

Sommario

5 Stelle che vengono da lontano	1	Sedano, Carote.....	34
Il pentologo del Ben-Essere	2	Cavoli, Lattughe, cicorie, radicchi	35
Riduci Aumenta Privilegia.....	3	Attrezzatura per le preparazioni Crudiste-Vegane	36
Ogni età ha le proprie gioie e... qualche pena!	4	Le Ricette di Angelo Domaneschi (Chef crudista-vegano)	38
La Terra divorata (impronta ecologica).....	8	Medicina moderna tecnologica o arte medica "tradizionale"?	45
Chi troppo e chi niente	10	I 5 atteggiamenti che mantengono in salute - I benefici della camminata aerobica	46
Obesità infantile: emergenza sociale.....	11	Abbigliamento ed accessori per breve camminata veloce e lunga escursione	47
Aria, luce e respirazione: elementi vitali	12	La prevenzione della vista imperfetta con i metodi naturali del Dott. Bates	48
Acqua: l'oro blu.....	13	Le malattie aumentano. Le vittime sono in costante crescita	50
Acqua viva: ionizzata e alcalinizzata	14	Tredici cibi killer	51
La salute vien mangiando poco e in modo nutriente	16	Dodici famiglie di alimenti molto salutari	52
Perché ridurre i cibi cotti.....	17	Riduci gli esami e le analisi invasive. Privilegia l'auto-osservazione	53
Alimentazione ottimale (giornata tipo)	19	Tre settimane da raccontare ritornando da una vacanza termale	54
Route 66 - Route 42.....	20	Siate determinati ma NON FANATICI	56
Riduci i CTM (Cibi Termicamente Modificati dalla cottura)	21	Le tappe quotidiane del Ben-Essere.....	59
Alimentazione prevalentemente crudista.....	23	Progetto "Un ettaro di libertà"	60
Alimentazione biologica 100% Vegano-Crudista.....	24	Progetto "Vita Sana House"	61
Frullati verdi (smoothies).....	25	Test di valutazione della tua Salute a 5 Stelle.....	62
Bevande ottenute da alimenti crudi "Raw Drink"	26	Ricapitolando.....	64
I germogli. L'alimentazione viva per eccellenza.....	27		
Alimenti crudi supernutrienti "Superfoods e Superherbs" ..	28		
Mele.....	29		
Limoni, Mirtilli, Frutti di bosco	30		
Arance, Ciliegie	31		
Albicocche, Uva	32		
Avocado, Pomodori	33		

AVVERTENZA

Macro Edizioni non dispone di notizie o dati diversi da quelli qui pubblicati. Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche, dietetiche e alimentari fornite nei nostri libri non comportano alcuna responsabilità da parte dell'editore circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso psicologico, curativo e nutrizionale più appropriato. Ognuno è tenuto ad assumere tutte le informazioni necessarie, confrontando rischi e benefici delle diverse terapie e regimi dietetici disponibili.

Un ringraziamento a **Giorgio Gustavo Rosso** e **Sara Broccoli** per aver creduto anche in questo secondo libro e in particolare a **Valerio Pignatta** ed **Elena D'Oto** per l'importante contributo dato nella fase finale della stesura.

Il CISE, Centro per l'Innovazione e lo Sviluppo Economico, ha attribuito al Gruppo Editoriale Macro, il marchio di Impresa Etica.



Titolo originale: PERCHÉ RIDURRE I CIBI COTTI

Proprietà artistico-letteraria riservata

© Riproduzione anche parziale vietata

Stampato su carta ecologica

Grafica di Enrico Merli



MACRO EDIZIONI

un marchio del Gruppo Editoriale Macro - www.gruppomacro.com

Via Giardino, 30 - 47522 Cesena (FC)

EAN 9788862292252

Settembre 2014

Collana "Salute e Alimentazione" a cura di Valerio Pignatta

Finito di stampare nel mese di Luglio 2014 dalla **Erga**

Via Imperiale 41, Palazzina Casa Pavoni - 16143 Genova

© La riproduzione totale o parziale e in questa forma senza autorizzazione e senza citare la fonte esatta: il Metodo René Andreani "La Salute a 5 Stelle" è vietata. I trasgressori saranno perseguiti in base alle leggi sui diritti d'autore.

Le malattie aumentano

Le vittime sono in costante crescita

Obesità, diabete, malattie cardiache, patologie degenerative, artrite reumatoide, osteoporosi, artrosi, intolleranze, allergie, carie dentaria, ritenzione idrica, problemi circolatori, vista imperfetta, eruzioni cutanee, stipsi, diverticolite ecc. Sono malattie in continuo aumento. Perché?

IMPUTATI E COMPLICI DEL PEGGIORAMENTO DELLA SALUTE:

ADD	= additivi chimici
ALC	= alcol
ARO	= aromi naturali
CAF	= caffè
CAR	= carne
CTM	= Cibi Termicamente Modificati dalla cottura
COL	= coloranti
CON	= conservanti
GLU	= glutammato
IDR	= grassi idrogenati
INQ	= Inquinamento
LAT	= latte (industriale raffinato)
LIE	= lievito
RAF	= raffinazione (farina "00")
SAL	= sale
STR	= strutto
ZUC	= zuccheri artificiali (bianco, di canna industriale, aspartame, saccarina ecc.)



Aperitivi - digestivi - ammazza caffè (ALC, **ARO**, **COL**, **ZUC**)

Bibite gassate (**ARO**, **CON**, **ZUC**)

Brioche - biscotti - torte prodotte industrialmente (**ADD**, **ARO**, **CON**, CTM, IDR, LIE, **RAF**, SAL, **ZUC**)

Brodo fatto col dado (**ARO**, GLU, SAL)

Cappuccino (CAF, LAT, **ZUC**)

Caramelle - dolciumi (**ARO**, **COL**, **CON**, **ZUC**)

Crakers - salatini - snack per aperitivi (**ARO**, CTM, **RAF**, SAL, **ZUC**)

Focaccia genovese (**ADD**, CTM, LIE, **RAF**, SAL, STR)

Formaggi freschi e stagionati (**CON**, LAT, SAL)

Galette - friselle - taralli (**ARO**, CTM, LIE, **RAF**, SAL)

Gelato (**ARO**, **COL**, **CON**, IDR, LAT, **ZUC**)

Hamburger (CAR, **CON**, SAL)

Pane bianco (**ADD**, CTM, LIE, **RAF**, SAL)

Pasta bianca prodotta industrialmente (**ADD**, CTM, IDR, LIE, **RAF**, SAL)

Piadine (CTM, **RAF**, SAL, STR)

Pizza (**ADD**, CTM, LIE, **RAF**, SAL)

Salumi e insaccati (**ADD**, **ARO**, CAR, **COL**, **CON**)

Le brioche di molti bar e il pane di molti supermarket e ristoranti sono sconsigliabili perché prodotti molti mesi prima in paesi oltre confine con farine "00" di bassa qualità, additivi e lieviti chimici, e poi surgelati. Le brioche hanno un alto contenuto di zuccheri artificiali e industriali, il pane molto sale industriale.



Tredici cibi killer



Da evitare

Zucchero raffinato



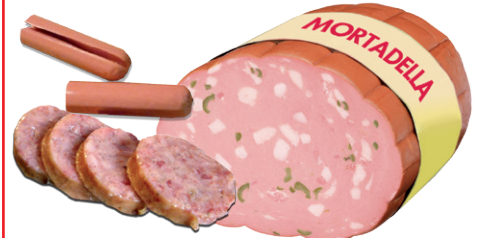
Ladro di calcio, fortemente acidificante. Diabete, ipertensione, obesità, osteoporosi, cancro

Formaggio fuso, Formaggini



I peggiori fra i latticini. Allergie, asma, obesità

Mortadella Cotechino, Wurstel



I peggiori fra gli insaccati. Colesterolo, trigliceridi, obesità

Farina raffinata 00



Diabete, obesità, intolleranze

Merendine industriali



Obesità, diabete

Dado da brodo

Glutammato monosodico



Margarina e oli industriali

Grassi saturi, idrogenati e trans

Sale Raffinato industriale



Ipertensione

Superalcolici



Danni al fegato e al cuore

Aspartame



Si trasforma in metanolo e formaldeide

Bibite analcoliche zuccherate e gassate



Obesità, carie, osteoporosi

Caramelle Chewing gum



Obesità, carie, osteoporosi

Patatine aromatizzate Pop Corn



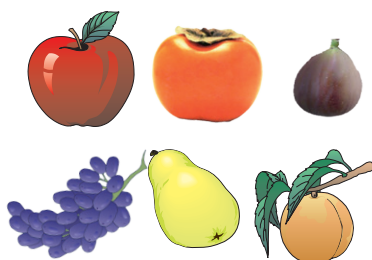
Ipertensione, obesità



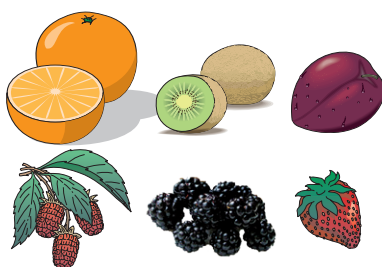
Dodici famiglie di alimenti molto salutari

Da privilegiare

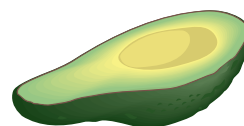
Frutta cruda dolce e semidolce



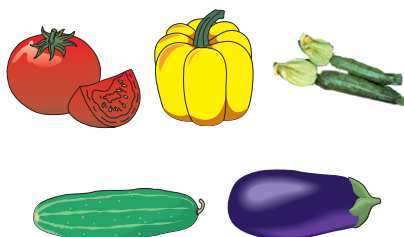
Frutta cruda semiacida e acida



Frutta cruda oleosa



Verdura cruda frutto



Verdura cruda foglia



Verdura cruda radice



Germogli crudi



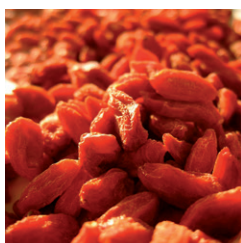
Fiori biologici crudi



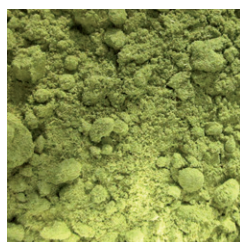
Erbe spontanee crude



Supercibi (Superfoods)



Supererbe (Superherbs)



Acqua alcalina ionizzata



La frutta e la verdura meglio se: biologica, di stagione, matura, colorata, della zona.

Riduci gli esami e le analisi invasive

Privilegia l'auto-osservazione



esami e analisi invasive



auto-osservazione

INDICI DI PATOLOGIE IN CORSO O IN ARRIVO

respirazione e idratazione scarsa

occhi arrossati e spenti

capelli deboli e con forfora

pelle giallastra, squamosa e piena di brufoli

lingua con patina biancastra

alito fetido

gengive arrossate e sanguinanti

denti cariati

sudore "cipollato"

feci puzzolenti con forme e colori disgustosi

stitichezza o diarrea

urina scura, maleodorante con pH acido

muco e catarro cronico

ampia produzione di cerume nelle orecchie

dolori alle articolazioni

gambe gonfie e con varici

vista stanca e offuscata

frequenti emicranie

stanchezza cronica

insonnia

insofferenza al lavoro attuale

e alle frequentazioni abituali

mancanza d'interessi,

vita sedentaria, scarsa attività intellettuale

depressione cronica

alimentazione prevalentemente con cibi d'origine animale, ricchi di grassi saturi e idrogenati, cotti, raffinati, con pesticidi, conservanti e coloranti, non di stagione, provenienti dall'estero, ricchi di sale, zuccheri industriali e artificiali

INDICI DI BUONA SALUTE

respirazione profonda
e idratazione abbondante

occhi chiari e brillanti

capelli forti e senza forfora

pelle rosea, liscia e vellutata

lingua pulita

alito profumato

gengive sane

denti sani

sudore inodore

feci inodori, morbide e compatte

evacuazione con regolarità

urina chiara, color oro inodore con pH alcalino

vie respiratorie senza catarro

orecchie senza cerume

articolazioni elastiche

gambe asciutte e levigate

vista perfetta

assenza di emicranie

energia inesauribile

sonno lungo, tranquillo e profondo

attività lavorative e frequentazioni piacevoli

interessi vari

attività fisica e psichica costante

vita allegra e spensierata

alimentazione prevalentemente con cibi d'origine vegetale, coltivati in modo naturale o bio, con grassi insaturi, crudi, integrali, naturali, di stagione a chilometro zero, senza zuccheri artificiali e sale industriale

Cambia la tua vita e adotta uno Stile di Vita a 5 Stelle

Tre settimane da raccontare ritornando da una vacanza termale

***Per ridurre: glicemia, colesterolo, trigliceridi,
pressione arteriosa, peso***

Iniziare gradualmente.

Prima di iniziare controllare glicemia, colesterolo, trigliceridi, pressione, peso, girovita. Oltre alle classiche cure termali come idropinica, bagni, inalazioni, fanghi, grotte, massaggi ecc. sono importanti una corretta: respirazione, attività fisica e alimentazione.

1 RESPIRAZIONE (rebirthing)

lenta e profonda 3/5 minuti prima di: colazione, pranzo, cena. Durante la giornata una o due volte nella mattina, pomeriggio, sera.



2 ATTIVITÀ FISICA

CAMMINATA AEROBICA (passo allegro)

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana
1° giorno:	5 minuti	35 minuti	65 minuti
2° giorno:	10 minuti	40 minuti	70 minuti
3° giorno:	15 minuti	45 minuti	75 minuti
4° giorno:	20 minuti	50 minuti	80 minuti
5° giorno:	25 minuti	55 minuti	85 minuti
6° giorno:	30 minuti	60 minuti	90 minuti
7° giorno:	riposo	riposo	riposo

NUOTO

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana
1° giorno:	3 vasche	9 vasche	15 vasche
2° giorno:	4 vasche	10 vasche	16 vasche
3° giorno:	5 vasche	11 vasche	17 vasche
4° giorno:	6 vasche	12 vasche	18 vasche
5° giorno:	7 vasche	13 vasche	19 vasche
6° giorno:	8 vasche	14 vasche	20 vasche
7° giorno:	riposo	riposo	riposo



3 ALIMENTAZIONE

Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero.

Riduci la quantità, aumenta la qualità, privilegia cibi freschi, bio, di stagione e della zona. Riduci proteine e grassi, aumenta fibre e carboidrati. Evitare i fuori pasto e fare sempre bocconi piccoli masticando sempre in modo lento e prolungato (insalivare molto i cibi).

La cottura distrugge il 50% delle proteine, il 70-80% di vitamine e di minerali e il 95% di fibre. **Per una depurazione profonda nessun cibo cotto per tutto il periodo ma solamente alimenti crudi**, acqua ionizzata e alcalinizzata, germogli, alghe, fiori, verdura, frutta, possibilmente naturale, fresca, matura, di stagione, della zona, senza pesticidi e conservanti.

In particolare: verdure a foglie verdi e rosse, aglio, belga, cardi, carote, cavolo di Bruxelles, cavolo rosso, cavolfiore, cetriolo, cipolline, cicorie, cipolla, broccoli, finocchio, indivia, lattuga, radicchi, ravanelli, rucola, scarola, spinaci, sedano, tarassaco, topinambur, peperone, puntarelle, porri, pomodoro, verza, zucchina, arancia, avocado, cedro, ciliegie, fragoline, limone, mandarancio, pompelmo, lampone, mela renetta, melagrana, mirtillo, mora, ribes.

Super food: acai, ginseng rosso coreano, *ashwagandha*, baobab, cacao puro crudo (polvere e granella), proteine di canapa, camu camu, erba di grano, goji, mais viola, maca, neem, frutto della passione, physalis, shiitake, *Ganoderma lucidum*.

Bevande: acqua viva, tè verde, tè bianca, tè mu.

Dolcificanti: cannella, stevia, vaniglia.

Spezie ed erbe aromatiche: aneto, cannella, basilico, cardamomo, chiodi di garofano, cumino, curcuma, erba cipollina, finocchio, maggiorana, menta, peperoncino, prezzemolo, salvia, timo, zafferano, zenzero.

Condimento: succo di limone o pompelmo, olio d'oliva extravergine spremuto a freddo (max 2 cucchiaini il giorno).

Semi ammolati: mandorle (max 5), noci (max 2), semi di lino, girasole e zucca (1 o 2 cucchiaini).

Alghe ammolate: arame, clorella, dulse, fucus, lattuga di mare, nori, kelp o kombu, klamath, hiziki, spaghetti di mare, spirulina, wakame.

Fiori: achillea, calendula, crisantemo, dalia, fiordaliso, garofano, gelsomino, geranio, girasole, papavero, pratolina, primula, rosa, tagete, tulipano, viola del pensiero...

Germogli: basilico, bietola rossa, cavolo rosa, crescione, cicoria, erba medica, fieno greco, finocchio, frumento, girasole, indivia, lenticchia, pisello, porro, ravanello, rucola, senape bianca, soia, trifoglio...

Integratori: ginkgo biloba, magnesio, *psyllium* (fibra), vitamina B₁₂.

DA FARE: silenzio, meditazione, yoga, ballo, stretching, cinque tibetani, lettura, ascoltare musica, perfetta igiene dentale, cura dei piedi, doccia caldo-freddo, spazzolare e strofinare la pelle, pulizia della lingua, lavaggio delle narici con acqua e sale marino, elioterapia dall'alba fino alle 10 e dalle 17 fino al tramonto. Esercizi per il riposo mentale attraverso il riposo degli occhi (vista senza occhiali Bates).

DA EVITARE: cibi cotti (raffinati, conservati), sale, fumo, zucchero e dolci, farine bianche "00", carne di qualsiasi genere, latte e latticini, patate, rape rosse, carote lesse, zucche, mais, frutta con alto indice glicemico (fichi, cachi, banane, uva, meloni, anguria, albicocche, ananas, datteri) caffè, alcol, bevande gassate, televisione, sedentarietà, telefonini, computer.

