

CENTRO TERAPIE NATURALI

www.centroterapienaturali.it

P.za Padre M. D'Aviano, 9 – 31046 Oderzo – TV - Tel/fax 0422/75.22.40 (segreteria: ma-me-ve: 9.30-11.00)

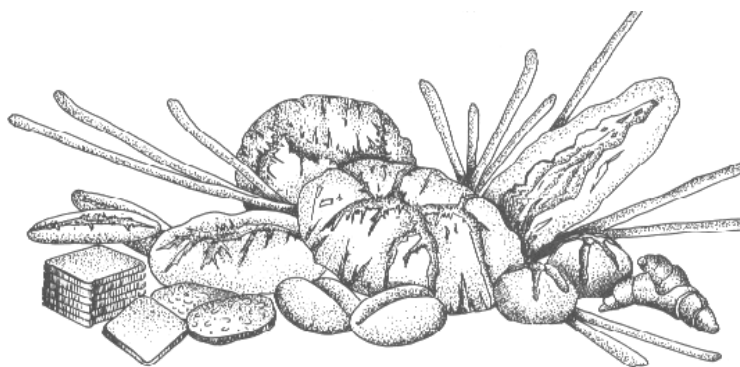
GLI ALIMENTI ed il loro SIGNIFICATO NUTRIZIONALE

In accordo a criteri sanitari e naturopatici che hanno trovato riscontro scientifico*
- come alimentarsi con armonia, senza spese eccessive e con norme applicabili a tutti -

ORTAGGI: la verdura va presa preferibilmente cruda, mista, prima dei pasti. Iniziare il pasto con verdura cruda ha effetto aperitivo e digestivo e tende ad assorbire, in parte, eventuali sostanze tossiche degli alimenti assunti. Le fibre contenute nella verdura sono importanti per il transito intestinale e per la vitalità della flora. Le cotture da preferire sono:

- a fuoco lento, con pochissima acqua, dopo aver fatto saltare gli ortaggi in un velo d'olio (da contare nella razione calorica giornaliera), salati e insaporiti con erbe aromatiche e salsa di soia;
- a vapore;
- al cartoccio (in forno oppure a bagnomaria in appositi sacchetti chiusi ma non di alluminio poiché è tossico per il cervello e imputato di essere con-causa del Morbo di Alzheimer);
- lessate; va tenuto presente che in questo caso perdono gran parte dei sali minerali, per cui sarà opportuno riutilizzare possibilmente il brodo di cottura; una volta scolati, andranno conditi con poco olio, ed eventualmente succo di limone o aceto di mele.

CEREALI: pane, pasta, riso, avena, orzo, mais, miglio, e gli altri cereali integrali o semintegrali, mantengono pulito l'intestino per la loro alta percentuale di fibre vegetali che non vengono assorbite, nutrono l'organismo con la loro ricchezza di amidi (zuccheri complessi), olii, proteine vegetali e minerali. Tonificano il sistema nervoso, in quanto ricchi di vitamine del complesso B; sono estremamente importanti. Non solo il grano - di cui in Italia si abusa - ma anche l'orzo per il sistema nervoso, l'avena per l'apparato



osteomuscolare; la segale, tonico della circolazione; il miglio, particolarmente indicato per gli studenti e nella perdita dei capelli; il riso, il cui chicco integrale, rispetto allo stesso sbiancato, contiene 4-5 volte più calcio, ferro e zinco; il doppio in rame e fosforo. Le persone dall'intestino pigro dovrebbero consumare più grano saraceno, contenente la più alta percentuale di fibra del gruppo (fino al 12%). In soggetti i cui intestini non sono abituati alle fibre integrali, faranno bene a

modificare la loro alimentazione gradatamente, con cereali semintegrali. La crusca isolata, separata cioè dagli altri elementi propri del chicco, gomme vegetali, pectine, mucillagini, emicellulose, non è raccomandabile a tutti, perché in alcuni casi l'uso prolungato potrebbe provocare infiammazioni intestinali. Si veda anche l'altra dispensa dal titolo: "Alimentazione Sana: Linee Guida Fondamentali".

LEGUMI: nelle nostre zone è diffusa l'abitudine di mangiare fagioli, soprattutto nei minestrini invernali. Tuttavia sono legumi di difficile digestione; lo zucchero dei fagioli, lo stachiosio, è piuttosto impegnativo per l'elaborazione da parte dei nostri enzimi intestinali e produce normalmente gonfiore. Solo cinque grammi di zucchero semplice un cucchiaino, non digeriti, fermentando producono circa un litro di gas. Legumi più interessanti sono le lenticchie, con il più alto contenuto proteico di questa categoria (23%).

Sconsigliati i piselli se non sono freschi. Buoni i ceci, da utilizzare di tanto in tanto. Tutti i legumi dovranno essere ben cotti. Ottimo rendimento nutrizionale per la soja rossa, o fagioli "azuki".

LATTE: fresco, bollito o pastorizzato. Va consumato solo se ne compare il desiderio. In ogni caso non più di un bicchiere al giorno, meglio se non associato ad altri cibi. Evitare la dolcificazione con lo zucchero, che accelera la formazione di carie dentaria. Anche se è liquido, insalivarlo bene. E' sconsigliato l'uso di latte UHT (a lunga conservazione) perché è un prodotto qualitativamente scadente. In molti casi il latte di mucca può essere sostituito da quello di avena, di soia, di capra, di mandorle dolci; oppure si possono preparare delle miscele. Se il latte, vaccino o non, provoca regolarmente gonfiori e colite, va eliminato senza indugio, soprattutto se l'età del soggetto supera i tre anni. Nessun animale adulto, libero, si nutre regolarmente di latte.

YOGURT: è un alimento prezioso per il suo contenuto in fermenti lattici, i quali arricchiscono la flora batterica intestinale (complesso di microrganismi presenti nell'intestino, indispensabile perché avvengano regolarmente numerosi processi digestivi). In genere è sufficiente prenderne un po' ogni tanto, a distanza da altri cibi. Non vanno consumati preferibilmente yogurt già pronti arricchiti con frutta, perché in essi quest'ultima è di qualità scadente ed inoltre sono troppo dolcificati. Lo yogurt migliore è quello preparato in casa con latte fresco.

FORMAGGI: quelli freschi possiedono un elevato contenuto in acqua e non sono quindi eccessivamente calorici. I formaggi stagionati lo sono di più, essendo poveri in acqua, più concentrati in proteine - spesso in quantità superiore alla carne - e in calcio. Se assunti nella quantità dovuta, sono ben digeribili (soprattutto il Parmigiano-Reggiano ed il Trentin-Grana) e adatti pertanto anche nell'alimentazione della prima infanzia. Tuttavia, sia il latte che i latticini possono indurre intolleranza o allergie manifeste. Tali predisposizioni si notano spesso con una bramosia evidente per una certa categoria di cibi; inoltre il soggetto mangia compulsivamente, velocemente. Nel caso dei latticini si osserva spesso una produzione eccessiva di muco nasale o di altro genere. Si è osservato che spesso, sospendendo per un mese l'assunzione di tutta la categoria del cibo sospetto, il muco diminuisce sensibilmente o scompare e la persona si sente meglio, con più energia.

Distinguiamo tre categorie di formaggi, in base al contenuto in acqua e al potere calorico:

FORMAGGI FRESCHI, 260-270 cal. 100 gr.: caprini, casatella, certosino, fior di latte, freschi in genere di latte vaccino, ricotta, mozzarella, provola.

FORMAGGI FERMENTATI A BREVE STAGIONATURA, con contenuto calorico intorno alle 320-350 cal. 100 gr.: Bel Paese, Brie, Gorgonzola (non alla crema), Pecorino fresco, Montasio o Latteria fresco, Taleggio, Quattroirolo, Caciotta fresca, Robiola, Stracchino.

FORMAGGI STAGIONATI, ad alto contenuto calorico, intorno alle 400 cal. 100 gr., da consumare perciò con moderazione. Gli stagionati più comuni: Montasio o Latteria stagionato, Asiago, crema Bel Paese, Cacio-cavallo, Caciotta stagionata tipo Toscana, Edam stagionato, Emmenthal, Parmigiano Reggiano, Grana Padano e da tavola in genere, Fontina, Pecorino Romano, Provolone. Il Parmigiano Reggiano non contiene conservanti, diversamente dal Grana Padano, in cui le bovine sono state alimentate con insilati di mais verde, acido, e che resta un formaggio di seconda scelta.

UOVA: alimento privo di zuccheri, di facile assimilazione, se consumato e preparato in modo opportuno. Si raccomandano le seguenti cotture:

- Alla coque, bollendole al massimo tre minuti;
- "in camicia", seguendo i criteri della coque.
n.b.: bollendole un minuto o due si ottiene la cottura dell'albume (parte bianca), ma non del tuorlo (parte rossa) che resta pressoché liquido. In questa forma sono adatte anche nei leggeri disturbi di fegato.
- In tegamino senza condimento. Evitare tuttavia *teflon* e sostanze derivate dalla plastica come fondo di cottura.

Le uova fritte sono indigeste e vanno perciò prevalentemente evitate. L'uovo crudo e fresco è un buon alimento. Va consumato con molta moderazione nei leggeri disturbi di fegato ed evitato in quelli più accentuati (ingrossamento, calcoli, epatite, cefalea di origine digestiva, cirrosi, ed altre).

PESCE: costituisce una fonte proteica di elevato valore biologico, con il pregio, rispetto ad altre carni, di essere in genere più digeribile. Il tenore lipidico (cioè il contenuto in grassi) è molto inferiore a quello di altri tipi di carne e contiene una buona percentuale di acidi grassi insaturi, noti per le loro proprietà vitaminiche (acidi linoleico e linolenico) e antiaterogene (preventive dell'arteriosclerosi); l'apporto calorico, inoltre, è inferiore. Nel pesce troviamo anche alcune vitamine, A, B, D, PP, e sali minerali, in particolare fosforo, zolfo, rame, ferro e iodio. Il grasso è localizzato soprattutto nei visceri, nel fegato, sotto la pelle.

Tuttavia, essendo i nostri mari piuttosto inquinati, non si può sapere se il pesce contenga in misura maggiore o minore pericolosi metalli inquinanti, tra cui spicca il mercurio; questa è l'unica ragione per la quale si raccomanda un uso limitato dei pesci a grande dentatura – che a loro volta si sono alimentati di altri pesci – come il tonno ed il pesce spada.

Distinguiamo il pesce in magro, semigrasso e grasso a seconda del suo contenuto lipidico:

MAGRO: acciuga non conservata, nasello, palombo, sogliola, merluzzo, ombrina, pesce persico, trota (preferibilmente non d'allevamento), cernia, spigola, rana pescatrice, orata.

SEMIGRASSO: salmone, triglia, tonno **non** conservato in **olio**, sarda, dentice, pesce spada.

GRASSO: sgombro, anguilla, sardina.

Cotture raccomandate: al vapore, al cartoccio con erbe aromatiche, lessato in poca acqua e consumato con prezzemolo e limone, ai ferri, al forno. **I crostacei e i molluschi**

forniscono poche calorie, tuttavia la loro carne è piuttosto indigesta: gamberetti, scampi, aragoste, seppie, calamari, cozze e vongole.

Queste ultime due specie sono particolarmente sconsigliate perché, per loro struttura e tipo di vita sono portate a filtrare l'acqua marina trattenendo alcuni elementi inquinanti, tra cui i pericolosi metalli pesanti di cui si è fatto cenno, oltre a possibili microrganismi, anche molto pericolosi. Questi ultimi lo sono solo fintanto che i molluschi rimangono crudi, oppure quando, dopo la cottura, sono conservati troppo a lungo a temperatura ambiente.



la

CARNE: (pesce escluso) è un alimento prevalentemente proteico con una percentuale variabile di grassi; la digeribilità è in rapporto alla quantità e alla qualità del grasso contenuto e quindi sarà più elevata per le carni magre piuttosto che per quelle grasse. La più digeribile è la carne di coniglio, a cui fanno seguito, in ordine decrescente, pollame e volatili - gallina, anatra, tacchino, piccione, ... - le carni bovine, equine, suine, ovine e caprine, queste ultime tre, per alcuni, indigeste. L'individuo adulto ha bisogno di circa 1 gr di proteine per ogni kg di peso corporeo al giorno per reintegrare le perdite tessutarie. La quota in eccesso provoca la sintesi di scorie azotate che, oltre ad impegnare eccessivamente gli organi adibiti alla loro eliminazione, causano una progressiva intossicazione, danneggiando specialmente il fegato e i reni e di conseguenza tutto l'organismo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la buona carne non è inadatta al nostro apparato digerente; me è l'uomo della società tecnologicizzata che non possiede, in media, una quantità ottimale di enzimi sia a livello del tubo digerente sia all'interno delle cellule del corpo (dato ufficiale OMS). Di conseguenza, anche la carne migliore, all'interno di una situazione come questa, può originare putrefazione intestinale. In tal caso è caldamente consigliata la supplementazione con sostanze naturali: erbe aperitive, minerali, vitamine, enzimi estratti naturalmente, ed altre, in modo da compensare gli squilibri digestivi. Il mineralogramma, l'analisi iridologica, l'uso accorto di strumentazioni elettroniche che misurino i valori degli agopunti – tutti ausili in uso nel nostro “Centro di Terapie Naturali” in Oderzo (Tv) - sono alcune tra le discipline che possono indirizzare al suggerimento di opportuni integratori. Il Padre francescano Dott. Emilio Ratti, medico-chirurgo, ritiene che molte iridi suggeriscano non di rado la necessità di una supplementazione naturale periodica pressoché per tutta la vita. La Sua opinione è condivisa da moltissimi medici italiani e stranieri che si occupano di medicina naturale.

Ma la carne va comunque alternata ad altre fonti proteiche quali, uova, formaggi, pesce e, se le capacità digestive lo consentono, leguminose - soia, fagioli, piselli, ceci, lenticchie - queste meglio se in associazione con cereali - ad es. pasta e fagioli, polenta integrale e lenticchie, riso con piselli.

Cotture della carne consigliate sono le seguenti: ai ferri, lessata, arrosto, al forno, allo spiedo, evitando i fritti e le cotture molto elaborate, come anche l'uso di ungere eccessivamente le carni ai ferri o allo spiedo.

GRASSI: si suggerisce l'uso prevalente sia di olio extra vergine di oliva, sia olio di semi di girasole. Entrambi sono ricchi di acidi grassi insaturi, tra loro diversi. Ma anche molto validi sono gli olii misti ad alto tenore di acidi grassi essenziali insaturi Omega 3 e omega 6. Gli oli dovranno essere di spremitura a

freddo, altrimenti ne deriva una perdita degli acidi grassi essenziali insaturi, di cui la civiltà occidentale è comunque molto carente. Nella cottura di minestre o sughi aggiungere l'elemento grasso alla fine della cottura o meglio ancora nel piatto, in tavola. Evitare per abitudine nel menù familiare ogni genere di cibo lungamente fritto. Per friggere è preferibile utilizzare l'olio d'oliva. Con il tipo di alimentazione a cui è sottoposta la nostra società, eliminare il burro costituisce solo un vantaggio; si tenga presente inoltre che le "margarine" comuni sono prodotti qualitativamente non consigliati da un punto di vista nutrizionale-naturale. Le vere margarine di qualità, infatti, si trovano, ma con un prezzo anche triplo rispetto a quelle più note in commercio. Può essere interessante sapere che i nostri atleti del calcio, compreso i campioni più noti, seguono un'alimentazione scarsissima in sostanze grasse.

FRUTTA: è meglio assumerla cruda, lontano dai pasti, o almeno un'ora prima di questi. Per molti tende ad associarsi male con altri cibi e quindi per costoro, non andrebbe consumata alla fine del pasto, perché provoca fermentazioni gastriche ed intestinali. Mentre ad altri non dà fastidio. E' meglio evitare la frutta esotica come banane o cocco, salvo in piena estate, perché non cresce nei nostri climi. L'ananas e la papaia, se fresche, contengono degli enzimi digestivi e possono essere assunte con moderazione dopo i pasti. Tale possibilità potrebbe essere tenuta in considerazione quando si è invitati a pranzo e si esagera un po'. Per quanto riguarda l'abitudine, comunque, la frutta dovrà essere di stagione e possibilmente di raccolta recente. Un frutto può costituire una merenda o uno spuntino ideali. A chi ha problemi intestinali si consiglia di bere i succhi di frutta appena centrifugati. Esistono delle apposite centrifughe per l'uso domestico, il cui prezzo è accessibile a tutti.

FRUTTA SECCA A GUSCIO: apporta sostanze importanti quali acidi grassi insaturi ad azione vitaminica, lecitine, sali minerali tra cui spicca il fosforo. E' una discreta fonte proteica. Nei pasti in cui non si assumono altre proteine quali uova, formaggi, pesce o carne, se ne può consumare con moderazione, tenendo presente che è assai ricca di calorie e impegnativa per i sofferenti di fegato. Per semplificare il processo digestivo, è preferibile mettere a bagno la frutta secca per alcune ore, o meglio ancora per tutta la notte, evitando di mangiare poi l'ectocuticola ("pellicina"); oppure si potrà scottare nell'acqua bollente, e toglierla con le dita, ottenendo lo stesso effetto.

ALTRI ALIMENTI: In questi ultimi anni sono stati introdotti dei "nuovi" alimenti dall'oriente: alghe, tofu (formaggio di soia), seitan (proteina di frumento), tamari (salsa di soia liquida ricca di fermenti), ed altri. Si tratta di cibi validi e nutrienti, sperimentati da una tradizione millenaria. Chiedete maggiori informazioni al Vs. esperto di fiducia, oppure consultate un buon testo sull'argomento. Ad esempio: G. Lonazzi "ABC dell'Alimentazione Naturale", Ed AAM-Terranuova, 2007. Vedi bibliografia al termine di questa dispensa.

SALE MARINO INTEGRALE: possiede un'azione nutritiva di gran lunga superiore a quello raffinato usato comunemente. Quest'ultimo tenderebbe a sbilanciare il delicato equilibrio minerale del sangue. Usare il sale marino integrale al posto del raffinato è un'abitudine fondamentale in seno ad un'alimentazione igienica corretta. Comunque, meno sale si usa nell'alimentazione meglio è. Quello contenuto nel pane è già sufficiente. In ciò concordano anche gli esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.



ACQUA: è preferibile usare acqua depurata con depuratore familiare, che va installato all'entrata della condotta domestica dell'acquedotto o sotto il lavandino della cucina (chiedere all'idraulico), oppure con caraffa a filtro sostituibile tipo "Brita" (nei negozi di alimenti naturali). Non solo l'acqua da bere deve essere pura, ma anche quella con cui si cuoce il cibo. In rapporto alle analisi chimico-fisiche eseguite sulle acque minerali naturali in commercio, è stata valutata tra le migliori la "Plose" e la "Lauretana" (purezza intrinseca, bassissimo livello di durezza espresso in gradi francesi, alto indice di resistività, ed altri valori positivi). E la "Goccia di Carnia", con pH più elevato. Vedi anche il

paragrafo n° 8 di "Alimentazione Sana, Peso Forma e Benessere: Linee Guida Fondamentali" – a pag. 4 - Pdf scaricabile gratuitamente su questo sito (www.ambrosinaturalmedicine.com).

AVVERTENZE GENERALI da RISPETTARE A TAVOLA

- Masticare a lungo, con calma. L'enzima salivare *ptialina*, preposto alla prima digestione delle sostanze amidacee, è necessario; altrimenti il più simile per funzione, *l'amilasi* pancreatico, dovrà essere secreto dal pancreas in misura maggiore; poiché l'uomo della civiltà occidentale tende ad abusare di carboidrati (amidi e zuccheri), ponendo sotto stress il pancreas, una cattiva masticazione aumenterà ancora di più il lavoro di quest'organo e di riflesso quello dell'intestino. Si ricorda che il diabete è una malattia del pancreas in aumento.
- Non bere troppo durante i pasti: il bere un sorso e mangiare un boccone provoca la diluizione dei succhi gastrici, allunga il tempo di digestione e causa disordini di assimilazione.
- Non leggere, non guardare la televisione e non parlare animosamente di affari o discutere durante i pasti, perché ciò toglie energia agli organi digestivi.

INOLTRE

- Evitare le sostanze seguenti, o, solo nel caso che proprio non si riesca a fame a meno, usarle davvero il meno possibile:
- Dolci industriali di ogni tipo compreso lo zucchero bianco (è a tutti gli effetti un prodotto industriale). Gli unici dolci ammessi in piccola quantità sono il miele vergine, le torte e le focacce naturali preparate con farine integrali e uva passa, fichi secchi, ecc.; meglio a colazione ed a merenda. Il dolce fatto in casa non è una giustificazione perché sia mangiato ogni giorno dopo il pasto.
- Alcolici, caffè, the e cacao, tabacco, bevande gasate e colorate, cibi conservati, aceto (sostituibile con succo di limone o aceto di mele), vino adulterato o industriale. Se il vino è genuino e non pastorizzato, e solamente se la persona adulta ne sente la necessità, è accettabile berne mezzo bicchiere durante o dopo il pasto. In tal caso va tenuto presente il suo apporto calorico. Coloro i quali lavorano all'aperto potranno berne un po' di più.
- Glutammato monosodico: questa sostanza è molto usata nei "dadi" per brodo. Studi scientifici hanno appurato che un suo uso abituale provoca gastriti e squilibri neuro-vegetativi (cioè su quella parte del sistema nervoso che non è normalmente controllata dalla volontà: processi digestivi, battito cardiaco, ritmo respiratorio, ecc.). Attualmente sono stati creati dei concentrati per brodo privi di questa sostanza. Controllare gli ingredienti in etichetta.
- Aspartame: anche questo dolcificante a basso contenuto calorico, a lungo andare, non manifesta effetti positivi sull'organismo.

SULLA QUALITA' DEI CIBI

Sono da preferire possibilmente quelli provenienti da coltivazioni biologiche, allevamenti, lavorazioni che non comportino l'uso di diserbanti, concimi, antiparassitari, mangimi, farinacei, trattamenti, conservanti o altre sostanze non esistenti in natura o non proporzionate al ciclo biologico naturale.

ATTIVITA' FISICA

E' importante praticarla almeno due-tre giorni alla settimana, curando una respirazione regolare, se possibile in relazione all'esercizio o al movimento effettuato, rilassata, facendo attenzione al movimento dei muscoli del basso ventre ed abituandosi ad espirare completamente l'aria immessa nei polmoni; si permette così un migliore rinnovamento di questa ed una conseguente maggiore ossigenazione, con tutti i benefici che ne derivano. Si veda anche l'altra dispensa dal titolo: "Alimentazione Sana: Linee Guida Fondamentali".

PENSARE POSITIVO

Anche il pensiero è importante, perché condiziona le emozioni e queste a loro volta gli organi del corpo, come da millenni insegna la medicina orientale. Per quanto possibile, è un vantaggio arrabbiarsi di rado e non seguire tutti gli inviti del consumismo come dei *robot*. E' inoltre importante restare sereni pensando ai

cibi che abbiamo mangiato, comunque ci siamo comportati, dopo che abbiamo fatto il possibile per alimentarci in modo equilibrato. La motivazione, in alimentazione, resta un cardine fondamentale.

SCHEMA ORIENTATIVO DI MENU'

COLAZIONE: La colazione può essere composta da fiocchi di cereali e caffè d'orzo con fette biscottate, cracker, ecc. Bene: latte di avena, riso, soia, mandorle salvo intolleranze. Sconsigliato il latte e tutti i derivati in genere. Si ammette un cucchiaino di miele o di marmellata genuina. I fiocchi di cereali industriali maggiormente reclamizzati, che all'analisi si presentano molto ossidati, arricchiti di dolcificanti, vitamine di sintesi e minerali di dubbia provenienza, non sono tenuti in buona considerazione dagli esperti di medicina naturale, anzi considerati "cibi spazzatura".

A tutti i tre i pasti, è possibile aggiungere una porzione proteica, ad esempio a colazione un uovo o del formaggio parmigiano.

PRANZO E CENA:

- Antipasto: insalata mista, cruda di stagione;
- Primo piatto: a base principalmente di alimenti amidacei (cereali integrali con non molti legumi, pane integrale).

- Secondo piatto: se non si sono assunti legumi, una porzione proteica. Se non si è consumata troppa verdura cruda, anche della verdura cotta.

E' molto importante variare i cibi, compresi i cereali; diversamente l'equilibrio minerale ne risentirà, creando situazioni prossime alla malattia, e successivamente preparerà il terreno alle patologie propriamente dette, in particolare i cereali raffinati o "bianchi" sono considerati poco nutrienti e predisponenti, con i decenni, a malattie degenerative.



E' molto importante variare i cibi, compresi i cereali; diversamente l'equilibrio minerale ne risentirà, creando situazioni prossime alla malattia, e successivamente preparerà il terreno alle patologie propriamente dette, in particolare i cereali raffinati o "bianchi" sono considerati poco nutrienti e predisponenti, con i decenni, a malattie degenerative.

(*) **Bibliografia. Alcuni testi consigliati, con riferimento ai più recenti riscontri scientifici:**

(*) **Bibliografia. Alcuni testi consigliati, con riferimento ai più recenti riscontri scientifici:**

- A. Speciani, L. Speciani: "Guida Pratica alla Dieta GIFT", Tecniche Nuove, 2006 (8a ristampa). (Nota: GIFT significa: Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono. Vedi anche: www.eurosalus.it).
- A. Speciani, L. Speciani: "Dieta GIFT, Dieta di Segnale", Rizzoli, 2009 (testo di approfondimento del precedente; comunque, la "Guida pratica" è già sufficiente per l'uso pratico, mentre quest'ultimo testo è arricchito di numerosi riferimenti scientifici e una ricca bibliografia aggiornata).
- A. Speciani: "Recuperare la Tolleranza Alimentare", Tecniche Nuove, 2010.
- R. Beliveau – D. Gringas (Oncologi dell'Università di Montreal; con prefazione del Prof. Umberto Veronesi): "L'Alimentazione Anti-Cancro", Sperling & Kupfer, 2006.
- M. Murray, J. Pizzorno, L. Pizzorno: "Enciclopedia della Nutrizione", Tecniche Nuove 2009.
- M. Murray, J. Pizzorno, Joiner-Bey Herb: "Guida Clinica alla Medicina Naturale", Tecniche Nuove 2009 (testo professionale).
- B. Brigo: "La Medicina Naturale dalla A alla Z", Tecniche Nuove, 2006 (Dizionario per la ricerca rapida di termini e argomenti).

Altri testi interessanti:

Anna McIntyre: "Erboristeria Tutor", Ed. Urrà.

Patrick Holford: "Manuale di Nutrizione Familiare", Ed. Tecniche Nuove

- Per iniziare a conoscere la cucina naturale: G. Lonazzi: "ABC dell'Alimentazione Naturale", Ed AAM-Terranuova, 2007 (www.herboristica.com, menù: "libri")
- Per coltivare le piante medicinali nell'orto di casa, o in colture agricole professionali: McVicca Jekar. "L'Erbario", Ed. Logos, 2009.
- (**): - Allen Carr: "E' Facile Controllare il Fumo, Se Sai Come Farlo", Ed. EWI, 2007 (7.000.000 milioni di copie vendute nel mondo). - Allen Carr: "E' Facile Controllare l'Alcool, Se Sai Come Farlo", Ed. EWI, 2007.

Avvertenza: le presenti note non intendono sostituire la valutazione medica; per ogni esigenza diagnostica e prescrittiva, rivolgersi al medico.

Testo comprendente sei pagine; aggiornato 01.2023.

© Ambrosi Fabio; www.ambrosinaturalmedicine.com; riproduzione riservata.