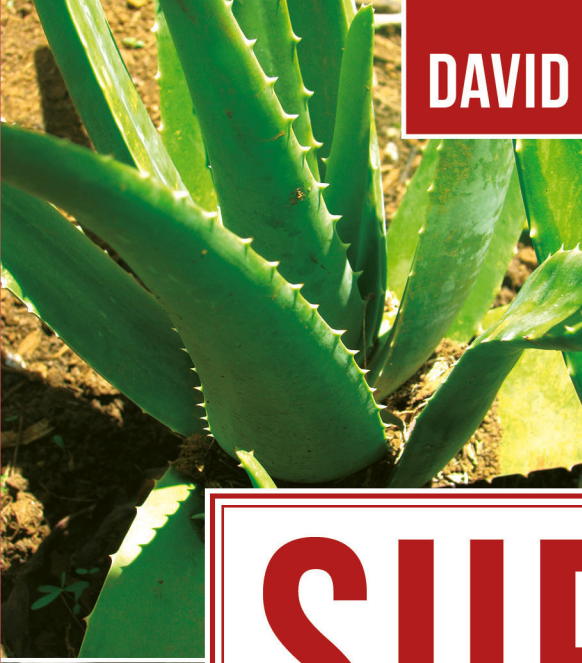


DAVID WOLFE

ESTRATTO
GRATUITO

SUPER FOOD

L'ALIMENTAZIONE
È LA MEDICINA DEL FUTURO



30
ANNI



Introduzione

Perché supercibi? Che cosa sono i supercibi?

Stiamo vivendo una nuova alba nel mondo dell'alimentazione: il nostro potenziale nutrizionale ha finalmente raggiunto lo stesso livello dello sviluppo tecnologico. I trasporti intercontinentali, la comunicazione, il computer e le maggiori conoscenze nel campo della nutrizione ci danno accesso a prodotti alimentari di qualità eccellente provenienti da tutto il pianeta, in un modo che finora era impossibile e del tutto imprevedibile.

Sempre più persone si avvicinano agli alimenti biologici e alla salute naturale. L'alimentazione biologica ha preso d'assalto le catene di supermercati: stiamo raggiungendo una massa critica di consumatori il cui potere di acquisto si sposta verso i prodotti naturali. Avete voglia di unirvi a questo movimento di avanguardia per scoprire come mangiare i cibi più sani che esistano?

Questi alimenti speciali appartengono a tre antichi gruppi alimentari che la cultura contemporanea sta riscoprendo:

- 1. Alimenti vegetali crudi vivi:** si tratta di importanti alimenti quotidiani che comprendono la maggior parte di frutti, ortaggi, noci, nocciole, semi, alghe, germogli, piante, erbe aromatiche e alimenti fermentati (per esempio i crauti). Gli alimenti crudi vivi e le diete crudiste sono il tema centrale dei miei libri *The Sunfood diet success system* e *Eating for beauty*.
- 2. Supercibi:** comprendono alimenti che presentano almeno una decina di proprietà straordinarie, non solo una o due. La bacca di goji, ad esempio, è una fonte di proteine complete, polisaccaridi immunostimolanti, betaína depurativa per il fegato, sesquiterpeni anti-ansietà, antiossidanti, oltre venti oligoelementi, e molto, molto di più.
- 3. Supererbe:** si tratta di erbe che presentano proprietà supertoniche e adattogene accanto a molte altre virtù. Il fungo reishi, ad esempio, aiuta a mantenere sani il sistema immunitario, il cuore, i polmoni e i reni e contribuisce a ringiovanire il cervello e il tessuto connettivo. Un altro esempio, l'unghia di gatto (*Uncaria tomentosa*), una supererba originaria del Perù, contiene un inibitore della monoamino ossidasi che migliora

SuperFood

l'umore e ha proprietà che aiutano il sistema immunitario a combattere i virus. Le supererbe saranno il tema di un mio futuro libro e sono fra gli ingredienti di alcune delle ricette presentate nelle pagine che seguono.

Viviamo davvero in un'epoca di abbondanza senza precedenti: avere un tale accesso ai migliori supercibi del mondo, alle supererbe e agli alimenti crudi vivi – nonché alle informazioni che li riguardano – a questo livello di qualità è un primato assoluto nella storia umana. Malgrado i problemi apparentemente insormontabili della civiltà, stiamo ancora facendo progressi per diventare persone più sane e consapevoli. Stiamo finalmente scoprendo gli straordinari effetti ottenibili aggiungendo alla nostra dieta un'intera categoria di alimenti che offre a tutti il massimo livello di nutrimento, apporto proteico, sapore, salute, energia a fronte di pochissime calorie e in assenza di acidi grassi trans.

Appare sempre più chiaro che per conseguire la salute migliore in assoluto e il miglior rapporto con il cibo possibile, nonché per trarne il massimo piacere che si possa immaginare, dobbiamo consumare i supercibi, le supererbe e praticare la cucina a base di alimenti crudi vivi. Così facendo scopriremo che il nostro desiderio di alimenti meno sani scomparirà in modo naturale perché non li troveremo più appetitosi.

Di queste tre categorie di alimenti, i supercibi sono la più importante, perciò li troverete al centro di ogni pagina del libro che state leggendo: comprendono una serie ben precisa di piante commestibili straordinariamente nutrienti che non sono interamente classificabili come alimenti, e nemmeno come rimedi medicinali (ad esempio le erbe officinali).

Tabella degli alimenti

cibi

supercibi

erbe officinali

I supercibi sono al tempo stesso alimento e medicina: le loro caratteristiche appartengono a entrambe le categorie. Sono la categoria dei cibi più potenti, superconcentrati e ricchi di sostanze nutritive del pianeta: hanno un rapporto costo/beneficio molto più favorevole rispetto ai nostri alimenti abituali. Estremamente saporiti e appaganti, hanno la capacità di aumentare in modo esponenziale la forza e l'energia vitale dell'organismo, e sono la scelta

Introduzione

perfetta per migliorare la salute generale, rafforzare il sistema immunitario, aumentare la produzione di serotonina, potenziare la sessualità e depurare e alcalinizzare l'organismo. I supercibi soddisfano e superano il nostro fabbisogno di proteine, vitamine, minerali, gliconutrienti (polisaccaridi essenziali), acidi grassi essenziali, nonché il fabbisogno del nostro sistema immunitario e altro ancora. Nutrendoci al livello più profondo possibile, sono il vero combustibile del “supereroe” dei nostri giorni: i supercibi sono un modo rapido, facile, fresco e divertente di vivere “la più bella giornata mai vissuta”!

Questi alimenti sono un importantissimo punto focale per chi si occupa di nutrizione perché non solo contribuiscono a nutrire cervello, ossa, muscoli, pelle, capelli, unghie, cuore, polmoni, fegato, reni, apparato riproduttivo, pancreas e sistema immunitario, ma a lungo termine correggono anche gli scompensi e ci guidano verso una dieta più naturale e autoctona. Consumare i supercibi rende estremamente più facile per ciascuno di noi ottenere il peso, la dieta e le abitudini alimentari ideali, ci aiuta a detossificare l'organismo e facilita la transizione verso alimenti più sani: tutto questo senza ricorrere alla forza di volontà! Inoltre, i supercibi ci aiutano a raggiungere questi obiettivi senza dover assumere vitamine e integratori alimentari morti.

Gli studi scientifici riportati da questo libro evidenziano alcune delle attuali scoperte che identificano i supercibi come componente essenziale di una dieta equilibrata: con il loro apporto possiamo ottenere più nutrimento mangiando di meno. Molti di noi hanno fatto spesso l'esperienza di dover mangiare tutto il giorno per mantenere alti gli zuccheri nel sangue, senza però ricevere molto nutrimento: sappiamo che oggi la maggior parte degli alimenti convenzionali e dei cibi pronti non è altro che calorie vuote.

La frutta, gli ortaggi, le noci e le nocciole, i semi, i germogli e gli altri alimenti vegetali provenienti dall'agricoltura biologica sono una parte molto importante della dieta, ma la loro densità nutrizionale non è comparabile a quella dei supercibi. Nella mia dieta personale, mangio frutta e verdura soprattutto per il sapore, la fibra e il volume, non per i livelli profondi di nutrizione: in fatto di autentica nutrizione, solo i supercibi possono soddisfare e superare il nostro fabbisogno a trecentosessanta gradi.

Consumare i supercibi è un modo per essere certi di ricevere le sostanze nutritive necessarie per essere sani per tutta la vita: essendo naturali, questi alimenti forniscono una grande abbondanza di elementi sinergici allo stato naturale, che coagiscono nell'organismo umano con modalità che gli scienziati hanno appena cominciato a comprendere pienamente. La scienza deve

SuperFood

ancora isolare e identificare tutte le sostanze nutritive contenute nei vegetali. Ciò che comprendiamo della nutrizione riportando sulle confezioni degli alimenti vitamine, minerali, proteine, grassi e carboidrati non ci fornisce un quadro completo. Le vitamine e i minerali più diffusi a noi noti non sono le sole sostanze nutritive importanti: ormai conosciamo più di un migliaio di vitamine, minerali, amminoacidi, zuccheri a catena corta, polisaccaridi, grassi, oli, enzimi, coenzimi, antiossidanti e altre sostanze che contribuiscono alla salute ideale. Negli anni a venire ne scopriremo altri ancora.

Poiché gli alimenti convenzionali (e in certa misura anche quelli biologici) sono sempre più poveri di sostanze nutritive, abbiamo continuato a cercare nuove possibilità per un'alimentazione completa ed equilibrata. I supercibi rappresentano una magnifica tessera nel mosaico dell'alimentazione, giacché sono fonti eccellenti delle seguenti sostanze nutritive incontaminate, prive di ormoni, pesticidi e di altre sostanze chimiche:

proteine	vitamine
minerali	enzimi
antiossidanti	coenzimi
grassi e oli buoni	acidi grassi essenziali
amminoacidi essenziali	polisaccaridi
gliconutrienti	

I supercibi possono e devono essere consumati in forma cruda e biologica perché decenni di ricerche hanno dimostrato che il cibo biologico crudo vivo è superiore per contenuto di vitamine, enzimi, coenzimi, proteine, minerali, gliconutrienti e molte altre sostanze nutritive. Perfino gli scimpanzé degli zoo preferiscono gli alimenti crudi freschi e biologici rispetto agli altri. La natura stessa ci fornisce alimenti crudi. È tempo di approfittare di tutte le scoperte scientifiche nel campo degli enzimi vivi! I supercibi citati in questo libro sono pieni fino all'orlo di enzimi vivi! Per la maggior parte sono gli alimenti più ricchi di enzimi che si trovano in natura e suppliscono alla carenza enzimatica creando un'abbondanza di tali sostanze. È principalmente per questo che i supercibi andrebbero consumati crudi ed è sempre per questo motivo che quasi tutte le ricette di questo libro sono a base di alimenti, supercibi e supererbe allo stato crudo.

Poiché i supercibi hanno un alto livello di vitalità intrinseca e di energia vitale, possono essere coltivati biologicamente senza sostanze chimiche o fertilizzanti artificiali. I supercibi non sono eccellenti solo per noi: sono utili

Introduzione

anche al pianeta perché il loro consumo incoraggia l'agricoltura biologica e un uso corretto della terra coltivata (perché piantare la soia dove si può coltivare il cacao?). Nel corso degli anni abbiamo cercato di praticare l'agricoltura con i pesticidi, i diserbanti, i larvicidi, le modificazioni genetiche, le alterazioni ormonali, i fertilizzanti chimici, i concimi chimici NPK (essenzialmente in base allo slogan "vivere meglio con la chimica") e ci siamo ritrovati con un'esplosione di malattie. Ora è il momento di riscoprire i benefici dei supercibi originari della Terra.

In queste pagine ci concentreremo su quelli che a mio avviso sono i dieci supercibi migliori e su un altro gruppo che può essere citato come "menzione d'onore". La top ten dei supercibi comprende:

bacche di goji

cacao

maca

prodotti delle api (miele, polline d'api, propoli e pappa reale)

spirulina

alghe AFA verdi-azzurre² (o klamath)

fitoplancton marino³

aloe vera

semi di canapa

noce di cocco e relativi prodotti

Come integrare i supercibi nella propria dieta

Troppi di noi vivono in una condizione di cattiva salute, letargia e obesità moderata. La vita continua, eppure lentamente perdiamo le nostre piene capacità, e la qualità della nostra vita diminuisce, a dispetto dei successi materiali. Problemi latenti legati a mal di schiena, mal di testa, infiammazioni articolari, artrite, segni premonitori del cancro, disturbi della pelle e insonnia cominciano a diventare più evidenti, finché un giorno il dolore diventa cronico e il disagio aumenta. Le visite mediche e le operazioni chirurgiche

2 Le alghe AFA verdi-azzurre sono reperibili in commercio anche con la denominazione di alghe klamath (AFA è infatti l'abbreviazione del nome scientifico della klamath, *Aphanizomenon flos-aquae*, fiori d'acqua trasparenti)[N.d.R.].

3 Al momento della pubblicazione è l'unico tra i supercibi principali a non essere reperibile in Italia [N.d.R.].

SuperFood

servono solo a mascherare i sintomi o a rimuovere i tessuti malati, ma non riescono a estirpare la causa a monte dei sintomi e della cattiva salute. Alla fine il desiderio di vivere viene a mancare.

Sono assolutamente certo che nessuno desideri farne esperienza in prima persona. Sono anche altrettanto sicuro che questo destino toccherà quasi a tutti, a meno che ogni individuo non faccia qualcosa di specifico al riguardo. Sono sicuro al cento per cento che a qualsiasi età sia possibile cambiare il proprio destino e ottenere una salute radiosa e senza alcun tipo di dolore utilizzando in modo intelligente il potere dei supercibi, delle supererbe, dei cibi crudi vivi e le tecnologie della terapia olistica. Possiamo cambiare rotta e rigenerarci a partire da questo istante mangiando i migliori cibi che esistano: i supercibi, ossia i veri alimenti della salute. Di loro sappiamo che sono in grado di migliorare la gravità e i sintomi di quasi tutte le malattie principali conosciute, fra cui:

affaticamento cronico	eczema
allergie	epatite
artrite	fibromialgia
asma	herpes (1, 2, virus di Epstein-Barr)
aterosclerosi	infezioni da HIV
basse difese immunitarie	insonnia
cancro (tutti i tipi)	ipertensione
cardiopatie	ipoglicemia
depressione	psoriasi
diabete (tipo 1 e 2)	sclerosi multipla
disturbi del sistema nervoso	sindrome da deficit di attenzione
disturbi della pelle	

Creare un nuovo sistema immunitario

Leggendo questo libro, comincerete a intravedere un'impronta comune a tutti i supercibi: tutti agiscono attivamente per "pre-caricare" il sistema immunitario con tutte le materie prime necessarie a mantenere alte le difese e a innescare una sana risposta immunitaria.

Se seguite con attenzione le informazioni sulla salute a livello mondiale, probabilmente avrete colto una tendenza importante: si parla sempre di più dell'importanza del sistema immunitario. Con una dieta a base vegetale ben calibrata, biologica e cruda, con le materie prime fresche fornite

Introduzione

dai supercibi e con la creazione immediata di armi immunitarie specifiche grazie alle supererbe – fra cui le migliori del mondo, quali il pau d'arco⁴ e l'unghia di gatto⁵ dell'Amazzonia, i funghi medicinali (chaga, reishi, maitake, shiitake, *Hericium erinaceus*, *Coriolus*, *Cordyceps*), l'astragalo, le bacche di schisandra, l'ortica, l'equiseto, e decine di altre ancora – abbiamo ampie possibilità di migliorare la nostra salute in un modo che finora non ci è mai stato accessibile.

Detossificazione: come stroncare la sindrome

Quasi chiunque sia stato allevato con la dieta moderna americana o europea ha consumato alimenti poveri di minerali, cibi contaminati dai pesticidi, carne trattata con gli antibiotici, latticini alterati con gli ormoni, zucchero, sale e cereali raffinati. In alcuni casi, il carico tossico può essere enorme e scatenare una sindrome metabolica denominata “sindrome”, che consiste nell'incapacità di perdere peso accompagnata da immunodeficienza e da un basso livello di energia. Integrare la propria dieta con gli alimenti biologici, crudi e vivi, i supercibi e le supererbe può spezzare il circolo vizioso della sindrome, rendendo così possibile il dimagrimento e il conseguimento della salute ideale.

Se inseriremo nella dieta i supercibi, le supererbe e gli alimenti provenienti da agricoltura biologica e allo stato crudo e naturale, potrà avvenire una metamorfosi stupefacente, e finalmente la sindrome potrà essere ribaltata. Dovremo però essere molto attenti a non procedere più velocemente di quanto il nostro organismo riesca a tollerare: per riuscire a gestire il cambiamento metabolico che si verifica grazie alle depurazione dell'organismo è necessario superare un periodo di transizione seguendo il proprio ritmo personale e cominciando dal proprio livello. Poi, appena possibile, si potrà accelerare il passo gradualmente.

4 Il pau d'arco è conosciuto in Italia anche come lapacho [N.d.R.].

5 L'unghia di gatto è comunemente conosciuta in Italia come *Uncaria tomentosa* [N.d.R.].

Ideali dietetici e alimenti nobili

L'estrema conseguenza della massima «Siamo ciò che mangiamo» è che qualunque cosa introduciamo in bocca finirà per influenzare la nostra mente, il nostro corpo e il nostro spirito.

Nel corso del tempo, gli esseri umani hanno dovuto adattarsi a molti tipi di alimentazione. In situazioni in cui le risorse alimentari erano scarse, gli individui che riuscivano ad arrangiarsi con ciò che era disponibile avevano più possibilità di sopravvivenza: c'è sempre stata pressione genetica verso l'adattamento ai cibi (accessibili). Tuttavia, sopravvivere abbastanza da far sapere agli altri di essere ancora vivi dopo aver assunto del cibo non è un criterio in base al quale definire una dieta ideale.

Per la prima volta nella storia, con i supercibi abbiamo la possibilità di sperimentare personalmente gli ideali dietetici: possiamo consumare alimenti nobili e attivare l'immaginazione con gli ideali che a loro volta i supercibi generano in noi.

L'intero concetto di autoguarigione è imperniato sull'eliminazione dall'organismo di veleni, tossine, sostanze chimiche e pesticidi liberandoci al tempo stesso dal grasso in eccesso. I supercibi, in particolare, contengono ben più sostanze nutritive (minerali, enzimi, polisaccaridi, proteine e grassi e oli sani) di quelle contenute negli alimenti coltivati con l'impiego di prodotti chimici, cotti e trasformati a livello industriale. Il livello superiore di energia dei supercibi fornisce una quantità maggiore di sostanze preziose per le nostre cellule, che saranno poi in grado di liberarsi di quelle stesse tossine che in precedenza non riuscivano a eliminare per mancanza di energia: è questo il processo della detossificazione.

Acidosi e perdita di peso

Sempre più pubblicazioni e testi scientifici si occupano dell'equilibrio "acido-basico" e dei suoi effetti sull'alimentazione. Generalmente, se la dieta è inadeguata, l'ambiente interno dell'organismo diventa più acido, e crea un terreno di riproduzione ideale per i microbi e i microrganismi patogeni. Per contrastare il processo che porta all'acidità e alla malattia cronica

Introduzione

abbiamo bisogno di tre principali categorie di alimenti: i supercibi verdi, gli ortaggi verdi e le erbe.

Di solito l'acidosi tissutale è la principale concausa dell'obesità: in sua presenza, l'organismo trattiene più acqua per diluire gli acidi, inoltre immagazzina gli acidi in eccesso nel tessuto adiposo, processo che porta alla formazione di cellulite e all'aumento di peso.

È importante comprendere che, con la cura disintossicante, si possono liberare acidi dalle cellule e dai tessuti adiposi. Se questi acidi non sono contrastati da minerali altamente alcalini che bombardano l'organismo da ogni direzione nella forma di supercibi verdi, ortaggi verdi ed erbe, ne possono derivare problemi che possono comprendere affaticamento, vampate di calore, alterazioni dell'umore e perdita di minerali dai tessuti ossei fino a patologie dentali come la carie. Consumare supercibi, ortaggi ed erbe è essenziale! È la nostra polizza di assicurazione per la salute e la longevità.

A questo punto quasi ognuno di noi sa che le diete e le tipiche strategie alimentari non funzionano. Ma c'è qualcosa che funziona?

Fa parte della natura umana non accettare i divieti. Se si dice «No!» a un bambino, possiamo star certi che troverà subito il modo di trasformarlo in un «Sì!»: tenderà a fare quello che vuole, se riesce a farla franca, ed è un'abitudine che non cambierà nel tempo. Da adulti ci comportiamo infatti esattamente allo stesso modo, e combattere questo capriccio della natura umana è come cercare di impedire al sole di sorgere o tramontare, o ai pianeti di seguire la loro orbita. Piuttosto dobbiamo cercare di allinearci con la nostra vera natura. Che cosa intendo dire? Per esempio questo: invece di eliminare alimenti dalla dieta della gente, non è forse meglio aggiungerne? Non è meglio comunicare a tutti il piacere di assaggiare tutti i possibili sapori, gusti, consistenze, colori e combinazioni? È possibile che il cibo "buono" sia così buono e ci faccia sentire così bene da farci allontanare naturalmente da quello "cattivo"? L'esperienza mi dice che la risposta è Sì. In questo modo, l'approccio alla dieta cambia senza nemmeno volerlo, e tutto accade senza alcun tipo di forzatura: è questa l'idea che sta alla base di questo libro, questa l'essenza dell'alimentazione a base di supercibi. Metteremo l'accento su tutti quegli alimenti sanissimi e squisiti che attendono solo che li scopriamo e li gustiamo. Per me la dieta dei supercibi è la migliore in assoluto perché richiede solo di integrare nuovi meravigliosi alimenti nel mio stile di vita, al ritmo che io stabilisco e che mi fa stare bene.

SuperFood

Qualunque supercibo può essere integrato in qualunque dieta: non dovrete far altro che trovare quelli che vi piacciono e cominciare a mangiarli. Tirate fuori il frullatore e con i supercibi preparate un tipo completamente nuovo di frullati e frappè. Preparate dessert e spuntini golosi a base di supercibi. Create condimenti per l'insalata usandoli come ingredienti. Inventate snack a base di supercibi, cereali e frutta secca. Preparate una tisana con la vostra supererba preferita e mescolatevi i supercibi.

La dieta dei supercibi si avvicina a quello che per me è l'approccio di base dei grandi maestri taoisti della tradizione erboristica cinese, ossia aggiungere alla dieta i supercibi e le supererbe più potenti, ben sapendo che si perderà naturalmente interesse per gli alimenti malsani della nostra dieta. I supercibi contribuiscono anche a un comportamento e a un modo di essere equilibrato grazie alla rimineralizzazione dei tessuti e al nutrimento completo e superiore che ci forniscono.

I semi dei supercibi

L'obiettivo di questo libro è aiutarvi a selezionare i supercibi più sani del pianeta, e al tempo stesso fornire nuove opzioni per le vostre coltivazioni nell'orto. Se piantiamo qualcosa, perché non scegliere un supercibo da affiancare ai pomodori e alla lattuga? A questo punto, la successiva domanda logica è: dove ottenere i semi o le piantine dei supercibi? La risposta è che di solito sono contenuti nel cibo stesso. Di recente, per esempio, abbiamo fatto un esperimento con un campione di bacche di goji da coltivazione biologica. Ne abbiamo piantate sessantaquattro (aprendole in modo da esporre i semi al contatto con il terreno), e tutte hanno germogliato: una percentuale del 100%!

Con l'apporto dei supercibi, il vostro livello di energia cambia e anche l'oggetto della vostra concentrazione si sposta: è probabile che rivediate i vostri valori, ossia ridefiniate ciò che ritenete importante. Vi potrebbe capitare di vedere il mondo con più energia mentale: con questo slancio in più diventa più facile vivere in uno stato di soddisfazione. Col tempo, probabilmente percepirete il mondo come un luogo più incantevole, perché vi capiterà più spesso di sentirvi meglio. Io mangio ogni giorno supercibi che mi fanno sentire meglio che mai: sempre!