



DOMENICO  
BATTAGLIA  
IL MEDICO IN CUCINA

# ANEMIA

RICETTE CURATIVE E CONSIGLI ALIMENTARI

*Con un menù speciale  
della Chef Crudista  
Sara Cargnello*

30  
ANNI



# INTRODUZIONE

---

Questo è il primo libro di una collana di testi “Il medico in cucina” che si occuperanno di fornire informazioni per prevenire o migliorare mediante l'alimentazione alcuni stati patologici della persona.

In un primo momento, e limitandosi a queste considerazioni, potrebbe sembrare un'idea non molto originale. Tuttavia, quello che caratterizza il progetto è che con questi testi cercheremo di fornire delle linee guida per tutti coloro i quali hanno compiuto, o sono sul punto di compiere, un cambiamento alimentare in direzione di una dieta vegetariana o vegana, o anche per chi, semplicemente, pur mantenendo una alimentazione “onnivora”, è solamente incuriosito da questo modo di alimentarsi.

In effetti, sempre più ricerche scientifiche ci confermano che consumando cibi vegetali, allo stato naturale e integrale, si recuperano velocemente benessere e salute. Ed è possibile fare questo senza rinunciare a gusto e fantasia!

In particolare, questo primo libro si occuperà di anemia da carenza di ferro, ovvero della cosiddetta “anemia sideropenica”, nonché delle problematiche a essa correlate e di come, attraverso l'alimentazione su base vegetale, si possano migliorare alcune condizioni

patologiche che ne derivano e che altrimenti, inquadrati in altre prospettive, verrebbero trattati con farmaci.

La scelta di alimentarsi in modo vegetariano, ossia con alimenti di provenienza animale indiretta come latticini e uova, o vegano (vegetaliano), con esclusivo consumo di cibi di origine vegetale, va presa in considerazione a patto che ci si riferisca a queste due modalità prevalentemente in termini di nutrizione naturale, con cibi poco processati e non industriali, provenienti da agricoltura biologica e/o biodinamica.

Sino a qualche tempo fa, queste scelte alimentari potevano essere etichettate come estreme, nutrizionalmente squilibrate o quanto meno “strane”. A dire il vero alcune persone poco informate continuano a vedere una scelta di questo tipo ancora sotto questa luce.

Tuttavia, in questi ultimi anni la letteratura scientifica ci ha continuato a dimostrare come le diete a base di cibi vegetali e integrali risultino essere vantaggiose per l'organismo umano non solo in termini di mantenimento di uno stato di benessere già presente, ma anche come modalità per perseguire e ripristinare uno stato di salute deteriorato o perduto. Questi elementi clinici dimostrati

confermano la bontà di un percorso che speriamo possa farsi sempre più strada nella consapevolezza degli esseri umani.

A tal fine, per non limitarsi all'ambito teorico e per fornire strumenti pratici ai lettori, nella seconda parte di questo testo viene illustrato anche un buon numero di ricette a base di cibi crudi e un altrettanto gruppo di ricette con cibi cotti.

Integrare alimenti vegetali crudi e cucinati è infatti il modo migliore per avvicinarsi a questo nuovo, e al contempo antico, stile di vita, che permetterà a ognuno di riscoprire e scegliere un'alimentazione salutare secondo i propri gusti e le proprie preferenze.

Un suggerimento importante che va tenuto in considerazione aggiuntiva è la modalità con cui si preparano le pietanze. Farlo con gioia e con animo sereno e pieno di gratitudine, oltre che alleviare la fatica del lavoro, concorrerà a migliorare l'apprezzamento di tutti durante il pasto e la carica salutare del cibo preparato.

Non si esiti dunque a buttarsi nella mischia delle preparazioni che sono comunque di facile realizzazione.

BUONA LETTURA E BUON APPETITO.

# INDICE

Introduzione.....	5
-------------------	---

## PARTE PRIMA

IL SANGUE E L'ANEMIA.....	8
---------------------------	---

Anemia da carenza di ferro .....	9
Cause di carenza di ferro.....	12
Siti di deposito del ferro nell'organismo	12
I fattori che limitano l'assorbimento del ferro.....	12
I fattori che facilitano l'assorbimento del ferro .....	14
La dieta ottimale.....	15
Deficit di vitamina B <sub>12</sub> .....	16
Deficit di vitamina B <sub>9</sub> .....	17
Altri micronutrienti interessati.....	18
Carenza di ferro e condizioni fisiologiche..	19

UN PROBLEMA, MOLTE SOLUZIONI..	20
--------------------------------	----

Clorofilla e gruppo eme.....	21
I cibi da preferire .....	26
Integratori e superfood .....	31
Cos'è l'Earthing?.....	33
Nutrimento per l'anima.....	35

## PARTE SECONDA

Il medico in cucina: le ricette del "Globulo rosso" .....	40
--	----

RICETTE PER SUCCHI CON ESTRATTORE.....	41
---	----

LE RICETTE A CRUDO .....	43
--------------------------	----

Colazioni, merende, spuntini.....	44
Piatti unici per pranzo e cena.....	47
Insalate .....	54
Dolci .....	57

LE RICETTE CON CIBI COTTI ....	60
--------------------------------	----

Colazioni e merende.....	61
Snack e spuntini .....	62
Piatti unici per pranzo e cena.....	64
Dessert .....	78

UN MENU TIPO PER UN GIORNO QUALUNQUE.....	80
--	----

Colazione .....	80
Pranzo .....	82
Cena.....	86

UNA GIORNATA SPECIALE CON LA CHEF SARA CARNELLO .....	88
---	----

Conclusioni .....	100
-------------------	-----

Ringraziamenti .....	100
----------------------	-----

Notizie sull'Autore .....	101
---------------------------	-----





DOMENICO BATTAGLIA IL MEDICO IN CUCINA

# ANEMIA

**Ti senti spesso stanco? Hai un problema di tachicardia?**

**Fai fatica a concentrarti? Il tuo colorito è pallido?**

**Le tue unghie sono fragili?**

**Questi sono alcuni tra i principali sintomi di una patologia molto diffusa, specialmente tra le donne, l'anemia!**

In questa guida, il medico Domenico Battaglia, propone **preziosi consigli e ricette per prevenire e curare l'anemia da carenza di ferro** attraverso l'alimentazione naturale e senza l'uso di farmaci che posso avere effetti indesiderati (mal di stomaco, diarrea, intolleranze, ecc.).

*Leggendo queste pagine puoi:*

- approfondire questa patologia, le sue cause e le soluzioni supportate da **studi scientifici**
- conoscere l'**elenco dei cibi da preferire** in caso tu sia anemico
- cucinare **oltre 50 deliziose ricette** curative a base vegetale e integrale
- sperimentare il menù giornaliero proposto dall'autore ed uno gourmet realizzato dalla **Chef Crudista Sara Cagnello**
- saperne di più su succhi, superfood, integratori e tisane adatti a superare l'anemia
- disporre di suggerimenti inerenti agli aspetti psicofisici dell'anemia e il nutrimento dell'anima.

Il libro contiene, inoltre, validi consigli clinici per i medici e i nutrizionisti.

**Mangia Naturale e recupera il tuo benessere e la tua salute con gusto e fantasia!**

**DOMENICO BATTAGLIA**, laureato in Medicina e Chirurgia, Specialista in Urologia e Andrologia. Master Internazionale di I livello in Alimentazione e dietetica Vegetariana. Collabora con l'associazione "Oltre il Diabete". Applica un approccio alimentare a base vegetale naturale ed integrale a patologie cronico-degenerative. Ritiene che una medicina moderna ed efficace debba guardare all'uomo nella sua interezza andando ad incidere sulle cause piuttosto che sui sintomi. Insegnante di Meditazione Trascendentale. Grazie a percorsi di consapevolezza ed integrazione della personalità ha appreso strumenti per meglio decifrare e comprendere percorsi interiori quanto esteriori. Vive a Ferrara.

ISBN: 978-8893191371



9 788893 191371

€ 11,50

GRUPPO MACRO

**1987-2017**

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

Tratto da:

## ANEMIA

Autore: Domenico Battaglia



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)