorrà ottenere un' azione di drenaggio, sia del fegato che del rene. Nei soggetti che possano giovare delle proprietà del carciofo alla romana, ma siano a rischio di meteorismo intestinale bisognerà eliminare tutta la cellulosa costituente lo stroma dei petali ed utilizzare solamente il fondo del carciofo, facendolo cuocere con la padella chiusa.

Controindicazioni Allattamento, diabete, epatite virale in fase acuta e subacuta, meteorismo intestinale.

Carciofo crudo

Come tutti gli alimenti consumati nella loro integrità strutturale, il carciofo crudo esprimerà al massimo le sue proprietà nutrizionali, svolgendo una netta azione epato-protettiva, in virtù del suo contenuto in cinarina. Essa è un alcaloide dotato di una specifica azione epatoprotettiva ed ipocolesterolemizzante, ed è disponibile quando il carciofo viene impiegato crudo o nelle varie forme di cottura in olio, invece, la bollitura farà perdere buona parte di questa sostanza, che passerà in soluzione e verrà eliminata. Nel carciofo crudo è presente l'inulina, uno zucchero non assimilabile da parte della mucosa intestinale, lo diventerà per azione del calore, nelle varie modalità di utilizzo del carciofo cotto.

Per questa ragione, il carciofo crudo potrà essere impiegato nelle diete dimagranti e nell'alimentazione dei soggetti diabetici, mentre quello cotto sarà controindicato se il soggetto presenta delle alterazioni della regolazione glicemica e potrà essere anch'esso utilizzato durante una dieta dimagrante purché si tenga conto del suo maggiore apporto in zuccheri.

Il carciofo sarà particolarmente adatto ai pazienti affetti dalla sindrome di Gilbert, in quanto la sua capacità drenante contribuirà a liberare l'epatocita dai cataboliti del metabolismo dell'eme.

In una situazione fisiopatologica analoga, quale quella dell'accumulo intracellulare di ferritina, potrà essere utilizzato solo il carciofo crudo, in quanto quello cotto apporterebbe una quota maggiore di ferro, reso più biodisponibile dalla cottura, che aggraverebbe ulteriormente la condizione del fegato.

Nei soggetti affetti da ipercolesterolemia, il carciofo crudo può avere una efficace azione ipocolesterolizzante, in quanto interviene sul metabolismo lipidico, sia aumentando l'escrezione del colesterolo attraverso la bile, sia accelerando la conversione del colesterolo in acidi biliari. L'azione coleretica è legata alla stimolazione dell'epatocita, l'azione diuretica, invece, è dovuta alla metabolizzazione delle sostanze azotate.

I tannini, presenti nel carciofo conferiscono quel caratteristico colore scuro e la particolare sensazione di ruvidità sulla lingua, hanno un'azione sedativa, ma anche antitumorale. Nella prima fase dell'epatite virale, quando l'epatocita è lesa dalla presenza e dall'azione patogena del virus, bisognerà evitare qualsiasi forma di stimolo funzionale, in quanto la cellula epatica, impegnata a contrastare l'agente infettivo, non è in condizioni di aumentare ulteriormente la sua attività. In questa fase (*scarsa appetenza, astenia marcata, ecc.*), il carciofo crudo esprimerà al massimo grado il suo effetto epato-protettivo, risolvendo anche uno dei sintomi collaterali frequenti, costituito dalla stipsi.

Controindicazioni Allattamento, diverticolite, diverticolosi, meteorismo intestinale.

Carciofo in pastella, panato e fritto-dorato

Questa preparazione conserverà al suo interno tutti i nutrienti e stimolerà fisiologicamente la motilità colecistica. Infatti, i carboidrati della farina, in conseguenza dell'aumento della temperatura, saranno più biodisponibili ed utilizzabili dall'epatocita sollecitato dalla frittura, nonché dal ferro del carciofo. Nello stesso tempo, per la presenza degli unici lipidi vegetali

dell'olio, questa modalità di preparazione sarà stimolante, ma utilizzabile anche qualora il fegato si trovi in condizioni di notevole difficoltà funzionale.

Il carciofo panato costituirà, per l'epatocita, uno stimolo più intenso rispetto a quello in pastella, ma inferiore a quello del carciofo fritto dorato, poiché l'uovo, protetto dallo strato esterno di pan grattato, non sarà esposto direttamente allo shock termico dell'olio bollente ed i suoi lipidi non diventeranno totalmente saturi. Nello stesso tempo, il pane, in virtù della tostatura subita, apporterà zuccheri più semplici e sarà stato privato dell'azione inibente del lievito a carico della funzionalità epatica. Inoltre, la sua presenza all'esterno dell'uovo contribuirà ad impedire una eccessiva penetrazione dell'olio fritto nella struttura dell'alimento.

Nel carciofo fritto dorato lo stimolo epato-biliare sarà espresso al massimo, anche per la presenza del colesterolo e dei lipidi dell'uovo, modificati dall'esposizione diretta all'olio bollente. Questa modalità di impiego del carciofo produrrà una intensa contrazione della colecisti e, nei soggetti predisposti, potrebbe provocare l'insorgenza di una colica biliare.

Un paziente affetto da sindrome di Gilbert, tollererà benissimo il carciofo in pastella o panato, ma avrà bocca amara e difficoltà digestiva dopo aver consumato il carciofo dorato fritto. Nella steatosi epatica, invece, al carciofo in pastella i cibi importanti da associare saranno il carpaccio di carne e il pompelmo. L'intensa sollecitazione epatica si rivelerà utile anche in caso di stipsi.

Controindicazioni Asma e allergia (*per il fritto dorato*), allattamento, calcolosi della colecisti (*soprattutto carciofo fritto dorato*), celiachia, diabete, diverticolite, diverticolosi, epatite virale in fase acuta e subacuta, meteorismo intestinale.

Carciofo trifolato

Nel caso del carciofo trifolato i principi nutrizionali dell'alimento saranno conservati integralmente, in quanto il film lipidico, costituito dall'olio bollente, impedirà il passaggio in soluzione e la perdita dei nutrienti. Il prezzemolo crudo, in virtù del suo contenuto in ferro, permetterà un più efficace utilizzo di tutti i componenti nutrizionali dell'alimento principale, mentre l'aglio, oltre a giovare per le sue innumerevoli proprietà terapeutiche, svolgerà una efficace azione sedativa, contrastando la tendenza all'ipereccitabilità secondaria alla stimolazione epatica. Per questa ragione, in caso di insonnia, si potrà sfruttare l'effetto sedativo dei tannini contenuti nel carciofo trifolato, tenendo conto del fatto che, la presenza dell'aglio, per il citato

effetto neurosedativo, renderà la preparazione utilizzabile di sera negli individui ansiosi, ipereccitabili o depressi, i quali sono anche più facilmente soggetti a disturbi della funzionalità epatica. Il ferro, presente nel carciofo nella percentuale media di 1 mg per cento grammi di parte edibile, si renderà più biodisponibile in conseguenza della cottura e, pertanto, un pasto in soggetti con anemia sideropenica, che preveda l'impiego del carciofo trifolato.

Dopo la prima fase acuta dell'epatite virale, quando si attenueranno i sintomi predominanti, sarà indicato l'impiego del carciofo trifolato che, con la sua azione di stimolo, contribuirà ad accelerare i processi di eliminazione dei cataboliti tossici intracellulari prodotti dalla infezione virale.

Controindicazioni Allattamento, diabete, epatite virale in fase acuta, meteorismo intestinale. L'impiego del carciofo trifolato, sarà controindicato nel diabete, sarà riservato alle situazioni cliniche nelle quali sia necessaria un'azione di stimolo dell'epatocita e di sostegno alla contrattilità colecistica.

Cardo lessato con olio e limone

Svolgerà una funzione drenante a carico del fegato e, in caso di gastralgia, avrà un'azione lenitiva per la mucosa dello stomaco. Il cardo lessato sarà utilizzabile nelle epatopatie croniche per agevolare la cellula epatica in difficoltà, mentre nel trattamento delle epatiti virali acute e nelle intossicazioni gravi del fegato potrà essere proposto al paziente dopo la prima fase della malattia, quando anche il carciofo costituirebbe uno stimolo troppo intenso per un organo lesso ed in crisi funzionale. In pazienti oncologici che manifestino tossicità epatica, secondaria a trattamenti chemioterapici, i cardo lessati, conditi all'agro, attiveranno anche la funzionalità gastrica, contrastando la tendenza alla nausea, tipica di questi malati.

In virtù dell'azione diuretica, i cardo si potranno sfruttare anche a scopo dimagrante, in pazienti con tendenza all'imbibizione tessutale. Per l'assenza di controindicazioni renali, i cardo saranno adatti anche in caso di calcolosi, in quanto contribuiranno ad aumentare la diuresi e a drenare i depositi calcarei nei bacinetti renali.

Controindicazioni Nessuna.

Cardo in pastella o fritto dorato

Se si vorrà potenziare maggiormente il tropismo epatico, già presente con la precedente modalità di cottura, si potrà preparare il cardo in pastella o fritto dorato, che, manifesterà un tropismo spiccato per fegato, rene e cuore, ma svolgerà anche un effetto ipocolesterolemizzante, contribuirà a ridurre l'iperazotemia ed agirà efficacemente nelle ipertensioni di origine renale con iperuricemia. A carico del fegato avrà un'azione meno incisiva rispetto a quella del carciofo, sia per una maggiore quota di zuccheri, sia per il contenuto in ferro che verrà gestito con maggiore facilità dall'epatocita, anche se la ricchezza di questo elemento verrà evidenziata dalla tipica colorazione verde del cardo dopo la cottura. Nello stesso tempo, il contenuto in rame di questo vegetale faciliterà numerose reazioni biochimiche della cellula epatica, comprese quelle che implicheranno il metabolismo del ferro e le difese immunitarie, tanto da renderlo molto indicato nei malati di AIDS.

Con diverso grado di intensità, la cottura ripassata, in pastella o fritta dorata provocherà un notevole incremento della diuresi, conseguente allo stimolo dell'attività epatica, prima, ed a quella renale, poi. Questi effetti metabolici potranno essere sfruttati in molte condizioni fisiopatologiche.

In una donna in menopausa con problemi di osteoporosi, i cardi potranno essere impiegati con crostacei es. gamberi, in grado di apportare calcio e lo iodio contribuiranno a favorire la ricalcificazione del tessuto osseo, necessari anche in questo caso un'azione fluidificante da parte di un frutto di elezione come l'ananas.

Controindicazioni Asma e allergia (*solo fritto dorato*), celiachia (*se fritto-dorato o in pastella*).

Carota lessa

In alcune patologie epatiche, gli zuccheri della carota lessa, resi più biodisponibili dalla cottura, possono giovare alla ripresa funzionale dell'epatocita. Nel trattamento dell'epatite virale acuta, la fine della sintomatologia astenica e dell'inappetenza esprimerà una riduzione dell'ingorgo cellulare ed un tentativo di ripresa metabolica che richiederà un apporto consistente di glicidi fomenti dalla carota lessa, meno ricca di carotenoidi e di sali persi in diluizione durante la bollitura. La ridotta percentuale di sali minerali presenti nella carota lessa la renderà idonea nell'alimentazione di pazienti affetti da lieve insufficienza renale, a condizione che non siano a

rischio di aggravamento epatico.

Controindicazioni Diabete, imbibizione tessutale, ipertensione arteriosa, pancreatiti, sindrome di Gilbert, steatosi epatica.

Carpaccio di scamorza o provola

Si condisce con olio, limone e rucola, la presenza del limone svolge una duplice funzione: a) predigerisce le complesse molecole lipidiche e proteiche del formaggio, facilitando il lavoro dei succhi gastrici, pancreatici e biliari; b) contribuisce, per il suo contenuto in vitamina C, all'assorbimento del calcio da parte della mucosa intestinale. La rucola attiva la tiroide per il suo contenuto in iodio, mentre stimola le ghiandole salivari e tutte le secrezioni digestive, consentendo una migliore digeribilità e contribuendo anch'essa ad un maggior assorbimento del calcio. L'aggiunta dell'olio extravergine d'oliva diminuisce l'attività costipante del formaggio, mentre il suo contenuto in vitamina E svolge la duplice funzione di contrastare l'emolisi dei globuli rossi e di potenziare la depurazione dei radicali liberi dalle membrane cellulari. Se lo scopo terapeutico è quello di facilitare l'assorbimento del calcio e la sua deposizione a livello osseo, la composizione ideale del pasto è con frutta ricca di vitamina C e verdure crude.

Nelle emorragie mestruali, nella preparazione ad interventi chirurgici cruenti e non, o nelle piastrinopenie, bisognerà potenziare l'effetto procoagulante e di aumento della densità del sangue da parte del formaggio, realizzando associazioni nutrizionali con alimenti che agiscano in sinergia per questo scopo terapeutico. Per frenare una dissenteria, o nel trattamento del morbo di Crohn e della rettocolite ulcerosa il carpaccio di scamorza o provola sarà utilissimo solo in fase subacuta.

Controindicazioni Asma e allergie respiratorie, calcolosi biliare e renale, flebiti e tromboflebiti, ictus, infezioni erpetiche, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, piastrinosi, psoriasi, stipsi, trombosi.

Centrifugato di cavolo cappuccio

Per l'azione lenitiva ed antinfiammatoria del gefarnato, presente nel cavolo cappuccio e liberato nel succo, si assumerà ad intervalli di dieci minuti, insieme a tutti gli altri accorgimenti nutrizionali, contribuirà a risolvere le patologie gastro-duodenali infiammatorie ed ulcerose, ma, per

le specifiche proprietà antitumorali delle crucifere, sarà adatto anche in pazienti oncologici.

Controindicazioni Gastralgia acuta.

Cetriolo

Per il suo alto contenuto in acqua di vegetazione e per il fatto che si consuma di solito crudo, questo vegetale è dotato di una netta azione diuretica, per cui se ne possono giovare i diabetici, sia per la ridotta percentuale di zuccheri, sia per il suo contenuto in azulene, dotato di azione antinfiammatoria e decongestionante, nonché di effetto protettivo sulla microcircolazione capillare, spesso compromessa dalla condizione di iperglicemica. Il cetriolo si può rivelare molto utile come rinfrescante intestinale e, contenendo vitamine B, C e tracce di vitamina A, risulterà indicato in caso di febbre, intossicazioni, coliche ed irritazioni intestinali, artrite e prurito. Fra le azioni farmacologiche riconosciute al cetriolo, numerosi Autori hanno segnalato quella antielmintica. Per la sua azione diuretica e la capacità di migliorare l'irrorazione sanguigna nelle zone anatomiche soggette ad accumuli di cellulite, il cetriolo si potrà impiegare in corso di dieta dimagrante.

In Codici nutrizionali viene sfruttata anche la proprietà anafrodisiaca del cetriolo, in tutti i casi nei quali l'eccesso della libido potrebbe costituire un fattore aggravante determinate patologie, quali il priapismo doloroso. Questo effetto è stato accertato empiricamente in seguito all'esperienza clinica, ma ancora non conosciuto nei suoi precisi meccanismi biochimici ed ormonali.

Nei soggetti affetti da priapismo, più numerosi di quanto si possa ritenere in base alle statistiche cliniche, il cetriolo svolgerà un ruolo significativo nel ridurre l'appetenza sessuale e la frequenza delle erezioni dolorose. I cetrioli svolgeranno la loro azione anafrodisiaca, mentre l'abbinamento ad un frutto (es melone) eserciterà un'azione fluidificante, che faciliterà la diuresi, riducendo il dolore conseguente al turgore doloroso del pene.

Controindicazioni Diversi individui manifestano una vera e propria intolleranza al cetriolo, ad espressione di una difficoltà pancreatica e digestiva nei riguardi dell'azulene e della cellulosa, di cui questo vegetale è particolarmente ricco. Altra controindicazione sarà costituita dai deficit della libido o dalle condizioni di disidratazione, per esempio secondarie a crisi tireo-tossiche o diabete scompensato, con poliuria o polidipsia.

Chiodo di garofano

Nei codici nutrizionali si utilizzano esclusivamente i boccioni essiccati interi di chiodo di garofano, in quanto quelli già ridotti in polvere perdono la componente volatile di questa spezia e possono subire una trasformazione dei componenti biochimici, con riduzione o annullamento degli effetti richiesti.

I chiodi di garofano vengono impiegati in Codici nutrizionali quando si renda necessario neutralizzare una carica batterica che si teme possa essere presente in qualche alimento, oppure quando si voglia aumentare il potere antibiotico ed antivirale di una preparazione. Queste proprietà dipendono dal suo contenuto di principi attivi, fra i quali la cariofillina, il furfurolo, il salicitato di metile, l'orotato di manganese, la vanillina, l'eugenolo. Quest'ultimo, in particolare, ha un'azione antiossidante più intensa di quella della vitamina C, previene l'irrancidimento degli alimenti e difende l'organismo dai radicali liberi.

Inoltre, il chiodo di garofano stimola l'appetito e la digestione, è antifermentativo ed antiputrefattivo, ma svolge anche un'azione antielmintica. La componente volatile del chiodo di garofano protegge le vie respiratorie e, in caso di malattie da raffreddamento, sarà sfruttata componendo un pasto con una minestra in brodo con quattro chiodi di garofano, purè di patate, con tre chiodi di garofano, ed una mela cotta. Una delle modalità di utilizzo dei chiodi di garofano è quella di aggiungerne alcuni durante la cottura di un arrosto, quando si abbia il sospetto che la carne sia stata troppo frollata e possa contenere dei batteri in replicazione. Per esempio, nella preparazione del brodo di pollo, impiegato nelle forme infettive di origine virale o batterica, si inseriranno quattro chiodi di garofano nella cipolla che si mette a cuocere nel brodo, in modo da aumentare la capacità terapeutica di questa associazione. Del chiodo di garofano è riconosciuta un'azione tonica sulla muscolatura uterina, per cui potrà essere impiegato in alcuni disturbi ginecologici ed in gravidanza, in associazioni che ne prevedano l'impiego. Uno degli usi terapeutici più frequenti di questa spezia avviene con le tisane ad azione antinfluenzale, come quella del vin brûlé, per la quale si rimanda al relativo paragrafo.

Controindicazioni Se usato in eccesso, il chiodo di garofano potrà provocare difficoltà renali ed irritazione delle vie urinarie. Altra controindicazione è costituita da stati di ipereccitabilità neurologica ed epilessia e Severe patologie renali

Cime di rapa ripassate

Per la presenza dell'olio, che rallenterà l'assorbimento intestinale dei nutrienti, e dell'azione sedativa dell'aglio, questa modalità di impiego delle cime di rapa comporterà uno stimolo meno intenso, ma più prolungato, a carico della tiroide e del sistema nervoso centrale. In ogni caso, le cime di rapa non potranno essere impiegate agevolmente di sera, come il cavolfiore, a meno che il soggetto non abbia un deficit notevole della funzione epatica e, pertanto, si possa giovare del marcato stimolo tiroideo, che solleciterà indirettamente il lavoro catabolico di un fegato ipofunzionante.

Rispetto alle cime di rapa lesse, in quelle ripassate rimarranno invariate le funzioni lassative ed antitumorali dell'alimento, ma migliorerà la sua digeribilità, per effetto dello stimolo epatico esercitato dal soffritto e dell'azione del peperoncino a carico delle mucose gastro-intestinali. Utili anche per risolvere una stipsi ostinata e durante una dieta dimagrante.

Controindicazioni Dissenteria, gastrite, ipertiroidismo, ulcera gastro-duodenale.

Coca Cola

Dal punto di vista nutrizionale la Coca Cola si caratterizza per il suo contenuto in zuccheri, caffeina e caramello. In Codici nutrizionali esistono delle condizioni cliniche, nelle quali un impiego occasionale della Coca Cola si potrebbe rivelare utile. In primo luogo, si sfrutterà il potere digestivo ed eupeptico, dovuto alla eccitazione adrenergica del suo contenuto in caffeina, che farà aumentare la produzione di succhi gastro-duodenali e stimolerà il transito intestinale. In caso di notevole gonfiore gastrico, la citata azione eupeptica faciliterà lo svuotamento dello stomaco, mentre l'anidride carbonica addizionata provocherà delle eruttazioni, con emissione dei gas in eccesso.

Anche nei pazienti sofferenti da emicrania, la Coca Cola potrà avere una funzione terapeutica, in quanto aumenterà la soglia del dolore ma, soprattutto, stimolerà la diuresi, per l'aumento della velocità di circolo, provocato dalla sua azione eccitante, ma anche per la sua percentuale di acqua e per il suo elevato contenuto in zuccheri. Alcuni alcaloidi, presenti nelle foglie e nelle noci di cola hanno un'azione antidolorifica ed antifebbrile, per cui una sua moderata assunzione si potrà rivelare efficace come antipiretico ed antinfiammatorio nelle sindromi influenzali, soprattutto dei bambini.

Controindicazioni Diabete, gastriti secretive, ulcera. L'impiego abituale di Coca Cola tenderà a creare dipendenza.

Coniglio alla cacciatora

Le proteine di carne bianca del coniglio saranno da preferire nelle patologie nelle quali non sia consentito un impegno eccessivo della funzionalità renale, quali le epatiti croniche e la cirrosi epatica, ma anche in corso di gravidanza, allattamento e nei soggetti defedati. Per la specifica modalità di preparazione, che attenuerà notevolmente le caratteristiche organolettiche tipiche della carne, il coniglio alla cacciatora sarà adatto nei soggetti con ridotta appetenza nei riguardi delle proteine animali. Inoltre, i vari componenti eserciteranno un'azione di stimolo della produzione dei succhi gastrici, in tutti i casi di ipocloridria, atrofia della mucosa gastrica e tendenza alla nausea. Le proteine del coniglio saranno particolarmente adatte in gravidanza e durante l'allattamento, Lo stimolo eupeptico del coniglio alla cacciatora, insieme alle proteine a ridotto contenuto di scorie azotate, sarà vantaggioso nelle patologie del fegato che necessitino di un apporto ristrutturante ed energetico.

Controindicazioni gastriti ipersecretive, reflusso gastro-esofageo, ulcera gastro-duodenale.

Coppa di maiale lessa

Nella modalità di condimento della coppa di maiale, ogni componente sarà scelto secondo una precisa ragione.

Una volta cotta e raffreddata si condirà con olio extravergine di oliva aceto trito di spicchio aglio prezzemolo e peperoncino. Il prezzemolo, ricco di ferro e vitamina C, avrà il ruolo di velocizzare i processi di assorbimento intestinale e di assimilazione organica. L'olio extravergine d'oliva apporterà vitamina E e lipidi vegetali insaturi, per coadiuvare l'azione del collagene e della componente lipidica presente nella coppa di maiale. L'aglio, oltre ad avere un ruolo di stimolo metabolico, per il suo contenuto in iodio, insieme al prezzemolo avrà un effetto fluidificante ematico. Inoltre, sarà utile come antibatterico ed antivirale, per evitare gli eventuali rischi connessi all'impiego della coppa. Anche la capsaicina, presente nel peperoncino, avrà un effetto sterilizzante e, per la sua documentata azione a livello delle membrane cellulari, faciliterà gli scambi metabolici. Infine, l'aceto agevererà la digeribilità della coppa. Si gioveranno della coppa

di maiale lessa tutti i pazienti affetti da patologie destrutturanti, in particolare quelli con cirrosi epatica, sia come evoluzione di un'epatite cronica, sia secondaria a steatosi severa. Nella maggior parte delle patologie cutanee non allergiche, la coppa di maiale lessa si rivelerà terapeutica per il suo contenuto stremale, che contribuirà ai processi riparativi e di rigenerazione della pelle.

Controindicazioni Asma e allergie.

Cotica di maiale

Questa modalità di impiego della cotica o cotenna di maiale, troverà la migliore utilizzazione nelle situazioni cliniche in cui si richieda un apporto di collagene, dal semplice trattamento bionutrizionale degli inestetismi cutanei, con rughe e secchezza della pelle, alle patologie caratterizzate da destrutturazione della componente stromale degli organi interni. Per esempio, nei pazienti con steatosi epatica in fase avanzata, con iniziale trasformazione cirrotica. Per intervenire a livello cutaneo, l'apporto di collagene da parte della cotica di maiale sarà coadiuvato da alimenti ricchi di silicio e di vitamina A. L'effetto ristrutturante della cotica di maiale si rivelerà utile anche in altre patologie cutanee, come la psoriasi o le dermatiti irritative, con l'unica eccezione degli eczemi di natura allergica. Anche nelle patologie polmonari e pleuriche questa preparazione avrà un ruolo riparativo e ristrutturante per i polmoni.

Controindicazioni Asma e allergie.

Cotoletta di abbacchio panata

Oltre all'apporto di proteine a ridotto contenuto di scorie azotate, la cotoletta di abbacchio, in virtù della panatura, sommerà i carboidrati della farina ai glicidi contenuti nella carne stessa. Essa verrà proposta a soggetti con difficoltà digestive ed inappetenza, in quanto eserciterà uno stimolo epatico, grazie alla maggiore quota di zuccheri, rispetto ad altre modalità di impiego dell'abbacchio, ed alla modalità frittura. Per esempio, in pazienti oncologici con ipofunzione epatica ed inappetenza, poiché le proteine della carne di abbacchio sono meno ricche di scorie tossiche, una indicazione importante al loro utilizzo sarà riservata ai casi clinici in cui necessiti un rapido recupero proteico, con ridotto impegno renale. Per esempio, dopo una forma influenzale, la cotoletta di abbacchio stimolerà la secrezione dei succhi gastrici e di tutti i processi enzimatici digestivi, compresi quelli del pancreas, contribuendo anche a reintegrare le

perdite proteiche e minerali, Per il vago sapore di "latte" della cotoletta di abbacchio, caratteristica organolettica che la renderà più appetibile, sia nell'alimentazione dell'anziano, che dell'adolescente, e per lo stimolo androgenico che la caratterizza, potrà essere proposta per favorire lo sviluppo ormonale maschile. Invece, nell'alimentazione dell'anziano, sarà adatta in caso di astenia, ipotensione e deperimento organico.

Controindicazioni Celiachia, androgenismo femminile, ipertestosteronismo, menopausa, tumori della prostata.

Finocchio al gratin

Adatto in tutti i pazienti affetti da patologie renali, o quando necessiti un potenziamento della capacità diuretica, il finocchio al gratin ha anche un effetto sedativo, per la biodisponibilità, potenziata dalla cottura, del suo contenuto glicidico. Il finocchio al gratin avrà un'azione antimeteorica più marcata rispetto a quello crudo, in quanto la cellulosa e la sua componente fibrosa verranno destrutturate durante la cottura. Per questa ragione, sarà adatto in caso di meteorismo intestinale, e, per l'azione lenitiva a carico delle mucose digerenti, il finocchio al gratin si potrà impiegare in caso di gastrite ed ulcera gastro-duodenale.

Controindicazioni E' frequente constatare una avversione totale dei pazienti affetti da neoplasie polmonari nei riguardi del finocchio, soprattutto se viene proposto cotto. Probabilmente, le sostanze volatili e gli oli essenziali di questo vegetale agiscono sulle terminazioni olfattive di questi soggetti in modo tanto intenso da provocare una sensazione di nausea. Per la maggiore biodisponibilità degli zuccheri, il finocchio al gratin sarà controindicato anche nel diabete.

Finocchio crudo

Per la presenza di numerosi principi attivi aromatici, il finocchio ha proprietà digestive, diuretiche, toniche e galattogene. Stimolando efficacemente l'appetito, esso migliorerà la digeribilità di alimenti strutturalmente complessi, quali le carni, il pesce ed i legumi, anche in virtù di un documentato effetto antimeteorico ed antifermentativo. L'azione lenitiva e rinfrescante renderà il finocchio un alimento indicato nel trattamento delle gastralgie e delle ernie esofagee e sarà preferibile consumarlo a fine pasto, in quanto la sua struttura fibrosa contribuirà a pulire denti e gengive.

Nel trattamento bionutrizionale del diabete, il finocchio crudo non potrà essere proposto nella fase critica di riduzione dell'insulina farmacologica, ma sarà impiegato, per esempio, quando, a parità di dosaggio del farmaco, si verifichi uno stato acuto di ipoglicemia. In questo caso, la scelta del finocchio, come rimedio di emergenza, sarà da preferire ad un frutto o al classico sorso di acqua e zucchero. Invece, un pasto da proporre come mantenimento in un paziente diabetico senza complicanze epatiche e renali, il finocchio avrà lo scopo di facilitare l'eliminazione renale dei cataboliti

In dieta dimagrante, nei soggetti ipotiroidei, al finocchio si assocerà il pesce che, in virtù del contenuto in iodio solleciterà intensamente la tiroide ipofunzionante e, alle aumentate necessità metaboliche e cataboliche sopperiranno gli zuccheri del finocchio, che forniranno energia al fegato.

In gravidanza e, in allattamento potrebbe essere utile l'effetto digestivo ed antimeteorico del finocchio.

Controindicazioni Nessuna.

Finocchio lessa

Proposto lessa, il finocchio assumerà un sapore molto più dolciastro ed aromatico, dovuto alla trasformazione del fruttosio in glucosio durante il processo di cottura, processo che, in alcuni soggetti e, soprattutto, in caso di patologie polmonari oncologiche, comporterà il rifiuto categorico alla sua assunzione. Tuttavia, la maggiore biodisponibilità degli zuccheri e l'esaltazione del suo potere diuretico renderà il finocchio lessa terapeuticamente utile in caso di gravi patologie organiche del fegato e del rene, come l'epatite in fase acuta o le severe insufficienze renali, condizioni nelle quali il finocchio crudo potrebbe risultare troppo invasivo, per il notevole contenuto di cellulosa. In caso di patologie epatiche, sarà opportuno associare un finocchio lessa ad alimenti che siano in grado di sostenere energeticamente l'epatocita in difficoltà, senza creare ostacoli alla funzione renale, pena il ritorno al fegato di un sangue non sufficientemente depurato.

Rispetto al finocchio crudo, l'effetto antimeteorico di quello lessa sarà più marcato, in quanto il calore provocherà la destrutturazione della struttura fibrosa e della componente in cellulosa, riducendo l'azione irritativa di quest'ultima a carico della mucosa intestinale. Per questa ragione,

il finocchio lessato sarà dotato di uno spiccato effetto lenitivo ed antimeteorico, utile in caso di colon irritabile, di diverticolosi e diverticolite.

Controindicazioni Diabete ed intolleranza specifica alla componente volatile del finocchio lessato, in particolare nei casi di tumori polmonari.

Capitolo V

APPARATO GENITURINARIO E RENALE

Acqua di cicoria

La cicoria è ricca di vitamine come pro-vitamina A B C e sali minerali come calcio magnesio potassio fosforo e folati. L'assunzione, a stomaco vuoto, potrà essere limitata al mattino a digiuno nella maggior parte delle patologie che ne possano giovare.

L'acqua di cicoria costituisce una soluzione bionutrizionale terapeutica nelle patologie renali o quando si renda necessaria un'azione di drenaggio organico, potrà essere prescritta in caso di ipertensione arteriosa con ipervolemia e complicanze renali, ma anche in pazienti con cardiopatie congestizie.

Nelle malattie degenerative del sistema nervoso centrale, in particolare il morbo di Alzheimer, l'azione dell'acqua di cicoria si rivela utile, in quanto uno dei fattori aggravanti queste patologie è costituito dal deposito intracellulare di sostanza amiloide, cioè detriti e scorie tossiche non drenate, derivanti da un metabolismo ossidativo deficitario e, durante il processo di bollitura, la cicoria libererà in soluzione acquosa i suoi numerosi principi attivi, capaci di mobilizzare i residui metabolici dai tessuti e dal sangue, permettendone l'eliminazione renale.

Indirettamente, questa preparazione bionutrizionale si rivela utile anche per il cuore, sia per la riduzione della pressione arteriosa diastolica, sia per il suo contenuto in ferro, che migliorerà l'ossigenazione della fibrocellula muscolare cardiaca, questa proprietà potrà essere confermata da soggetti cardiopatici che, riferiranno sempre un miglioramento della sintomatologia ed una sensazione di benessere secondario all'assunzione dell'acqua di cicoria.

Controindicazioni Nelle severe patologie renali, caratterizzate da elevati livelli ematici di azotemia e creatininemia, in quanto eserciterebbe una intensa sollecitazione funzionale che un organo lesso o in difficoltà non potrebbe tollerare.

Anguria

Frutto tipicamente estivo, fra i più ricchi in vitamine, sali minerali ed acqua di vegetazione, si può associare con molta facilità a quasi tutti gli altri alimenti con esclusione del pomodoro ricco

anch'esso di acqua di vegetazione, di vit. A e carotenoidi e di sali minerali così da creare un'incompatibilità di azione, questi due alimenti vegetali, utilizzati insieme nello stesso pasto, finirebbero per creare un meccanismo di inibizione delle rispettive funzioni nutrizionali e metaboliche.

L'attivazione della diuresi da parte dell'anguria avviene attraverso un meccanismo iperglicemico (*in virtù del fruttosio presente in notevole percentuale*) e per la grande quantità di acqua di vegetazione, nella quale c'è poco sodio e molto potassio. Per le citate caratteristiche, l'anguria potrà essere utilizzata nei pazienti con patologie renali, a condizione che non siano diabetici. Il vantaggio consisterà in un aumento del filtrato glomerulare e della quantità di acqua eliminata, senza impoverire l'equilibrio elettrolitico del liquido interstiziale. Per il ridotto contenuto in sodio e fosforo, questo frutto si potrà impiegare anche nei dializzati per aumentare la residua capacità renale, facendo attenzione solamente ad una concomitante iperpotassiemia. Pasti che abbiano queste finalità saranno strutturati con un quota di proteine senza scorie azotate e con una verdura diuretica, ricca di ferro e povera di potassio.

Pur non potendosi considerare un alimento, che da solo possa ridurre significativamente l'imbibizione dei tessuti e del cervello, in quanto privo di principi attivi che stimolino il metabolismo basale, l'anguria migliorerà la vigilanza e lo stato di lucidità mentale nei pazienti con iperazotemia, in quanto agevolerà il fegato nel suo lavoro metabolico per il contenuto in fruttosio, ed il rene ad eliminare rapidamente l'eccesso di scorie azotate dal sangue per il ridotto contenuto di sodio e fosforo del medesimo frutto.

L'anguria influisce in senso positivo sulla funzionalità cardiocircolatoria, in quanto una eventuale massa liquida in eccesso verrà rapidamente eliminata dal rene, in quantità superiore a quella ingerita, il fruttosio dell'anguria sarà utile al cuore, essendo uno zucchero a rapida utilizzazione per le fibre muscolari miocardiche, che gioveranno del contenuto in potassio e della modesta quantità di sodio.

L'anguria sarà utile nella fase produttiva della tosse, svolgendo così un'azione decongestionante delle vie respiratorie.

L'anguria non potrà essere utilizzata in alcune patologie epatiche, mentre se ne gioverà un paziente affetto da epatite virale, o intossicato da sostanze esogene o endogene (*in questi casi il fegato ha bisogno di zuccheri, sali e molta acqua di vegetazione*), l'anguria non sarà sopportata

da chi avrà disturbi della colecisti, in quanto il paziente riferirà pesantezza digestiva, ristagno gastrico e rigurgiti acidi dopo averla consumata.

L'anguria dovrà essere proposta con moderazione in tutti i soggetti che abbiano una funzionalità pancreaticata a rischio ed una regolazione non ottimale della glicemia, anche se il sapore dolce, che la contraddistingue, è dovuto al ciclamato di sodio, piuttosto che al fruttosio.

Asparagi crudi

L'asparago viene coltivato per i turioni che, contengono zuccheri, sostanze minerali, sostanze azotate, tra cui l'asparagina, rutina e vitamine del gruppo A, B1, B2; l'asparago stimola la sintesi di ormoni surrenalici ed attiva l'adrenergia. Pertanto, potrà essere inserito all'interno di pasti finalizzati per contrastare uno stato di iposurrenalismo, per esempio dopo la sospensione di trattamenti con farmaci corticosteroidi, o in soggetti convalescenti, astenici ed ipotonicici.

In pazienti demineralizzati, sarà utile l'apporto di sali ed ossalati, componendo pasti che tengano presente lo stato della funzionalità renale del paziente.

In dieta dimagrante si sfrutterà il sostegno del tono energetico dato dall'asparago, all'interno di pasti che stimolino fegato e tiroide e agevolino l'escrezione urinaria. Gli asparagi crudi sono indicati anche in un paziente

diabetico.

Controindicazioni Calcolosi renale Gravidanza Ipereccitabilità neurologica Iperuricemia.

Brodo di gallina

Questa soluzione bionutrizionale verrà impiegata per indurre o aumentare la montata latte, proponendola alla puerpera già al secondo-terzo giorno dopo il parto. L'ideale sarebbe utilizzare una gallina fertile, cotta con tutte le uova nell'ovidotto. A partire dal quarto giorno, sarà preferibile consumare il brodo insieme ad una parte più consistente di carne di gallina, per aumentare la quota proteica a sostegno della produzione del latte. L'eventuale presenza dell'uovo, faciliterà a livello ormonale la montata latte, con l'apporto di proteine indifferenziate e prive di scorie azotate, che non disturberanno il lavoro degli organi emuntori.

Controindicazioni Asma e allergie.

Cicoria cruda

La cicorietta da campo, invece, è reperibile in primavera ed autunno, ed è molto tenera e gradevole. Essa si caratterizza per un'azione drenante e diuretica, ma è indicata anche nel trattamento del diabete e dell'obesità, riduce il livello ematico del colesterolo, ha un effetto colecistocinetico, rivelandosi utile anche nelle congestioni venose, nelle insufficienze epatiche e nelle sindromi emorroidarie.

In pazienti affetti da patologie renali la cicoria cruda avrà il vantaggio di conservare il suo contenuto in acqua di vegetazione, migliorando tutti i processi di filtrazione dei liquidi e di eliminazione delle scorie idrosolubili, utile anche nel caso di iperazotemia ed iperuricemia.

Nella cultura contadina di un tempo, frutto di secoli di osservazione empirica, la cicoria da campo veniva impiegata cruda con cipolla e alici. In questo caso, mentre la cipolla potenzia la funzione diuretica e litica, i sali minerali ed il calcio delle alici modulano una eventuale perdita eccessiva di elettroliti ed il loro contenuto in iodio esercita uno stimolo metabolico tiroideo. Si avrà un effetto energizzante generale che non creerà accumulo di tossine, anzi ne favorirà l'eliminazione. Questa composizione nutrizionale potrà essere impiegata nel trattamento dei pazienti diabetici, Nei disturbi epatici, compreso quelli caratterizzati da congestione del circolo venoso portale, la cicoria si rivelerà particolarmente vantaggiosa. Infatti, la sua azione drenante e diuretica contribuirà a ridurre la pressione venosa portale e favorirà l'eliminazione dei cataboliti, mentre lo stimolo metabolico esercitato dal suo contenuto in ferro non disturberà l'epatocita e favorirà l'eliminazione dei sali biliari. Per l'azione drenante tessutale, la cicoria sarà particolarmente adatta nei pazienti affetti da morbo di Alzheimer, patologia caratterizzata da accumulo intracellulare di sostanza amiloide.

Controindicazioni Dissenteria, gastriti, ulcera gastro-duodenale.

Cicoria lessa

Caratterizzata da un tropismo elettivo per il rene, la cicoria costituisce una delle poche verdure ricche di ferro che non aggraverà la funzione epatica, in quanto l'azione depurativa renale farà ritornare al fegato un sangue meno carico di cataboliti tossici e scorie. La sua azione drenante e depurativa si esplicherà tramite l'aumento del metabolismo generale, soprattutto per lo stimolo

epatico indotto dal ferro. La cicoria non interferirà in modo particolare con nessun alimento. Esistono però delle incompatibilità, sarà un controsenso associare cicoria e spinaci, in quanto si avrebbe troppo ferro proveniente dalla stessa categoria di alimenti, ma anche perché la presenza degli ossalati, contenuti negli spinaci, avrebbe sul rene un effetto opposto a quello della cicoria. Per lo stesso motivo, esiste incompatibilità con gli asparagi, in quanto, nonostante il potere diuretico, per eccitazione della contrattilità vascolare e per aumento della perfusione renale, questi ultimi avranno un contenuto in ossalati che ne impedirà l'uso nei soggetti con tendenza alla calcolosi renale. Uno degli impieghi elettivi della cicoria lessa è riservato ai pazienti dializzati.

Rispetto alla cicoria ripassata, non adatta in questi pazienti, la presenza della vitamina E, contenuta nell'olio extravergine d'oliva crudo, ed il moderato stimolo dato dall'acido citrico del limone agevoleranno l'epatocita, in una condizione clinica caratterizzata sempre da una significativa disfunzione epatica.

La cicoria agevolerà il rene e, indirettamente, anche il cuore, sia per la sua azione ipotensiva, sia per il suo contenuto in ferro. Infatti, dopo averla consumata, i pazienti cardiopatici con difficoltà renale riferiranno sempre una sensazione di benessere. Anche i pazienti affetti da malattie degenerative del sistema nervoso centrale, in particolare il morbo di Alzheimer, si gioveranno moltissimo delle proprietà della cicoria lessa, in quanto uno dei fattori aggravanti questa patologia è costituito dal deposito intracellulare di sostanza amioide, cioè detriti e scorie tossiche non drenate, derivanti da un metabolismo ossidativo deficitario.

Controindicazioni disidratazione, dissenteria, gastriti, ulcere gastro-duodenali.

Cicoria ripassata

In questa modalità di cottura della cicoria, in virtù dell'impiego del soffritto in olio bollente, verrà potenziato lo stimolo epatico, già presente per il contenuto in ferro della cicoria. Il fegato, stimolato, sarà in grado di catabolizzare con maggiore efficienza, producendo scorie idrosolubili che il rene eliminerà efficacemente.

Fra le varie possibilità di impiego della cicoria ripassata, si potrà proporre nelle diete dimagranti o nelle anemie sideropeniche, in associazione con la carne rossa. Infatti, la cicoria potenzierà lo stimolo metabolico ed adrenergico della carne, apporterà il suo contenuto supplementare in ferro e mitigherà l'impatto renale delle scorie azotate, soprattutto nei pazienti a rischio.

Per la capacità di mobilizzare i residui metabolici dai tessuti e dal sangue, permettendone l'eliminazione renale, la cicoria ripassata si renderà idonea nelle patologie degenerative del sistema nervoso centrale. Nel trattamento bionutrizionale del diabete, la cicoria ripassata sarà più idonea di quella lessa, in virtù dello stimolo epatico esercitato anche dal soffritto. Infatti, l'aumento dell'attività epatica si tradurrà in un consumo di glucosio circolante, necessario all'epatocita per la sua attività.

Per realizzare un'associazione energizzante, ricca di calcio, carboidrati e ferro, ma adatta anche per individui con renella, litiasi renale ed ipertensione, si potranno sfruttare le proprietà nutrizionali dei ceci e della cicoria. Alla capacità dei ceci di esercitare un'azione di drenaggio e pulizia delle vie urinarie, si sommerà l'effetto sinergico della cicoria.

Controindicazioni Dissenteria, gastrite, ulcera gastro-duodenale.

Cipolla al forno

Rispetto alle altre modalità di impiego della cipolla, quella al forno conserva e concentra i suoi nutrienti, perdendo solamente la componente volatile. In questa modalità le cipolle vengono condite con olio extravergine di oliva sale e vino rosso; la cipolla, dotata di spiccata azione antisettica ed antibiotica su numerosi microrganismi patogeni, agirà in sinergia con le analoghe proprietà del vino rosso, rendendo la suddetta preparazione un rimedio efficace nelle bronchiti e nelle altre patologie respiratorie da raffreddamento. Nei pazienti ipertesi o in quelli affetti da calcolosi renale o renella, la cipolla costituirà un ottimo drenante con azione litiasica. La cipolla al forno, soprattutto se associata alle vitamine C ed E, con le quali agisce in sinergia, per il suo contenuto in selenio, aminoacidi solforati (*metionina e cisterna*), nonché magnesio e zinco, può essere considerata un vero e proprio presidio terapeutico nel ritardare l'invecchiamento cellulare. Stimolante generale del sistema nervoso, in Codici nutrizionali la cipolla viene utilizzata nelle astenie, nelle convalescenze e dopo intensa attività, soprattutto di tipo intellettuale.

Controindicazioni Diabete, disidratazione, intolleranza specifica alla cipolla.

Cipolla al gratin

Questo metodo prevede il condimento della cipolla messa in forno unitamente a prezzemolo pan grattato olio extravergine di oliva e vino rosso. Per la contemporanea presenza dell'aglio e del

vino rosso, nonché delle specifiche proprietà della cipolla, del prezzemolo e del sale marino, questa preparazione, da utilizzare in soggetti astenici dopo malattie invalidanti, avrà un effetto energizzante generale, ma anche preventivo e terapeutico in tutte le forme infettive, comprese quelle dei rene e delle vie urinarie.

Invece, in caso di affezioni dell'apparato respiratorio e nelle sindromi da raffreddamento, sarà più idoneo un pasto che, all'interno della preparazione si aggiungano peperoncino che, oltre a facilitare gli scambi di membrana, per l'azione della capsiaicina, svolgerà un ruolo antibatterico ed antivirale e, un frutto da abbinare che, contenga notevole quantità di vitamina C ed acido citrico aumenterà le difese immunitarie ed il tono energetico dell'organismo.

Infine, La ricchezza in composti solforati utili alla pelle ed al cuoio capelluto renderà la cipolla adatta in numerose affezioni cutanee, ma anche per rinforzare i follicoli piliferi e contrastare la tendenza alla calvizie.

Controindicazioni Diabete, disidratazione, intolleranza specifica alla cipolla.

Cipolla fritta dorata

Questa modalità di impiego della cipolla sarà molto gradevole ed accettata dai bambini, i quali manifestano sempre una certa riluttanza a consumare la cipolla cruda o cotta in altri modi.

Questa, ed altre modalità di impiego della cipolla cotta, saranno indicate in tutte le patologie nelle quali le proprietà di questo vegetale possano svolgere un'azione terapeutica. Unica eccezione è il diabete, in quanto, oltre all'apporto in carboidrati da parte della farina, l'effetto ipoglicemizzante della cipolla verrà totalmente annullato dalla trasformazione del fruttosio in glucosio: con la cottura, infatti, la cipolla assume un sapore dolciastro, che manca quando viene assunta cruda.

Uno degli impieghi elettivi della cipolla fritta dorata saranno le patologie renali ed oncologiche nei bambini, peraltro sempre più frequenti seconda dei casi, si comporranno pasti adatti alle specifiche esigenze del piccolo malato.

Questa modalità di impiego della cipolla sarà utilizzabile anche in caso di malattie da raffreddamento in età pediatrica, durante le malattie esantematiche e in tutti i casi di iperpiressia. Nell'alimentazione geriatrica, un pasto realizzato con cipolla fritta dorata risponde alle esigenze organiche in tarda età.

Controindicazioni Asma e allergia (per la presenza dell'albume d'uovo), celiachia, diabete, disidratazione, intolleranza specifica alla cipolla.

Cipolla lessa

La cipolla lessa sarà utile quando si renda necessario facilitare la diuresi, oppure pulire e disinfettare le vie urinarie, come in caso di cistopieliti. In questa evenienza sarà indispensabile ridurre drasticamente l'apporto di zuccheri e carboidrati, allo scopo di non agevolare la replicazione batterica.

La cipolla è particolarmente efficace nei casi di aumento della pressione arteriosa diastolica. Tale proprietà viene attribuita all'intensa azione drenante e diuretica dell'alimento stesso. La cipolla, inoltre, si è dimostrata in grado di prevenire l'infarto del miocardio: i motivi risiedono nella sua capacità di fluidificare il sangue, in virtù dell'adenosina contenuta in percentuale significativa, e di ridurre il tasso ematico di colesterolo e trigliceridi, migliorando il microcircolo. Nelle patologie infettive, caratterizzate da notevole congestione, si rivelerà utile l'azione diuretica della cipolla lessa, associata ai suoi ben noti effetti terapeutici nelle infiammazioni catarrali delle mucose, in particolare nei casi in cui sia presente un aumento della secrezione, bruciore alle palpebre, starnuti, corizza con rinorrea profusa, febbre da fieno e respiro affannoso.

Controindicazioni Diabete, disidratazione, intolleranza specifica alla cipolla.

Fagiolini ripassati con cipolla e pomodoro

Questa preparazione si rivelerà utile quando, in corso di una dieta dimagrante, si voglia evitare una diuresi eccessiva. In tal caso, l'azione diuretica dei fagiolini, associata a quella drenante della cipolla, verrà bilanciata dai sali del pomodoro. In questi casi, bisognerà proporre proteine che non creino difficoltà alla funzione renale, per evitare il rischio opposto di una imbibizione tessutale.

L'associazione sarà utile in soggetti che, per perdite idro-elettrolitiche secondarie ad intensa attività muscolare, manifestino crampi muscolari. In pazienti affetti da ipotiroidismo si potrà verificare una notevole perdita di liquidi e sali minerali dopo una crisi tireotossica, in questi casi, sarà opportuno fornire all'organismo proteine animali, glicidi, lipidi e potassio.

Controindicazioni Imbibizione tessutale, iperpotassiemia.

Finocchio in besciamelle

Rispetto al finocchio al gratin, quello in besciamelle sarà dotato di una maggiore completezza nutrizionale, in particolare per quanto riguarda la quota di proteine che non aggravano la funzionalità renale, nonché per il contenuto di lipidi, zuccheri ed elettroliti, fra i quali il calcio. Pertanto, questa preparazione sarà adatta nei pazienti affetti da patologie renali, che siano notevolmente defedati e astenici.

Il contenuto in calcio e vitamina D della besciamelle sarà vantaggioso in caso di osteoporosi in menopausa, in particolare quando si renda necessario anche l'impiego di alimenti che non aggravino la funzionalità renale, come potrebbe accadere con le proteine della carne rossa.

Un'effetto dimagrante si potrà ottenere se, al finocchio in besciamelle si abbinano alimenti diuretici che apportino acqua di vegetazione.

In gravidanza si potrà rivelare utile l'apporto di calcio del finocchio in besciamelle mentre durante l'allattamento si sosterranno le perdite di minerali e vitamine con finocchio in besciamella.

Per l'azione neurosedativa del calcio, il finocchio in besciamelle si potrà proporre nel pasto serale di pazienti insonni ed ipereccitabili.

Controindicazioni Asma e allergia, celiachia, diabete.

Frittata d'asparagi

A condizione che non abbiano iperuricemia, renella o tendenza alla calcolosi, la frittata d'asparagi sarà particolarmente indicata nei soggetti con disfunzioni renali. Infatti, le proteine dell'uovo non impegneranno il rene, la cipolla utilizzata nella preparazione avrà un effetto drenante, ma, soprattutto, svolgerà un'azione di pulizia delle vie urinarie escrettrici. Gli asparagi, invece, il cui acido aspartico è liposolubile e, quindi, passerà in soluzione nell'olio bollente, faciliteranno l'attività di filtrazione del nefrone e tonificheranno l'organismo.

Per l'azione tonica degli asparagi e per lo stimolo adrenergico dell'uovo, questa frittata si potrà impiegare efficacemente in caso di astenia ed anergia per iposurrenalismo ed ipotensione. L'associazione più adatta potrebbe essere realizzata con frittata d'asparagi, pomodoro condito e pera.

In assenza delle numerose controindicazioni e per lo stimolo metabolico esercitato, questa

preparazione si potrà sfruttare in dieta dimagrante, ed in soggetti demineralizzati
Controindicazioni asma e allergie, calcolosi della colecisti, calcolosi renale, colecistiti, gastrite, iperuricemia, ipercolesterolemia, pancreatiti.

Capitolo VI

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

Bistecca ai ferri

Alla bistecca si potrà effettuare una cottura "al sangue", media o molto prolungata, tenendo presente che quella prolungata può ridurre il valore nutrizionale anche delle carni di migliore qualità.

Rispetto alla cottura alla griglia, durante la quale i grassi percolano direttamente sul fuoco e non restano a contatto della carne, in questa preparazione l'allontanamento della componente lipidica avverrà in modo più lento ed in percentuale inferiore, con maggiore stimolo alla produzione delle lipasi pancreatiche, necessarie per la sua digestione. Per la stessa ragione, però, la bistecca ai ferri potrà essere troppo impegnativa per la funzionalità epato-biliare, aggravata dalla presenza dei lipidi saturi.

In positivo, per lo stimolo esocrino, anche la componente endocrina del pancreas sarà sollecitata e, quindi, la bistecca ai ferri sarà più adatta nel trattamento bionutrizionale del diabete, rispetto alla cottura alla griglia. Per l'apporto proteico, per il contenuto in ferro, acido folico ed emoglobina, nei processi di accrescimento infantile, nei casi di anemie sideropeniche o nei pazienti con ipoalbuminemia associando l'indivia riccia condita

integrerà l'apporto di ferro e, con la sua azione diuretica, contribuirà all'eliminazione renale delle scorie azotate; inoltre integrazione con banana o macedonia sarà adeguata negli adolescenti in crescita, mentre la melagrana o le fragole che, sono frutti che contengono una quota ulteriore di ferro e svolgono anche una protezione della microcircolazione capillare sono più adeguati nell'anemia sideropenica e, nei pazienti con ipoalbuminemia.

In soggetti dediti ad attività sportiva o a lavori muscolari usuranti, si dovrà tener conto della funzione epato-renale a causa della maggiore presenza di lipidi saturi, ma anche della necessità di eliminare le tossine da lavoro, oltre alle scorie azotate della carne, quindi si assoceranno alimenti che apportano ferro e sostengono la funzionalità epatica senza ostacolare l'eliminazione renale, quest'ultima sarà agevolata dall'azione fluidificante di frutta o verdura contenenti di acqua di vegetazione, necessaria per i processi di catabolizzazione epatica.

Controindicazioni emocromatosi, insufficienza renale, iperazotemia, iperuricemia, poliglobulia.
Indicazioni anemia sideropenia diabete albuminuria

Bresaola

La sua funzione viene potenziata dall'aggiunta di olio crudo, dalla rucola la quale stimola la salivazione e la produzione dei succhi digestivi e il succo di limone. Il notevole contenuto in proteine non denaturate dall'esposizione a calore intenso, nonché la percentuale di ferro, rendono la bresaola adatta in caso di anemie sideropeniche, di ipoproteinemie con deperimento organico o di traumatismi muscolari per intensa attività fisica.

In caso di sideropenia sarà molto utile per l'apporto di ferro unitamente a verdure dall'effetto drenante per facilitare l'eliminazione renale. Nel deperimento organico di pazienti senza compromissione renale, ma con una significativa necessità proteica, la bresaola si può abbinare a cibi che potenziano maggiormente la sua azione come alimenti ricchi di sali e di acqua di vegetazione ed alimenti come per esempio l'arancia, che apporterà un contenuto elettrolitico supplementare e la vitamina C utile per l'assorbimento intestinale del ferro.

Nei soggetti impegnati in lavori muscolari prolungati o nell'atleta che non debba perdere troppi sali, la bresaola verrà arricchita con scaglie di parmigiano che, stimolano la tiroidea e, da altri alimenti, utili per la fibrocellula muscolare esaurita dalla fatica, ma anche per il fegato che dovrà catabolizzare le tossine prodotte dal lavoro.

Controindicazioni patologie renali, iperuricemia, ipertensione arteriosa, poliglobulia, emocromatosi, elevati valori ematici di sideremia e ferritina, gastriti ipersecretive.

Carote fritte

Le carote vanno tagliate a fettine molto sottili ed immerse direttamente in olio extravergine d'oliva bollente affinché la vitamina K liposolubile, contenuta in questo vegetale, si liberi nel mezzo lipidico. Nei casi in cui si rendesse necessaria una rapida azione coagulante, si potranno impiegare le carote fritte, ma anche usare l'olio in tutti i modi possibili: da solo sul pane, ma anche sul riso o sulla pasta. A dimostrazione di come l'alimento possa essere più veloce di un farmaco, la riduzione della sintomatologia avverrà in tempi rapidissimi.

Nelle carote è contenuta una notevole quantità di vitamina K, utile nei disturbi della coagulabilità

ematica, come nei casi di meno-metrorragia, piastrinopenie, preparazione ad interventi chirurgici cruenti, rettocolite ulcerosa sanguinante, ecc. A causa della liposolubilità di questa sostanza, le carote bollite in acqua o consumate crude non rilascerebbero nell'intestino la vitamina che contengono, la quale verrebbe eliminata attraverso le feci.

Le carote fritte apporteranno zuccheri necessari per l'attività epatica ed il metabolismo energetico generale, nonché vitamina K resa biodisponibile dal mezzo lipidico, per aumentare la coagulabilità ematica; infine,

In un soggetto che, oltre alla riduzione della coagulabilità ematica, manifesti anche fragilità dell'endotelio capillare, sarà necessario comporre delle associazioni alimentari che apportino vitamina K, calcio e sostanze dotate di effetto capillare-protettore.

L'utilizzo della carota fritta sarà importante anche, per un bambino con carenze nutrizionali in fase di accrescimento.

Controindicazioni Fase premestruale, poliglobulie, post-infarto, sindromi da ipercoagulabilità ematica, stipsi tromboflebiti.

Castagna

Frutto autunnale, la castagna viene impiegata in Codici nutrizionali in numerosi disturbi e patologie.

Come la patata, anche la castagna svolge un'azione disintossicante organica, in quanto riduce la formazione di cataboliti acidi nei tessuti. Ricca in carboidrati sia da fresca, che secca, la castagna contiene potassio, fosforo, calcio, sodio e ferro, contribuendo ad apportare energia e sali minerali, per cui sarà consigliata nelle convalescenze, nei casi di astenia, nelle condizioni di stress, nelle anemie. In questi casi, sarà impiegata fresca o bollita nel periodo autunnale, in altri periodi dell'anno, sarà possibile conservare la castagna dopo averla appassita, ma non arrostita, in forno tiepido, utilizzandola come merenda, sia allo stato naturale, sia idratandola per un'ora in acqua.

Per il consistente contenuto in vitamina B₂, che presiede alla salute della pelle, del fegato, degli occhi ed, in generale, al nutrimento di tutte le cellule, la castagna si rivelerà utile nelle dermatiti, nei disturbi circolatori, nelle congiuntiviti e nei disturbi del circolo venoso.

Il contenuto in vitamina PP della castagna ne fa uno dei frutti più ricchi di questa vitamina

preziosa anche in funzione equilibrante il sistema nervoso, e circolatorio; particolarmente indicata nella demenza senile, nelle sindromi depressive e psicotiche o nei disturbi del tono dell'umore in gravidanza.

Al contrario, per uno studente prima di una sessione d'esami si richiederà un apporto energetico che non impegni eccessivamente gli organi digestivi per non ridurre lo stato di vigilanza.

Controindicazioni Diabete, stipsi.

Carpaccio di carne

Rispetto a tutte le altre forme di utilizzo della carne, quella cruda costituisce la modalità di impiego più digeribile in assoluto, in quanto la componente proteica non viene denaturata dal calore, il patrimonio lipidico, i folati e le vitamine del gruppo B conservano al massimo la loro integrità strutturale e il contenuto in ferro ed emoglobina è totalmente biodisponibile. Per questa ragione, il carpaccio di carne non impegnerà troppo la funzione renale, sarà tollerato anche da soggetti che manifestino difficoltà gastriche o digestive con l'assunzione delle proteine denaturate ed esprimerà tutto il suo potere ristrutturante, soprattutto in caso di ipoproteinemie di qualsiasi tipo e soprattutto secondarie ad ustioni cutanee estese. Per il minimo impegno della funzione renale, il carpaccio di carne si potrà proporre in dieta dimagrante, quando sia elevato il rischio di imbibizione tissutale da rallentamento marcato del metabolismo basale. Il carpaccio di carne è particolarmente indicato nelle anemie sideropeniche o da carenza di folati. Nei soggetti astenici e anergici, al carpaccio di carne si uniranno alimenti che apporteranno ferro per l'azione drenante tissutale e lo stimolo epatico con un alimento particolare ossia la cicoria lessa ripassata in aglio olio e peperoncino, opportuno integrare anche un frutto ricco di calcio iodio ferro e vitamina C che sosterrà il metabolismo ed il tonico energetico.

Queste associazioni si potranno sfruttare anche in caso di soggetti defedati con ipoproteinemia o in pazienti con drastica riduzione della volemia e con perdita massiva di elettroliti, in conseguenza di estese ustioni cutanee o, in seguito a gravi traumatismi muscolari, con ematomi diffusi e riduzione del sangue circolante.

Controindicazioni Nell'ipertensione, nelle poliglobulie, nei fumatori (*per l'iperfibrinogenemia relativa*), in caso di emocromatosi o elevati valori ematici di sideremia e ferritina.

Carpaccio di carne

Rispetto a tutte le altre forme di utilizzo della carne, quella cruda costituisce la modalità di impiego più digeribile in assoluto, in quanto la componente proteica non viene denaturata dal calore, il patrimonio lipidico, i folati e le vitamine del gruppo B conservano al massimo la loro integrità strutturale e il contenuto in ferro ed emoglobina è totalmente biodisponibile. Per questa ragione, il carpaccio di carne non impegnerà troppo la funzione renale, sarà tollerato anche da soggetti che manifestino difficoltà gastriche o digestive con l'assunzione delle proteine denaturate ed esprimerà tutto il suo potere ristrutturante, soprattutto in caso di ipoproteinemie di qualsiasi tipo e soprattutto secondarie ad ustioni cutanee estese. Per il minimo impegno della funzione renale, il carpaccio di carne si potrà proporre in dieta dimagrante, quando sia elevato il rischio di imbibizione tissutale da rallentamento marcato del metabolismo basale. Il carpaccio di carne è particolarmente indicato nelle anemie sideropeniche o da carenza di folati. Nei soggetti astenici e anergici, al carpaccio di carne si uniranno alimenti che apporteranno ferro per l'azione drenante tissutale e lo stimolo epatico con un alimento particolare ossia la cicoria lessa ripassata in aglio olio e peperoncino, opportuno integrare anche un frutto ricco di calcio iodio ferro e vitamina C che sosterrà il metabolismo ed il tonico energetico.

Queste associazioni si potranno sfruttare anche in caso di soggetti defedati con ipoproteinemia o in pazienti con drastica riduzione della volemia e con perdita massiva di elettroliti, in conseguenza di estese ustioni cutanee o, in seguito a gravi traumatismi muscolari, con ematomi diffusi e riduzione del sangue circolante.

Controindicazioni Nell'ipertensione, nelle poliglobulie, nei fumatori (*per l'iperfibrinogenemia relativa*), in caso di emocromatosi o elevati valori ematici di sideremia e ferritina.

Castagna

Frutto autunnale, la castagna viene impiegata nei Codici nutrizionali in numerosi disturbi e patologie, svolge un'azione disintossicante organica, in quanto riduce la formazione di cataboliti acidi nei tessuti. Ricca in carboidrati sia da fresca, che secca, la castagna contiene potassio, fosforo, calcio, sodio e ferro, contribuisce ad apportare energia e sali minerali, per cui sarà consigliata nelle convalescenze, nei casi di astenia, nelle condizioni di stress, nelle anemie. In questi casi, sarà impiegata fresca o bollita nel periodo autunnale, in altri periodi dell'anno, sarà

possibile conservare la castagna dopo averla appassita, ma non arrostita, in forno tiepido, utilizzandola come merenda, sia allo stato naturale, sia idratandola per un'ora in acqua.

Per il consistente contenuto in vitamina B₂, che presiede alla salute della pelle, del fegato, degli occhi ed, in generale, al nutrimento di tutte le cellule, la castagna si rivelerà utile nelle dermatiti, nei disturbi circolatori, nelle congiuntiviti e nei disturbi del circolo venoso.

Il contenuto in vitamina PP della castagna ne fa uno dei frutti più ricchi di questa vitamina preziosa anche in funzione equilibrante il sistema nervoso, e circolatorio; particolarmente indicata nella demenza senile, nelle sindromi depressive e psicotiche o nei disturbi del tono dell'umore in gravidanza.

Al contrario, per uno studente prima di una sessione d'esami si richiederà un apporto energetico che non impegni eccessivamente gli organi digestivi per non ridurre lo stato di vigilanza.

Controindicazioni Diabete, stipsi.

Centrifugato di carota

Il centrifugato di carote fresche, realizzato senza eliminare lo strato esterno, si assumerà al mattino a digiuno è ricco di principi attivi, e si rivelerà efficace nel trattamento bionutrizionale delle ipercolesterolemie. Per evitare il rischio di una eccessiva assunzione di carotenoidi, si alternerà il consumo di questo centrifugato con quello della mela Smith, per un periodo non inferiore a cinque settimane, prima di ricontrollare i valori ematici del colesterolo.

Controindicazioni Diabete, ipervitaminosi A.

Ciliegia

Le ciliegie, oltre ad essere ricche di vitamine A, C, B1 e B₂, contengono anche proteine, zucchero, sali minerali di potassio, calcio, magnesio, ferro, fosforo, numerosi oligoelementi ed acidi organici, che contribuiranno a ridurre l'acidosi metabolica. Le ciliegie costituiscono anche uno dei frutti preferiti dai bambini, il cui vivace metabolismo si gioverà dell'effetto "carrier" del ferro, dello stimolo epatico indotto dall'acidità e dell'energia fornita dal loro contenuto in fruttosio. Infatti, nell'alimentazione dei bambini sani, le ciliegie saranno un frutto utile per il contenuto in calcio ed altri micronutrienti ed oligoelementi, fra i quali manganese, cobalto, zinco e rame, avranno un'azione di stabilizzazione della conducibilità nervosa, effetto utile per

regolarizzare la naturale vivacità e tendenza ipercinetica dei bambini; inoltre sarà utile per il contenuto in ferro, manganese e cobalto, le ciliegie contribuiranno a potenziare i metabolismi organici e controllare i processi ossidativi endocellulari, evitando l'eccessiva produzione ed accumulo dei cataboliti tossici nel periodo di accrescimento psico-fisico. Infatti, in questa fase della vita, tutti i fattori che impegneranno o aggraveranno la funzionalità epatica e renale, disturberanno i normali processi di sviluppo neurologico, immunologico ed ormonale, provocando il documentato aumento statistico delle patologie allergiche, dei disturbi del sistema nervoso e dei disordini ormonali del periodo adolescenziale.

L'azione di stimolo del transito intestinale, particolarmente intenso se il soggetto assume a digiuno notevoli quantità di ciliegie, verrà indotto dall'acidità e dal loro contenuto in ferro, fattori che ecciteranno la funzionalità epato-biliare ed irriteranno le mucose gastro-enteriche. In caso di stipsi cronica, con ridotta motilità intestinale alle ciliegie si assoceranno alimenti che potenziano la sua azione.

In un diabetico obeso le ciliegie per il contenuto in levulosio non provocherà picchi iperglicemici, mentre lo stimolo metabolico, mediato dal ferro e dalla loro notevole acidità, farà aumentare il consumo di zuccheri da parte del fegato, riducendo il tasso di glucosio circolante nel sangue. Importante facilitare l'eliminazione renale e dei cataboliti prodotti dall'aumento del metabolismo esercitato da un alimento importante come es. l'insalata.

Le ciliegie cotte per circa 20 minuti in 150 cc di vino rosso non pastorizzato e cosparse di zucchero, saranno utili ai convalescenti, ai soggetti defedati, a quelli prostrati dal punto di vista neurologico e a tutti coloro che necessitano di un'azione tonica ed energizzante. Infatti, i numerosi sali e micronutrienti contribuiranno a reintegrare le carenze del tessuto nervoso, migliorandone la funzione senza aumentarne l'eccitabilità. La depurazione del sangue indotta dalle ciliegie, i numerosi principi nutrizionali del vino rosso e gli zuccheri resi più biodisponibili dalla cottura, renderanno questa preparazione adatta in tutte le situazioni cliniche nelle quali l'effetto tonificante ed energetico debba essere associato a quello depurativo. La ciliegia sarà utile anche prima di una gara sportiva o di un importante impegno fisico con l'abbinamento di alimenti che incrementino un recupero fisico.

Nei soggetti in trattamento farmacologico, ma anche nella fase di svezzamento e disintossicazione degli accumuli tissutali di psicofarmaci, le ciliegie apporteranno elettroliti e

micronutrienti ad azione tonica a carico della cellula nervosa e stimoleranno i metabolismi organici per favorire le necessarie operazioni cataboliche notturne.

Le ciliegie grazie alla loro azione depurativa saranno dotate di un' effetto antiuricemico ed antireumatico.

Controindicazioni Le ciliegie saranno controindicate nei pazienti affetti da dissenteria, patologie gastriche, ulcere duodenali e colonpatie ipercinetiche e spastiche, nonché nei soggetti ipertesi.

Clementina

Le clementine si caratterizzano per la loro azione diuretica e fluidificante, in virtù di principi attivi, come la nobiletina, un flavonoide dimostratosi più attivo dell'eparina nel neutralizzare i coaguli ematici e prevenire le trombosi, ed altri flavonoidi, quali la tangeretina e la sinensetina, che svolgeranno un'azione antiemorragica, proteggendo l'endotelio dei capillari. Queste sostanze avranno anche un effetto antitumorale ma, contemporaneamente, fluidificante, per azione diretta sul tessuto ematico. Le clementine saranno diuretiche, essendo quasi del tutto prive di sodio e dotate di un contenuto in sali legati ad idrati di carbonio, che ne ridurranno l'azione antidiuretica. Inoltre, potranno essere impiegate con maggiore disinvoltura nei soggetti diabetici, sia per la loro minore percentuale di glicidi totali, sia perché veicolano una diversa informazione energetica, che condiziona una scarsa biodisponibilità del loro contenuto zuccherino.

Le clementine, in virtù del loro contenuto in acido fitico, rallenteranno ulteriormente l'assorbimento intestinale degli zuccheri contenuti negli altri alimenti, agevoleranno la funzione renale, sempre a rischio nei diabetici, e tonificheranno l'endotelio capillare danneggiato dalla condizione di iperglicemia. Ad un soggetto anziano, che sia stato affetto da una forma influenzale debilitante, le clementine serviranno a reintegrare le perdite di sali minerali, a sostenere il sistema nervoso senza eccitarlo e ad apportare acqua di vegetazione e zuccheri, oltre che a fluidificare il sangue, spesso tendente all'ipercoagulabilità nella tarda età. Si riveleranno preziose anche nell'alimentazione dei bambini, sia per la loro naturale appetenza spontanea verso questo frutto, che per l'assenza dei semi, sempre pericolosi a quell'età, ma soprattutto per l'azione sedativa sul sistema nervoso e sull'ipercinesia, oggi sempre più frequente.

Controindicazioni : Diabete scompensato, gastrite, ulcera gastro-duodenale.

Decotto di ortica

In caso di crisi emorroidaria acuta, la potente azione cicatrizzante dell'ortica contribuirà ad arrestare il sanguinamento, ove fosse presente, mentre la sua funzione drenante renale e l'aumento della velocità di circolo, indotto dallo stimolo metabolico esercitato dal suo contenuto in ferro, favoriranno la decongestione rapida del plesso emorroidario, grazie anche all'azione lenitiva dell'ortica sulle mucose.

Nel trattamento bionutrizionale di soggetti affetti da ipertensione portale, emorroidi e varici esofagee, questo decotto sarà impiegato in associazione alla specifica alimentazione prevista per queste patologie.

Controindicazioni Nessuna.

Fave al guanciale

Questo pasto avrà come impiego elettivo le anemie sideropeniche, anche in gravidanza, in virtù del notevole contenuto di ferro biodisponibile da parte delle fave.

In questi casi, assieme alle fave al guanciale sarà opportuno integrare il pasto con alimenti che potenziano gli effetti sull'anemia come radicchio crudo ed un frutto nel caso si voglia evitare il rischio di imbibizione tessutale, secondaria al contenuto lipidico del guanciale. In caso di stipsi in gravidanza, sarà possibile anche la scelta di un frutto es. kiwi, che apporterà una quota supplementare di ferro.

Le fave contengono anche dopamina, sostanza ad azione terapeutica nei malati di Parkinson, nei pazienti affetti da demenza senile o morbo di Alzheimer.

Controindicazioni Asma e allergia, favismo, gastrite, severe patologie epatiche.

Fegato

Nei Codici nutrizionali si utilizzerà esclusivamente il fegato di animali da latte, di cui sia possibile avere garanzie sul tipo di allevamento. La ragione di questa scelta risiede nel fatto che nel fegato possono essere depositati i cataboliti ed i residui di farmaci, sostanze anabolizzanti ed ormoni, eventualmente somministrati all'animale. Pertanto, invece di rappresentare un'utile risorsa nutrizionale, esso diventerebbe fonte di notevole tossicità per l'individuo che lo consumi. Negli impieghi bionutrizionali più frequenti, il fegato, si preparerà preferendo il burro, se si vorrà

aumentare il potenziale ormonale del paziente, oppure l'olio extravergine d'oliva, quando si rendesse necessaria la vitamina E in esso contenuta, per aumentare la sintesi dell'emoglobina nei pazienti affetti da anemia.

Per il contenuto in ferro e folati, sarà adatto in gravidanza o in caso di anemie sideropeniche o da carenza di folati. Invece, in caso di malnutrizione, nelle astenie, nelle ipovitaminosi A, in tutti i casi in cui necessiti un'alimentazione particolarmente ricca in nutrienti (*malattie infettive, convalescenze*), nei reumatismi, nell'osteomalacia, nell'alimentazione dei bambini e degli anziani defedati, si potranno impiegare assieme al fegato alimenti in modo da fornire notevoli percentuali di sali minerali e vitamine, insieme a tutta l'acqua di vegetazione, es. insalata.

Il fegato cotto con burro e salvia, sarà adatto in una donna con deficit estrogenico, questo scopo dovrà essere proposto nella prima metà del ciclo mestruale.

Controindicazioni Emocromatosi, ipervitaminosi A, iperuricemia, poliglobulia.

Filetto ai ferri

Per la presenza di proteine nobili, a ridotto contenuto di tossine da lavoro, rispetto ad altri tagli di carne bovina, il filetto ai ferri, grazie al suo contenuto in acido folico, ferro ed emoglobina, sarà idoneo nei processi di accrescimento infantile, nei casi di anemie sideropeniche, nei pazienti con ipoalbuminemia, nell'alimentazione geriatrica e in tutti i casi che richiedano un apporto nutrizionale completo, con il minimo impegno degli organi emuntoriali. Negli adolescenti in crescita al filetto ai ferri si associano alimenti che sostengano l'azione rivitalizzante dello stesso, nell'anemia sideropenica in gravidanza, è importante associare alimenti che integrino vitamine e sali minerali, invece, durante l'allattamento l'apporto alimentare dovrà essere più sostenuto. Utile anche in soggetti in età avanzata, con segni di decadimento organico, la componente proteica del filetto sarà utile al fegato, in funzione ristrutturante organica, nella fase acuta dell'epatite virale, appena la sintomatologia clinica inizierà a migliorare ed il paziente riferirà il ritorno del senso di appetito.

Rispetto ad altre proteine della carne, il filetto sarà particolarmente adatto nei pazienti diabetici a rischio, di complicanze renali. In soggetti sottoposti ad intensa attività muscolare, la composizione razionale di un pasto dovrà tener conto della funzione epato-renale, per la necessità di catabolizzare ed eliminare le tossine da lavoro.

Controindicazioni Emocromatosi, iperazotemia (*filetto di manzo*), iperuricemia (*filetto di manzo*), poliglobulia, severe patologie renali.

Capitolo VII

APPARATO RESPIRATORIO

Battuto di lardo

Questa preparazione contiene elementi importanti per la salute come gli acidi grassi polinsaturi tra i quali l'acido arachidonico (omega 6) ed acidi saturi che, senza eccedere sono essenziali al benessere dell'organismo umano. Per la componente lipidica del lardo, si rivela particolarmente efficace e rapido nel migliorare e risolvere le patologie polmonari caratterizzate da secchezza delle superfici alveolari o pleuriche o da ridotta elasticità della componente strutturale del polmone, rafforzandolo. In associazione con un'adeguata condotta dietoterapica, si somministrerà questo rimedio, spalmandone un cucchiaino sul pane tostato, in tutte le patologie dell'apparato respiratorio. In caso di pneumotorace spontaneo, che non sia di pertinenza della chirurgia d'urgenza, la somministrazione avverrà tre volte al giorno con regolarità, fino alla risoluzione dell'evento patologico.

Controindicazioni Asma e allergie, ipercolesterolemia, iperviscosità ematica celiachia intolleranze al lattosio.

Cotechino e lenticchie

Piatto di notevole potere nutrizionale, la ricchezza in collagene e stroma del cotechino, nonché la presenza di una importante quota di ferro nelle lenticchie, renderanno questa preparazione una valida soluzione nutrizionale nei processi riparativi polmonari, compresi i casi di pneumotorace spontaneo, ma anche nelle tendinopatie e nei processi di senescenza. Nelle patologie polmonari, il cotechino apporterà componenti riparativi dei tessuti lesi, mentre le lenticchie forniranno ferro per migliorare gli scambi gassosi a livello alveolare. Il cotechino con le lenticchie sarà particolarmente adatto anche in tutti i soggetti sottoposti ad attività che impegnano le articolazioni ed i tendini. Nell'alimentazione geriatrica, qualora non coesistano specifiche controindicazioni, il cotechino con le lenticchie costituirà un valido apporto energetico e ristrutturante. *Controindicazioni* Asma e allergia, arteriosclerosi, colecistopatie acute e croniche, insufficienza epatica, ipercolesterolemia, vasculopatie.

Decotto di camomilla e limone

Per l'azione lenitiva ed antispastica della camomilla, il cui contenuto in azulene svolgerà anche un effetto antinfiammatorio, nonché per l'acido citrico e numerosi altri oli essenziali presenti nella buccia di limone, ed infine non meno importante il miele con il suo contenuto in acqua glucosio fruttosio maltosio saccarosio e, la parte più importante che determina la superiorità di questo alimento: aminoacidi proteine acidi organici sostanze minerali ed oligoelementi poi vitamine enzimi aromi pigmenti polline ormoni ne giustificano un valido supporto agli altri elementi nella composizione del decotto, ancor meglio miele di eucalipto. In virtù del potere antibiotico ed antivirale del miele, dotato anche di un'azione emolliente le secrezioni bronchiali, questo decotto sarà adatto anche in caso di catarro bronchiale denso, con difficoltà di espettorazione e rischio di sovrapposizione batterica. Il decotto sarà adatto in caso di broncospasmo, tosse stizzose, faringiti, faringo-tracheiti e sindromi da raffreddamento con interessamento dell'apparato respiratorio.

Controindicazioni Asma e allergie (per il rischio allergizzante del miele), intolleranza specifica alla camomilla.

Decotto di fichi secchi

Grazie al contenuto in mucillagini e ferro, il decotto di fichi secchi sarà indicato nella tosse stizzosa, nelle affezioni respiratorie catarrali e per la tosse mattutina dei fumatori. Infatti, nella medicina popolare, questo semplice ed efficace rimedio viene impiegato per fluidificare il muco presente nell'albero bronchiale, ma anche per apportare ferro ed i sali minerali, allo scopo di facilitare la funzionalità respiratoria. Ad eccezione dei diabetici, esso può essere proposto facilmente anche ai bambini, dato il suo sapore dolciastro ed aromatico. Sarà preferibile un'assunzione serale, sia per l'inevitabile stasi notturna, che peggiorerà la sintomatologia respiratoria, sia per il blando effetto sedativo di questo decotto, che, comunque, contribuirà a migliorare la qualità del sonno. In soggetti non allergici, sarà possibile potenziare l'azione del decotto, aggiungendo un cucchiaino da minestra di miele di eucalipto o di corbezzolo, dotati di specifico tropismo per l'apparato respiratorio. Indicata in tutti i casi di broncospasmo non allergico, catarro bronchiale, difficoltà espettoranti, tosse stizzosa.

Controindicazioni Diabete.

Capitolo IIX

SISTEMA IMMUNITARIO

Brodo di pollo

Il brodo di pollo per la modalità di preparazione e per i suoi componenti, sarà dotato di una potente azione antibatterica ed antifebbrile, potenziata dall'aggiunta finale di peperoncino e di un cucchiaino di vino rosso. Questo rimedio bionutrizionale agirà terapeuticamente nelle forme febbrili, in virtù del carico proteico delle albumine disciolte nel brodo, a cui si sommeranno il potere antibatterico ed antivirale del chiodo di garofano e dell'aglio, il potere antibiotico del vino e della cipolla, attiva anche contro batteri quali i colibatteri, gli stafilococchi, le salmonelle e perfino il *Mycobacterium tuberculosis*. Infine, l'azione diuretica congiunta della cipolla e del sedano, dotato quest'ultimo anche di azione antifebbrile, agevoleranno l'eliminazione renale utilissima in queste circostanze.

Controindicazioni Asma e allergie.

Bruschetta

Si impiega una fetta di pane tostato, strofinata, quando è calda, con aglio crudo e condita con olio extravergine d'oliva ed un pizzico di sale marino. Quando la febbre è di origine virale, con complicazioni respiratorie, le molecole volatili dell'aglio saranno in grado di raggiungere gli alveoli polmonari, esprimendo la loro azione terapeutica. Nello stesso tempo, anche la vitamina A, il retinolo e le lipoproteine contenute nell'olio extravergine d'oliva crudo svolgeranno un'azione antinfettiva specifica a carico delle mucose in generale e di quelle respiratorie in particolare, insieme all'effetto antiossidante del beta-carotene, che potenzia, tra l'altro, il sistema immunitario e stimola la produzione di linfociti T. La vitamina E, contenuta in quantità significativa nell'olio extravergine d'oliva, presiede alla salute dei globuli rossi, importantissimi per tutti i processi di scambi nell'organismo ed è indispensabile nella carenza di ossigeno, nell'anemia, nella scarsa irrorazione sanguigna e nei danni polmonari da inquinamento. Infine, il sale marino serve a reintegrare le perdite di sali minerali che avvengono con la sudorazione o

con l'emissione delle urine. Esso contiene, oltre al cloruro di sodio, anche solfato di calcio, carbonato di calcio, solfato di magnesio, cloruro di magnesio, indispensabili, se non abusati, a remineralizzare il sangue e favorire tutti i processi vitali. Per la presenza di numerosi metalli-traccia, il sale marino rappresenta un valido difensore cellulare e si comporta da catalizzatore in moltissime reazioni biochimiche.

Controindicazioni Intolleranza specifica all'aglio.

Cipolla con zucchero o miele

Nel caso della cipolla preparata con lo zucchero, l'azione diuretica della cipolla agirà sul rene, facilitando i processi di eliminazione dei cataboliti, prodotti in conseguenza dell'invasione virale, mentre lo zucchero darà tono energetico, contrastando l'astenia tipica delle forme influenzali. L'azione antibatterica ed antivirale delle molecole volatili e degli oli essenziali della cipolla favorirà contemporaneamente la traspirazione, mentre la sua capacità ipoglicemizzante impedirà un eccessivo rialzo glicemico, di cui potrebbero giovare gli agenti patogeni.

La cipolla preparata con il miele, sarà utile nei raffreddori, nelle bronchiti catarrali e nelle affezioni virali dell'apparato respiratorio, adatto nelle forme catarrali con difficoltà espettoranti, si sfrutteranno i principi terapeutici della cipolla, che saranno assorbiti e veicolati dal miele. Quest'ultimo, oltre al suo apporto energetico e nutrizionale, sarà dotato di intrinseco potere antibatterico ed antivirale, che si assommerà a quello della cipolla.

Controindicazioni Nel caso della cipolla con lo zucchero, l'unica controindicazione, oltre al diabete, sarà costituita dalla intolleranza specifica alla cipolla. La seconda preparazione sarà controindicata anche nei soggetti allergici al miele.

Capitolo IX

APPARATO LOCOMOTORE

Fagioli con salsiccia, spuntature o cotechini

Questa associazione, da utilizzare a pranzo, è codificata da un secolare impiego da parte delle popolazioni contadine, sottoposte al duro lavoro dei campi di una volta, e perciò soggette ad una perdita di elettroliti con il sudore, ad un notevole consumo di energia e ad un logorio dell'apparato osseo e muscolo-tendineo. Al di là delle ipotetiche difficoltà digestive, facilmente superabili dall'aggiunta di peperoncino, questa soluzione nutrizionale si è tramandata nel tempo, in quanto risponde mirabilmente a tutte le citate esigenze. Sufficiente per quanto riguarda i carboidrati, integra le proteine vegetali dei fagioli, povere di aminoacidi solforati, con quelle di origine animale. Inoltre, le saponine contenute nel legume, e non disattivate dalla cottura, inducono un'aumentata secrezione di acidi biliari, necessari per l'assimilazione della quota lipidica della carne di maiale. Non ultimi, il silicio dei fagioli ed il collagene, particolarmente presente nelle spuntature o nel cotechino, avranno una funzione riparativa di tutte le strutture articolari e cartilaginee sottoposte ad usura.

Come sempre, i codici nutrizionali, dopo averne compresi i meccanismi alla luce delle conoscenze scientifiche moderne, trasferisce in ambito terapeutico questo patrimonio empirico di autentica medicina preventiva. L'associazione nutrizionale sarà, perciò, riservata a soggetti energici, con lassità legamentosa, a pazienti denutriti e demineralizzati, a bambini sottopeso con difficoltà di crescita o a lavoratori o sportivi che, per motivi diversi, sottopongono il loro sistema muscolo-scheletrico ad intense sollecitazioni.

Controindicazioni Asma e allergie respiratorie, ipercolesterolemia, obesità.