CURA DI CEREALI



Questa antica cura nostrana dura solo 7 giorni e consiste nel mangiare ogni giorno un cereale diverso, allo stato naturale, cioè in forma di chicchi o chicchi spezzati, con molta verdura e frutta ma senza niente altro. Il tutto va cotto preferibilmente senza sale, solo con erbe aromatiche e senza o con pochissimo grasso.

E' un'ottima cura che depura senza consumare l'organismo, riequilibra l'acidità e aiuta l'intestino a ripulirsi e a trovare regolarità, perché le fibre contenute nei cereali fanno come da scopettino per la pulizia delle pareti intestinali, inoltre i Betaglucani contenuti nei cereali hanno effetti molto positivi su nostro organismo, rinforzano il sistema immunitario, riducono l'indice glicemico, calmano le infiammazioni intestinali e riequilibrano il microbioma, e normalizzano anche i livelli di colesterolo nel sangue. Tra tutte le fibre alimentari, quelle dei cereali sono le più preziose, e anche quelle che causano meno meteorismo. Ovviamente i cereali vanno mangiati

con un bel contorno di verdura, lessa o al vapore o cotta assieme ai cereali, senza grassi, e magari anche una ricca insalata, possibilmente scondita o con pochissimo condimento.

Il nostro intestino è un organo estremamente importante per tutto l'organismo. Non per nulla viene chiamato il secondo cervello: negli ultimi anni vengono scoperte sempre più sue formidabili funzioni, ad esempio l'80% del sistema immunitario dipende direttamente dalla salute dell'intestino, perché le cellule immunitarie si trovano proprio al di sotto della parete intestinale e vengono ampiamente influenzate da tutto ciò che ne traspira, cioè i nutrienti ma anche le tossine ed eventuali altre molecole. L'intestino produce anche ormoni, ad esempio la serotonina è prodotta quasi esclusivamente nell'intestino e soltanto circa il 5% nel cervello, ma anche la Vitamina D, che è un ormone, viene convertita in tale nell'intestino, partendo dal suo predecessore formatosi sulla pelle con il sole. Nell'intestino vengono prodotte anche vitamine, come la vitamina K, e il suo sistema nervoso è estremamente complesso e influenza tutto l'organismo, anche il nostro comportamento e il nostro umore.

Non dimentichiamo inoltre la sua funzione principale: quella di assorbire i nutrienti, cioè vitamine, minerali, oligoelementi ma anche carboidrati, proteine e grassi dal cibo che mangiamo. Soltanto un intestino sano assorbe tutto ciò che ci serve a rifornire tutte le cellule del corpo con il materiale necessario per la vita, un intestino squilibrato porta a carenze e ad intossicazione.

Gli squilibri intestinali sono principalmente squilibri della flora batterica, del cosiddetto microbioma, causati dalla scorretta alimentazione, purtroppo estremamente frequente nella nostra società. Si può dire che ormai in Europa sono rarissime le persone con un microbioma sano ed intatto come lo era nei nostri antenati e come dovrebbe essere ancora oggi. Nel paleolitico l'intestino umano ospitava il doppio di varietà di batteri rispetto a quelli che abbiamo oggi, e assicurava in questo modo la salute di tutto l'organismo. I nostri antenati raccoglitori e cacciatori non si ammalavano mai. Oggi le principali cause di disbiosi sono gli zuccheri e i carboidrati raffinati, i latticini, i medicinali, soprattutto gli antibiotici, e in minor misura i profumi, i prodotti per la cura della persona e le sostanze tossiche presenti nei cibi.

Questa cura serve proprio a ripulire l'intestino. Siccome si tratta di una cura principalmente meccanica, è adatta soprattutto ai soggetti sani, un po' meno a chi soffre di colite o infiammazioni intestinali come il Morbus Chron o la diverticolite acuta, perché richiede un lavoro non indifferente da parte dell'intestino, che l'intestino malato eventualmente non è in grado di fornire. È invece consigliato per la prevenzione di queste malattie, per le forme meno infiammatorie di diarrea e per la diverticolite non acuta.

COSA SERVE

I cereali si mangiano interi, cioè sotto forma di chicchi. È proprio questo il vantaggio di questa cura: i chicchi ricchi di fibre legano a sé prodotti nocivi e portano avanti eventuali avanzi di cibo incastrati nelle pareti dell'intestino. Sotto forma di chicchi anche il glutine è meno dannoso che sotto forma di farina, che è di per sé una colla.

La cura originale prevede di mangiare 7 tipi diversi di cereali per 7 giorni consecutivi. Io consiglio 6-7 giorni di cura, almeno 5, con i seguenti tipi di cereali:

CURA CON GLUTINE

FARRO
RISO INTEGRALE
RISO ROSSO
ORZO
SEGALE
AVENA
MISCELA DI TUTTI ASSIEME

CURA SENZA GLUTINE

RISO INTEGRALE
RISO ROSSO
RISO NERO
AVENA (se tollerata, altrimenti amaranto)
MIGLIO
QUINOA
MISCELA DI TUTTI ASSIEME

La cura di cereali in genere si fa con i cereali con glutine, perché hanno la forma più adatta, mentre miglio e quinoa sono piccoli, però funziona anche senza glutine, che consiglio a chi normalmente evita il glutine.

La sequenza dei cereali si può variare a piacere, magari alternando il riso con altri cereali. La miscela di tutti i cereali solitamente si mette all'ultimo giorno.
Oltre ai cereali servono erbe aromatiche, secche o fresche o entrambe, chi vuole può aggiungere spezie non piccanti (come coriandolo, cumino, finocchio, noce moscata, zafferano eccetera) e molta verdura, a piacere anche un frutto. Non serve altro, quindi è anche una cura particolarmente economica.

In alternativa, soprattutto per chi non mangia glutine, c'è la cura di riso secondo la TCM, che consiste nel mangiare tutti i giorni riso con verdura e basta, cioè in pratica la cura di cereali ma con un solo cereale, cioè il riso. E' una cura originaria della Cina, dove non c'erano altri cereali. In ogni caso fiunziona molto bene anche quella, direi anche meglio, per questo è conosciuta anche da noi, soltanto è un po' noiosa. Però si può variare tra i vari tipi di riso e cuocerlo in maniera diversa con verdure diverse. Inoltre in genere la cura di riso si fa per 3-4 giorni, giusto il tempo di ripulire l'intestino, quindi è sopportabile.

RICETTA

INGREDIENTI PER UN GIORNO INTERO:

• 160g di cereali

• 3-4 manciate di verdura si stagione di vario tipo, ad esempio (a seconda della stagione):

carote, sedano, cipolle, cavolfiore, broccoli, zucchine, zucca, topinambur, cavoletti di Bruxelles, cappuccio, cavolo nero, sedano rapa, rape rosse, rape gialle o bianche, scorzonere.

• Insalata mista o insalata a piacere

PROCEDIMENTO:

È preferibile ma non necessario mettere a bagno i cereali il giorno prima, o almeno 1 ora prima.

Cuocere i cereali al mattino con abbondante acqua finché sono ben cotti, cioè la buccia si apre da sola. I tempi di cottura sono circa 1 ora per i chicchi grandi (farro, avena, orzo, segale…), circa 40 -50 minuti per il riso e molto meno per i cereali piccoli come miglio e quinoa (15-20 min.). In genere i tempi e le quantità di acqua sono scritte sul pacchetto, altrimenti c'è una tabella nel mio libro "La cucina consapevole". Nell'acqua di cottura si possono aggiungere a piacere spezie, alloro, eventualmente pochissimo sale, meglio evitare. Prima della fine della cottura aggiungere le erbe.

Questi cereali poi vanno divisi in due o tre parti, a seconda di quanti pasti si è abituati a fare durante il giorno, e poi scaldati assieme alla verdura. In alternativa, si può aggiungere la verdura durante la cottura, negli ultimi 10-15 minuti, e poi scaldare tutto assieme. Chi fa colazione, può mangiare i cereali anche con della frutta, ad esempio una mela.

Arrotondare i pasti con insalata e verdura cruda, eventualmente un frutto.

Non mangiare nient'altro per tutta la giornata. Se proprio si sente il bisogno oppure se si sa di avere particolare bisogno di proteine (la cura ne è quasi priva), si possono aggiungere modeste quantità di legumi e/o semi oleosi e noci. Evitare tutti i prodotti animali e anche i prodotti industriali vegani e i grassi.

Bere molto durante tutto il giorno. Come bevande vanno bene acqua, tisane, succhi diluiti. Meglio evitare il caffè, ma se proprio è necessario si può bere un caffè al mattino seguito da acqua pura. Evitare l'acqua gasata.

BENEFICI E INDICAZIONI

Come scritto sopra, la cura serve per ripulire e riequilibrare l'intestino e depurare tutto l'organismo. È utile in caso di problemi cardiovascolari, ipertensione, gastrite, insonnia, reumatismi, fibromialgia, dolori diffusi, mal di testa, problemi digestivi, meteorismo, pancia gonfia, sindrome di Roemheld, retenzione idrica, diabete, problemi di pelle, bronchite cronica e per prevenzione di malattie infiammatorie.

CONTRAINDICAZIONI ED EFFETTI COLLATERALI

Questa cura contiene glutine e grandi quantità di carboidrati, sebbene in forma complessa e ben digeribili, tuttavia io la sconsiglio a chi normalmente evita il glutine. Si può fare anche senza glutine, però a questo punto ci sono cure depurative secondo me più efficaci e meno unilaterali. È adatta a chi normalmente si nutre male perché non richiede sforzi emotivi né abilità in cucina né attrezzi particolari, non è adatta a chi già ha un'alimentazione molto sana ed è in grado di portare a termine cure più faticose ma anche più efficaci.

Le calorie sono ridotte quindi è probabile perdere peso, per limitare la perdita al grasso è consigliato fare movimento fisico durante la cura. Nel caso si desideri dimagrire, aumentare lo sport ad almeno 1 ora al giorno. La cura dei cereali però non è adatta per dimagrire di per sé, per quello ci sono diete molto migliori, sia più efficaci che più facili da seguire. Prendi appuntamento nel mio studio per parlarne.

La cura ai cereali, come tutte le altre cure depurative e dimagranti, sono sconsigliate alle donne in gravidanza e allattamento, così come ai bambini sotto i 16 anni. I bambini sovrappeso hanno bisogno di una dieta specifica formulata dalla nutrizionista. Prendi appuntamento con me in studio per parlarne o chiamami per chiedere informazioni.

Per il resto non ci sono effetti collaterali. A differenza dal digiuno, questa non è una cura che possa avere effetti negativi né sul metabolismo né sulla digestione. Se dopo averla iniziata ci si accorge che non si riesce a portarla a termine, si può smettere tranquillamente senza alcun problema, anzi anche soltanto un giorno avrà portato qualche beneficio.


avena


miglio


amaranto


quinoa


riso


farro


avena


riso


miglio


riso rosso