

Lucia Giovannini - Giuseppe Cocca

Con Laura Cuccato e Susanna Eduini

FRULLATO *e* MANGIATO

SUCCHI, ZUPPE, DOLCI E MERENDE CRUDISTE PER TUTTI...
IN 10 MINUTI



RICETTE SPECIALI PER MENTE E SPIRITO,
PER IL BENESSERE E LA VITALITÀ

e-MyLife

INDICE

Parte Prima: Ricette speciali per Mente e Spirito di Lucia Giovannini	11
Istruzioni per l'uso, perché scegliere succhi e frullati?	12
Succhi per le quattro stagioni	17
Quando bere i succhi.	20
Ricette speciali per Mente e Spirito	22
I quattro fattori di stress	23
I sette guaritori alchemici	26
Il succo della vita	58
La differenza che fa la differenza	61
L'ingrediente segreto.	68
Ricette per il successo	71
La ricetta della gioia e della leggerezza	76
La ricetta del cuore	78
La ricetta della stella della vita	79
Il tuo Kit delle Affermazioni	80
Cambiamo il mondo un pasto alla volta:	
vuoi far parte della la Raw- evoluzione?	81
<i>Test: scopri i tuoi indicatori.</i>	82
Cosa potenzia la tua energia?	85
Risorse e fonti bibliografiche	89
Beneficenza	91
Ringraziamenti	92
Lucia Giovannini	93
Parte Seconda: Raw-evoluzione in cucina	95
Cucina senza Fiamma, di Susanna Eduini	97
Gioia, piacere e leggerezza sono aspetti associati alla dieta crudista	98
Germogli ed erba di grano fai da te.	111
Gli attrezzi del "mestiere"	114
Ricetta jolly: il latte di mandorle.	120
Risorse e fonti bibliografiche	122
Ringraziamenti	123
Susanna Eduini	125
I succhi delle quattro stagioni, di Laura Cuccato	126
Varietà, stagionalità e cibo vivo per la tua Raw-evoluzione	128
<i>Varietà</i>	128
Nutrienti	131
Colori	136
<i>Stagionalità – frutta e verdura per ogni stagione</i>	139

<i>Cibo vivo per la tua Raw-evoluzione</i>	143
La magia delle spezie e le proprietà delle erbe selvatiche	145
<i>I fiori a tavola</i>	152
Risorse e fonti bibliografiche	155
Ringraziamenti	157
Laura Cuccato	158

Ricette Raw per le quattro stagioni

Succhi, frullati, zuppe, salse, merende	159
Di Laura Cuccato e Susanna Eduini	

Le stagioni intermedie: autunno e primavera

Le "mezze stagioni" esistono eccome! Di Susanna Eduini	165
--	-----

Ricette dell'autunno

Centrifugati e frullati

Centrifugato - Carota, Mele, Zenzero	167
Centrifrullato - Pera e Crescione	167
Frullato di Frutti di Bosco	167
"Milkshake" alla Banana e Cioccolato	168
"Vino" di Frutti Rossi	168
Centrifugato - Rapa Rossa, Mela e Carota	168
Centrifugato - Carote e Pompelmo Rosa	169
Centrifrullato - Mela, Mango e Frutto della Passione	169
Centrifugato - Pere e Ananas	170
Centrifugato - Mela, Prugne, Cavolo Rosso	170
Centrifrullato - Mele e More	170
Centrifugato - Uva, Mela, Kiwi, Melagrana	170
Centrifrullato - Ananas, Pera, Erba di Grano, Zenzero	171
L'orto nel Bicchiere	172
Sid-Raw Vicious	172

Zuppe

Zuppa Arancione	173
Zuppa di Cavolfiore	173
Zuppa Mista	174
Zuppa di Funghi	174
Zuppa di Curry alla Tailandese Con Cocco e Zenzero	175
Zuppa di Broccoli, Mandorle e Riso Selvaggio	176
Bortsch	177
"Pastina" in Brodo di Verdure	178

Salse salate

Salsa per ripieni	179
Paté di Noci	179
Salsa alle Mandorle e Capperi	180

Creme dolci

Crema alla Vaniglia e Croccante	181
Halva al Pistacchio	182
Sour Cream Dolce alla Frutta	183
Budino di Kaki e Cannella	184
Glassa all'Arancia	184
Mousse di Frutta Secca	185
Torta a Strati Ciocco-Menta	186

Ricette di primavera

Centrifrugati e frullati

Centrifrullato - Spinaci, Carote, Fragole, Arancia	187
Centrifrullato - Germogli e Colori	187
Centrifugato Mediterraneo	188
Centrifrullato – Simil Liquerizia	188
Frullato Cremoso di Menta e Banana	189

Frullati con il Latte di Mandorle o Altri Semi

Banana, Crema di Anacardi e Spezie	190
Banana, Avocado, Latte di Mandorle e Cocco	190
Frullato Energetico alla Piña Colada	191
Frutti di Bosco, Mandorle	191
Frullato alla Frutta Secca	191
“Yoghurt” di Mandorle e Fichi	192

Zuppe

Zuppa di Asparagi	193
Zuppa di Mais Fresco e Peperoni	193
Vellutata di Zucchine alla Mediorientale	194
Il Meglio dell'Ortolano	194

Salse salate

Salsa Cremosissima	195
Burro Salato di Cocco	195
Salsa Verde	196
Salsa Agrodolce	196
Salsa per Pinzimonio	197
Salsa Fresca Piccante	197
Condimento Saporito	198
Salsa Verde all'Umeboshi	198
Salsa Tahini	199

Creme dolci

Crumble di Frutta	200
Crema al Limone in due versioni	201

Torta al Cioccolato e Sorbetto alla Frutta	202
Gelato al Limone e Basilico con salsa alla frutta di bosco e goji.	203
Crema di Fragole.	204

Le stagioni estreme: inverno ed estate, di Laura Cuccato 205

Ricette dell'inverno

Centrifugati e frullati

Centrifugato sapore leggero	206
Centrifugato di agrumi	206
Frullato tendente al dolce	207
Centrifrullato verde e profumato	207
Frullato verde e saporito	207
Centrifugato erba di grano per depurare.	207
Frullato depurativo	207
Frullato arancione d'inverno	208
Centrifugato verde piccante	208
Centrifugato molto fresco	208
Frullato - Tropical smoothie: aspettando pesche e fragole	208
Frullato - Tropical smoothie: continua	209
Frullato - Tropical smoothie: non mi fermo	209
Frullato - Cappuccino?	209
Centrifugato agrumi speziati	209
Centrifugato cavolo o prezzemolo.	209
Frullato energia e profumi esotici.	210
Centrifugato rosso piccante.	210
Centrifugato voglia di pomodoro (Bloody Mary).	210
Centrifugato ricetta viola.	210

Zuppe

Zuppa ricordo di bagna caouda	211
Zuppa di nocciola e cavolo rapa	212
Zuppa vichissoise	212
Un cavolo di Zuppa.	213
Zuppa di Zucca e coriandolo.	213
Zuppa di Rapa rossa	214
Zuppa di spinaci	214
Zuppa di Bieta Erbetta.	215
Zuppa di Carote	215

Salse salate

Pesto di Broccoli	216
Salsa speziata con Alghe Arame.	217

Pesto con i Carciofi	217
Creme dolci	
Sorbetto invernale	218
Inverno tropicale I	218
Inverno tropicale II	218
Crema/merdena/colazione - Grano saraceno a colazione	219
Germogli a colazione	219
Sorpresa di cacao	219

Ricette d'Estate

Centrifugati e frullati

Centrifugato - Albicocca	220
Centrifugato - Pesca	220
Centrifugato - Melone	220
Frullato - Anguria	220
Centrifrullato - Lamponi	221
Centrifugato - Pomodoro	221
Centrifugato di fine estate	221
Frullato - Cherry	221
Centrifugato - Solo verde	222
Centrifrullato - Ancora più verde	222
Centrifrullato - Verde brillante	222

Zuppe

Arrivano le Fragole	223
Crema di Piselli	223
Zuppa di Peperoni	223

Salse salate

Pesto con Sedano	224
Salsa di Mango e Pomodori	224
Salsa di Ananas e Pesche	224
Maionese di Mango	225
Salsa Rosa	225
Salsa estiva	225
Pesto crudista di Basilico (quasi genovese)	226
Pesto alla siciliana	228
Salsa di Pomodori e Ciliegie	228

Creme dolci

Crema meraviglia	229
Meraviglia di Lamponi	229
Gelato con base di Banana	229
Gelato di Mirtilli	230

Crema di Grano saraceno	230
Crema di Grano	230
Sorbetto di Pomodori	230

RICETTE PER TUTTE LE STAGIONI

Di Laura Cuccato e Susanna Eduini 231

Salse salate

Salsa Chutney	231
Salsa di Noci	232
Salsa di Pinoli	232
Pesto di Canapa	232
Salsa di Girasole	233
Salsa di Verdure	233

Vinaigrette

Vinaigrette all'Arancia	234
Vinaigrette al Coriandolo	234
Vinaigrette alle Erbe aromatiche	234
Vinaigrette ai Mirtilli rossi	234

Creme dolci

Crema di Banana al Cacao	235
Sorbetto	235

Parte terza: APPROFONDIMENTI

Del dottor Giuseppe Cocca 237

L'apparato digerente funziona come una centrifuga	238
Una soluzione alla portata di tutti: i succhi	242
Perché i succhi. Il modello della nuova Igiene Naturale.	
Tossiemia e salute	244
Modelli di disintossicazione nell'Igiene Naturale	
o semidigiuni periodici	247
Terapie con i succhi	248
Frutta e ortaggi più usati nei succhi	249

PARTE PRIMA
**RICETTE
SPECIALI
PER MENTE
E SPIRITO**

DI LUCIA GIOVANNINI

*Se siamo disponibili a imparare dai nostri errori
e ad andare avanti, la vita ci verrà incontro.*

Istruzioni per l'uso, perché scegliere succhi e frullati?

Le nostre scelte sul cibo riflettono l'armonia dentro di noi,
la nostra relazione col mondo, con la creazione, con il Divino.

Gabriel Cousens

Nel XVII secolo un prete si recò presso gli indiani Hopi per convertirli alla religione cattolica.

Gli Hopi erano agricoltori che vivevano nelle aride pianure dell'Arizona ed erano famosi per la capacità di indurre la pioggia attraverso la loro danza.

Pare che grazie alla loro danza sacra, conosciuta come danza della pioggia o danza del serpente, gli Hopi riuscissero a richiamare la pioggia e ad avere raccolti abbondanti. Il prete cattolico non riusciva a comprendere come tutto questo potesse accadere.

Così un giorno decise di chiedere spiegazioni allo sciamano del villaggio.

"Come fate a indurre la pioggia?" chiese il prete. "Che preghiere speciali usate?". Lo sciamano rimase alquanto stupito.

"Preghiere speciali?" chiese disorientato. Ci pensò su per qualche istante, poi sorrise e rispose: "Non capisci? Quando vivi nella maniera giusta la pioggia arriva da sola."

Non importa se quello che desideri nella tua vita è la pioggia o un corpo più snello, più giovane e vitale. Non importa se il tuo obiettivo è lasciare andare i chili di troppo o le occhiaie perenni, se vuoi una pelle più luminosa o più energia nel corpo, concentrazione e chiarezza mentale, più pace e serenità o meno tur-

bolenze emotive. Quando vivi, pensi, ti muovi, ti alimenti nella maniera giusta, tutto questo arriva da sé.

Lo scopo di *Frullato e Mangiato* è aiutarti a raggiungere questo stato sinergico. Per me il passaggio da una carriera di modella al mondo della psicologia e della crescita personale non è stato facile. L'ambiente che ha caratterizzato il mio percorso professionale iniziale è tutto concentrato sull'aspetto esteriore, sulla superficie, sull'apparenza. Il secondo invece è focalizzato sull'interiorità, sull'autenticità, sulla profondità, sull'essere. Se nel primo l'imperativo era sorridere per le macchine fotografiche e fare finta di essere felice, nel secondo il mio impegno è di sorridere solo se sono veramente felice.

Ovviamente ciò non significa che l'aspetto esteriore non conti nulla, o che dovremmo ignorare il nostro corpo, la nostra pelle, il nostro involucro esterno.

Il corpo è il veicolo che ci serve per vivere, è il tempio che ospita la nostra anima. E in questo senso va rispettato, onorato e mantenuto al meglio.

Ma nessuna trasformazione può avvenire, nessun cambiamento può essere duraturo, a meno che non parta dall'interno, a meno che il cambiamento non diventi il nostro nuovo modo di vivere, di pensare, di parlare e di agire. Altrimenti avrà solo l'effetto di un rossetto che svanisce dopo poco tempo. La nostra personale danza della pioggia (o della bellezza, della salute, della vitalità) è composta da cibo sano e pensieri, stati d'animo e abitudini altrettanto salutari da abbinare all'alimentazione.

Frullato e Mangiato non parla semplicemente di succhi e frullati.

È una porta verso un nuovo stile di vita più sano e vitale, un nuovo modo di essere che coinvolge mente e corpo. Questo stile di vita ti aiuterà a prevenire l'invecchiamento, a dimagrire e a mantenere facilmente il peso forma, a essere pieno di energia e benessere.

Per questo la prima parte del libro è dedicata alle ricette speciali per Mente e Spirito, ovvero spunti ed esercizi che ci aiutano ad aumentare l'amore per noi stessi, per la vita e per gli altri.

In questo modo potrai davvero nutrire dall'interno il corpo e la mente, e ottenere i cambiamenti che desideri. Infatti, la strada verso la felicità, la vitalità e la salute passa attraverso frutta verdura fresche e tanto amore.

Perché succhi e frullati?

Sono sempre stata interessata al tema dell'alimentazione e degli effetti del cibo su corpo e mente, e in tanti anni ho letto centinaia di libri che riportavano teorie sull'argomento totalmente in contrasto tra loro.

Quanto spesso infatti sentiamo opinioni discordanti sulle percentuali di carboidrati, grassi e proteine che dovrebbero essere presenti sulla nostra tavola?

Ma tutti gli studi concordano su un fatto: frutta e verdura fresche sono indispensabili per il benessere e la salute. Sono infatti piene di vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti e sostanze che aiutano il corpo e la mente a funzionare al meglio. Frutta e verdura fresche e crude (e preferibilmente biologiche e locali) sono cibo non alterato, così come ce lo offre Madre Terra. La cottura infatti uccide gli enzimi e la maggior parte delle vitamine e delle sostanze nutritive.

Il raw food, o cibo crudista, è chiamato anche "cibo vivo". E c'è un motivo. Se lo pianta nasce una nuova vita. Personalmente è un concetto che amo tenere sempre a mente per scegliere gli alimenti di cui nutrirmi. Voglio che almeno il 70 per cento di quello che mangio sia cibo che dà vita. E da quando ho fatto questa scelta i vantaggi sono stati numerosi (ho molta più vitalità, energia, focus,

chiarezza mentale, mi ammalò molto meno, mantengo facilmente il mio peso forma, la pelle è più luminosa e con meno rughe, i capelli più forti e lucidi). Nel corso del tempo ho osservato gli stessi risultati in centinaia di persone, tanto da decidere di scrivervi un libro anche se il tema si discosta dagli argomenti di psicologia e crescita personale di cui da anni mi occupo, su cui scrivo e tengo corsi.

Da quando è uscito il mio primo libro sul crudismo (*Il Crudo è Servito!* Edizioni My Life) durante i corsi e le conferenze molte persone mi chiedono: mi piacerebbe seguire l'alimentazione crudista descritta nel libro, ma temo che per me sia troppo complicato, ho tre figli, lavoro dalla mattina alla sera, non ho tempo...

Anche io spesso mi sono ritrovata ad alzarmi all'alba per poi correre in aeroporto e andare a tenere un corso in qualche città, rientrando affamata la sera tardi. So bene quanto in quei momenti sia molto più facile cedere alla tentazione della brioche o della pizzetta piuttosto che ritagliarsi del tempo per preparare un sano piatto crudista.

È stato in quei momenti che ho riscoperto il potere dei succhi.

Basta avere a disposizione un po' di frutta e/o verdura e una centrifuga o un frullatore ed ecco che in pochi minuti possiamo preparare deliziosi succhi, o anche saporite zuppe, dolci, merende (sane!).

Quando ho iniziato a condividere quella che a me sembrava la grande "scoperta" dei succhi, alcune persone mi hanno risposto: ma non è più comodo usare succhi di frutta già preparati piuttosto che comperare la frutta e la verdura, lavarla, tagliarla, centrifugarla o frullarla?

È interessante come la mente umana spesso cerchi delle scorciatoie che apparentemente sembrano semplificare la vita, ma che invece non fanno altro che allontanarci dal benessere. Siamo così abituati al cibo confezionato e in generale al "tutto subito" che rischiamo di giudicare "troppi" anche i pochi minuti

che occorrono per queste ricette. Ma vogliamo veramente ridurci a mangiare cibo pieno di additivi, coloranti e conservanti solo per pigrizia o perché crediamo di non avere nemmeno 10 minuti a disposizione?

Noi siamo quello che mangiamo. Ti sei mai chiesto dove vanno a finire tutte quelle sostanze chimiche?

Se mangiamo cibo morto, come possiamo essere pieni di vita?

Mangiando cibo vivo, naturale, senza sostanze chimiche aggiunte, il corpo ha meno tossine da digerire e da eliminare e così può funzionare al meglio.

Perché continuare a mangiare cibo che è veleno per il nostro sistema mente-corpo?

Cosa c'è di più naturale che mangiare frutta e verdura che cresce dalla terra e viene nutrita dal sole? Cosa c'è di più naturale che mangiare cibo che non sia fritto, messo nel microonde, idrogenato, pastorizzato, processato con sostanze chimiche o manipolato geneticamente? Il concetto è molto semplice: quando mangiamo cibo vivo, ci sentiamo più vivi.

Per nutrirci in modo sano dobbiamo avere il coraggio di uscire dalle nostre abitudini alimentari disfunzionali e la forza di andare controcorrente.

Credo che nella nostra vita frenetica e piena di impegni, succhi e frullati rappresentino la maniera più facile e veloce (e gustosa!) per nutrirci in modo sano.

È un modo molto immediato per aumentare la percentuale di frutta e verdura crude (quindi di alimenti ricchi di sostanze nutritive) nella nostra alimentazione e, come vedremo, possiamo utilizzare le ricette di questo libro per detossificarci, dimagrire, aumentare la nostra energia e lasciare andare lo stress.

Se hai la curiosità di provare nuovi abbinamenti di cibo, con le ricette di questo libro sarai soddisfatto!

La cosa bella è che non si tratta di una dieta, non ci sono calorie, punti, calcoli, grammi da pesare.

E non si tratta di prendere o lasciare. Sei tu a decidere giorno per giorno quale percentuale di crudismo (frutta, verdura, semi, alghe crude) adottare nella tua alimentazione!

Infatti come per il libro *Il Crudo è Servito!*, anche in questo caso puoi usare le ricette come desideri, inserendo i vari piatti suggeriti nei tuoi pasti quotidiani o decidendo di dedicare una giornata alla settimana (o una settimana al mese) ai succhi, alle zuppe e alle ricette raccolte nel libro.

Succhi per le quattro stagioni

Se cambi il modo di alimentarti, il tuo cervello utilizza sostanze diverse e ti prepara nuove soluzioni di vita.

Shia-Chen

Quando propongo di utilizzare i succhi molte persone obiettano: certo, d'estate è facile. Puoi persino farti un orto e mangiare la tua verdura appena raccolta. O puoi trovare facilmente mercatini e botteghe di contadini locali pieni di frutta e verdura freschissima e saporita. Ma nelle stagioni fredde che succhi puoi bere al di là di una spremuta di arancia?

In effetti, alle giornate di pioggia o di neve associamo spesso cibo fumante più che frutta e verdura crude. Quando pensiamo al Natale, ci immaginiamo di mangiare piatti tipici piuttosto che succhi o frullati. Come possiamo fare allora per avere il giusto apporto di vitamine ed enzimi? Come possiamo mantenere il nostro stile di vita crudista e sentirci in forma e pieni di vitalità anche durante l'inverno o le feste natalizie?

Esistono tantissimi modi per continuare ad alimentarsi di frutta e verdura crude anche in autunno e in inverno. Spesso, infatti, basta usare qualche accorgimento. I succhi non sono solo da bere ma, come vedrai, li puoi utilizzare anche come minestre. E Crudo non significa necessariamente "freddo". Per riscaldare possiamo usare le spezie e l'acqua tiepida. Basta aggiungere questi due elementi a un frullato di verdura ed ecco che ottieni un'ottima zuppa per l'inverno con l'effetto del cibo caldo, mantenendo però inalterati i valori nutritivi. Nei capitoli

delle ricette delle quattro stagioni troverai tutte le informazioni e gli strumenti di cui hai bisogno per mangiare crudo e sano tutto l'anno.

Secondo la medicina cinese la primavera, l'estate, l'autunno e l'inverno vivono anche dentro di noi, nelle "fibre della nostra carne e del nostro corpo".¹

Infatti ognuno di noi è influenzato dal passaggio delle stagioni sia a livello fisico che a livello psicologico, attraverso le immagini che catturiamo con lo sguardo, gli odori che respiriamo, i suoni che udiamo, le situazioni che ci toccano da vicino e, ovviamente, gli alimenti di cui ci nutriamo.

Ogni stagione apre e chiude porte emotive diverse a seconda della persona che la vive.

Così come la natura cambia con il susseguirsi delle stagioni, allo stesso modo anche la nostra energia muta: al primo sole primaverile iniziamo a sentire "la rinascita" anche dentro di noi. È un momento di dolce risveglio, non solo delle piante e del primo verde, ma anche del nostro corpo. Iniziamo piano piano a lasciare i pesanti indumenti invernali e a esporci sempre di più all'aria aperta. Spesso, contemporaneamente, iniziamo a sentire anche una spinta al risveglio psicologico, siamo chiamati a emergere dal letargo invernale, riprendiamo a uscire con gli amici, riesumiamo vecchi progetti.

L'estate è la stagione del fuoco. La parola chiave sembra essere "intensità" e tutto la riflette: il calore, la luce del sole, i sapori forti di frutta e verdura. Come stupirci se sentiamo questa intensità anche dentro di noi, magari con una spinta alla passione, all'azione, all'estroversione?

L'autunno porta con sé l'energia della terra, basta pensare ai campi arati, alle foglie ingiallite, ai boschi che si colorano di rosso intenso.

1. Fonte: www.psicologia-utile.it.

Come tutti i periodi di passaggio è un momento di profonda riflessione, ideale per prendere nuove decisioni e dare nuovo corso alla nostra vita.

Infine l'inverno è il periodo più freddo e più buio e questo induce corpo e psiche al raccoglimento. Tendiamo a proteggerci, spesso richiudendoci in noi stessi. Non a caso l'inverno è la stagione in cui si registra un incremento nel numero di casi di depressione.

Pur non essendo consapevoli di queste profonde implicazioni, spesso le percepiamo a livello inconscio, sentiamo che c'è "qualcosa" che sta succedendo o magari notiamo che all'inizio di ogni inverno ci sentiamo più tristi.

D'altronde, se viviamo imprigionati nel cemento delle città e siamo abituati a mangiare cibo confezionato, come possiamo mantenere vivo il nostro rapporto con la natura?

Consumare frutta e verdura di stagione ci porta a connetterci con Madre Terra e con i suoi ritmi e questo non può che donarci equilibrio e stabilità. La natura infatti ci offre sempre le sostanze e gli alimenti giusti per le temperature e il clima in cui viviamo in quel periodo specifico.

Il cibo fresco donato da Madre Terra ci aiuta a entrare in sintonia con i passaggi stagionali e a essere più consapevoli della profonda influenza che esercita sul corpo e sulla mente.

Come racconto nel mio libro *Tutta un'altra vita*, in alcune tribù aborigene, quando il riso non cresce bene, le donne si accovacciano nel campo e gli raccontano il mito dell'origine del riso. Allora il riso si ricorda il suo scopo e si rimette a crescere.

Noi siamo come quel riso, la natura ci aiuta a ricordare il significato della nostra esistenza e, se la sappiamo ascoltare, evoca in noi un senso di unità e di espansione.

Quando bere i succhi?

Il regno dei cieli è una condizione del cuore,
non qualcosa che arriva dopo la terra o oltre la morte.

Friedrich Nietzsche

In realtà non c'è un momento migliore per gustare le ricette di questo libro. Usale liberamente quando ne hai voglia, sia durante i tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) sia come spuntino fuori pasto. Ma siccome spesso mi viene chiesto, ecco qualche suggerimento in più.

Alla mattina

Personalmente adoro iniziare la giornata con un centrifugato. Spesso prima di arrivare all'ora di pranzo ne bevo due o tre. Mi preparano al meglio per la giornata, dandomi una bella carica di energia. Spesso, dopo il sonno notturno, ci risvegliamo disidratati, così bevendo un centrifugato ho l'impressione di dissetare il mio corpo e di aiutare il mio sistema a eliminare le tossine.

La mattina è anche il momento in cui siamo naturalmente più motivati a perseguire i nostri obiettivi. Dopotutto è un nuovo giorno ed è il momento migliore per iniziare nuove abitudini.

A pranzo

È facile e veloce pranzare con un frullato. Ho acquistato un minifrullatore portatile che tengo sempre in borsa insieme a un po' di frutta e qualche dattero. Così nella pausa pranzo mi bastano pochi minuti per preparare il mio pasto.

Se proprio non posso portare il minifrullatore con me, allora preparo il frullato la mattina e lo metto in un contenitore sigillato. Mi basta tenerlo al fresco e poi scuoterlo prima di berlo (soprattutto se nel frullato c'è anche della verdura, perché la verdura e l'acqua tendono a separarsi). È vero che l'ideale sarebbe bere frullati e centrifugati subito dopo averli preparati, ma ti assicuro che anche consumati nell'arco della giornata costituiscono un eccellente pasto o spuntino, di gran lunga più salutare e benefico di un panino o di una pizzecca.

Inoltre, questo modo di alimentarsi è anche un ottimo pretesto per avviare nuove conversazioni, o per portare la comunicazione con i colleghi a un nuovo livello!

Prova a tirare fuori dalla borsa il tuo frullato e vedrai che inevitabilmente qualcuno ti chiederà: cos'è quella roba?

A cena

Se tra i tuoi obiettivi c'è quello di perdere peso, e quello della cena è il pasto in cui tendi a mangiare di più, potrebbe essere molto utile bere un succo di verdura 10-20 minuti prima di sederti a tavola. Vedrai come il farlo ti sazierà e sarai spontaneamente indotto a mangiare molto meno. Puoi anche decidere di sostituire la cena con succhi e frullati. Quando lo faccio, traggio grandi benefici che continuano nella notte facendomi dormire meglio, e la mattina seguente mi alzo già con una grande energia.

Bere succhi a cena è molto utile, soprattutto se il resto della sera lo passi in

poltrona o seduto davanti alla TV o al computer: se per il resto della serata non hai intenzione di fare altra attività fisica, non hai più bisogno di assumere molte calorie.

Se poi come me non ami particolarmente lavare i piatti, pensa che meraviglia dover lavare solo il frullatore o la centrifuga con cui hai preparato la cena!

Ricette speciali per Mente e Spirito

Quando il cibo è puro, la mente è pura.

Quando la mente è pura la concentrazione è stabile.

Quando la concentrazione è stabile possiamo sciogliere
tutti nodi del cuore che ci imprigionano.

Tratto da Chandogya Upanishad DII 26.2

Possiamo bere succhi e mangiare cibo sano, crudo e biologico ma se continuiamo ad avere pensieri critici su noi stessi e sul mondo, difficilmente potremo instaurare una relazione armoniosa con Madre Terra e sentirci in pace. Se siamo stressati trecentosessantacinque giorni l'anno, il cibo da solo può aiutarci a mantenerci sani e vitali, ma abbiamo bisogno anche di nutrirci di pensieri ed emozioni salutari. Oppure se aumentiamo la nostra percentuale di cibo crudo ma stiamo tutto il giorno al computer, passiamo la sera davanti alla TV e quando ci muoviamo lo facciamo solo in macchina, i benefici saranno limitati.

Se vogliamo dimagrire, prevenire l'invecchiamento, raggiungere il benessere e avere una buona salute è essenziale il bilanciamento di corpo, mente ed emozioni.

Nel suo recente intervento al prestigioso TED (Ideas worth spreading: Technology entertainment design) intitolato "La scioccante verità sulla tua salute" il medico Lissa Rankin insegna che la cosa più importante per mantenerci sani e vitali a lungo è essere felici e in pace con noi stessi e con gli altri. E molte ricerche scientifiche sembrano confermare questa tesi.

Ecco perché voglio iniziare *Frullato e Mangiato* con una parte dedicata a tema-

tiche che vanno oltre l'alimentazione. Sono spunti che ho attinto dai miei studi di psicologia e di antropologia e soprattutto dalle mie esperienze, e fanno parte sia di diverse tradizioni e insegnamenti antichi sia delle ultime scoperte della scienza.

Il mio intento è offrirti degli strumenti che possano sostenerti nella quotidianità e guidarti verso il raggiungimento di più vitalità, gioia, energia e realizzazione. È chiaro che questi strumenti non potranno fare tutto il lavoro al posto tuo, ma se li utilizzerai con regolarità, ti saranno di grande aiuto.

I quattro fattori di stress

Il nostro compito è liberarci da questa prigionia, allargando il nostro circolo di compassione per abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza.

Albert Einstein

Gestire lo stress

Nella società contemporanea, un elemento critico a cui tutti dobbiamo fare attenzione è lo stress.

Possiamo erroneamente pensare che lo stress ci colpisca solo in determinati momenti, ma di fatto siamo continuamente esposti a diversi tipi di stress che corrodono lentamente le risorse dell'organismo. Spesso questo accade senza che ce ne accorgiamo, perciò non c'è da stupirsi se l'esaurimento nervoso è così difficile da curare. Eppure tutti sappiamo che lo stress cronico uccide. Fai questo esperimento. Prendi in mano un bicchiere d'acqua e mettilo davanti alla bocca, a venti centimetri di distanza, in modo che lo possa vedere bene.

Nota lo sforzo fatto dal braccio per sorreggerlo.

Ora mantieni quella posizione per 10 minuti. Cosa succede ai muscoli del braccio? Quanta fatica fai per sostenere un peso tanto esiguo?

Pensa alla tua giornata tipo e a quante ore al giorno, quanti giorni alla settimana, quante settimane al mese e quanti mesi all'anno sei sottoposto a qualche forma di stress. Quanto sforzo deve fare il nostro sistema mente-corpo per affrontare

quotidianamente gli agenti inquinanti? Troppo spesso lo sforzo richiesto va oltre le nostre capacità di risposta, soprattutto se l'organismo è già debilitato da una cattiva alimentazione o da eccessivi carichi emotivi.

Ecco i quattro tipi di stress a cui veniamo sottoposti giorno dopo giorno.² Ovviamente si potrebbe scrivere un intero libro per ognuno di essi. Questo brevissimo elenco vuole essere solo uno stimolo al risveglio della consapevolezza e un modo per ricordarci il motivo per cui è così importante creare e avere abitudini sane.

I quattro fattori

Lo stress ambientale

Purtroppo da sempre l'essere umano ha utilizzato le risorse a propria disposizione in modo indiscriminato, senza curarsi minimamente degli effetti sull'ambiente e sulla salute.

Lo stress ambientale include l'aria che respiriamo, le tossine presenti nella nostra casa e sul luogo di lavoro. Ad oggi sono stati catalogati circa tremila agenti contaminanti dell'aria, derivati per lo più dalle attività umane.³ Gli inquinanti più diffusi sono prodotti dai vari processi di combustione utilizzati per cuocere i cibi, per riscaldarsi, per alimentare i veicoli a motore e i macchinari (industrie, impianti per la produzione di energia elettrica, inceneritori...). Tra i più comuni troviamo il monossido di carbonio degli autoveicoli, gli idrocarburi, la benzina, i solventi, le onde elettromagnetiche.

Nel 1999, nei soli Stati Uniti, sono state emesse 25.393 tonnellate di ossido di azoto! E da allora le cose non sono che peggiorate.

2. Fonte: corso tenuto a Phuket da Any Pyo, famosa raw chef californiana ed esperta di crudismo.

3. Fonte: <http://www.nonsoloaria.com>.

Lo stress fisico

Lo stress fisico si sviluppa quando priviamo il corpo di sonno, riposo, luce, movimento. Si manifesta quando stiamo troppe ore in una posizione innaturale (per esempio in macchina o seduti davanti a uno schermo...), oppure senza una fonte di luce naturale. O ancora, quando facciamo eccessivo esercizio fisico, come succede a volte ai fanatici dello sport e del fitness; o quando siamo sottoposti a rumori troppo intensi (TV, traffico, musica a tutto volume).

Lo stress emotivo

Le pressioni della vita quotidiana, i mille impegni, le responsabilità, i conflitti creano stress emotivo. Spesso siamo noi stessi a rovinarci la vita nutrendo pensieri di ansia, preoccupazione e paura. Passiamo la maggior parte del tempo schiacciati tra i "se avessi fatto/detto/avuto" di un passato che oramai se ne è andato (e che noi continuiamo a rivivere nella mente soffrendo non una, ma mille volte!) e i "se poi..." di un futuro incerto che prontamente riempiamo di nuvole nere. Come stupirci se ci sentiamo stressati?

Lo stress alimentare

Mangiare cibi non salutari, manipolati geneticamente, pieni di additivi chimici, difficili da digerire, o che non contengono abbastanza sostanze nutrienti crea stress alimentare. La scelta di aumentare la percentuale di cibo biologico vegetariano vivo e crudo ti aiuterà a ridurlo drasticamente.

Alcune di queste tipologie di stress, come l'inquinamento atmosferico, sono difficili da controllare.

Per farlo possiamo passare più tempo nella natura, in luoghi il più possibile lontani dal traffico e da fonti di inquinamento. Questo è infatti uno dei motivi

per cui io e Nicola, mio marito, siamo molto felici di trascorrere quattro mesi all'anno in un'isola in Asia e per cui abbiamo trasferito la sede di BlessYou, la nostra associazione che si occupa di sviluppo risorse umane, e della maggior parte dei nostri corsi, in una bellissima zona tranquilla e isolata in collina, in mezzo al verde in Italia.

Mi rendo conto che non si tratta di scelte facili o sempre attuabili, e che comunque ad un certo livello gli effetti dell'inquinamento atmosferico si avvertono in ogni angolo del Pianeta.

Per contrastare questo tipo di inquinamento puoi tenere tante piante in casa e in ufficio, e a questo proposito ti consiglio di documentarti per eliminare al massimo le sostanze inquinanti dai luoghi in cui vivi. Tuttavia, se abiti in città non c'è scampo: molto probabilmente respirerai aria inquinata.

Per gli altri tre tipi di stress, come vedrai, esistono degli antidoti. Non sono pillole magiche, ma azioni che possiamo compiere, accorgimenti che possiamo attuare nella quotidianità in modo da migliorare il nostro stile di vita. Li troverai nelle prossime pagine: sono tutti "rimedi" gratuiti e quasi sempre a nostra disposizione.

I sette guaritori alchemici

Tutta la Terra è una icona vivente del volto di Dio.

San Giovanni Damasceno

Nei tempi antichi, gli aspiranti discepoli spirituali si ritiravano nelle caverne, in cima alle montagne, nei monasteri o negli ashram dove si cibavano solo dei frutti della natura e potevano pregare e meditare tutto il giorno. In India c'era addirittura una pratica chiamata Kaya Kalpa dove le persone vivevano in completo isolamento per un periodo che variava da quaranta giorni a un anno, nutrendosi solo di acqua, erbe, frutta. Diverse biografie di santi indiani parlano di questa pratica e tutti ne descrivono i benefici di depurazione e rigenerazione. Nel suo libro *Spiritual Nutrition*, Gabriel Cousens, uno dei medici che più ha dedicato la sua vita alla ricerca sugli effetti del crudismo, narra che il santo e mistico indiano Shriman Tapasviji Maharaj iniziò questa pratica quando era ormai prossimo ai cento anni e al termine ne dimostrava poco più di venti: gli erano persino ricresciuti denti e capelli!

Ora i tempi sono cambiati, la conoscenza e la ricerca spirituale non sono più riservate a pochi eletti. Abbiamo bisogno di trovare nuove modalità per prenderci cura del nostro equilibrio psico-fisico e della crescita psicologica e spirituale. Abbiamo bisogno di modalità che funzionino per un grande numero di persone e non solo per pochi pellegrini. Devono essere anche funzionali per la nostra vita quotidiana, perché con tutti gli impegni che abbiamo non possiamo per-

metterci di rifugiarsi in una caverna o in cima a una montagna per lungo tempo (sempre ammesso che ne trovassimo una libera da hotel o impianti sciistici).

Come fare allora? Semplice! La nostra intera vita deve diventare un santuario dove allineare corpo, mente, spirito ed emozioni, dove percepire la grazia divina scorrere dentro di noi, dove sentirci uno con tutto. Dove vivere in pace e respirare la gioia che tutti meritiamo.

Ecco perché ho scelto di dedicare una parte di *Frullato e Mangiato* ai sette guaritori alchemici: sette aspetti fondamentali per la nostra salute psico-fisica, per il nostro benessere e per la nostra crescita spirituale; sette forze nella natura il cui compito è supportarci lungo il cammino di evoluzione e aiutarci a mantenere uno stato di salute, gioia, vitalità.

Ti aiuteranno a portare più *prana* (o energia vitale) nel sistema corpo-mente e se li utilizzerai regolarmente, molto presto ne sentirai i benefici.

Gabriel Cousens li chiama i sette guaritori alchemici, il dottor Kirschner, che per anni ha guarito i suoi pazienti con succhi freschi, li ha soprannominati i sette dottori della natura.

Ecco quali sono:

- una dieta sana;
- acqua fresca;
- aria pura;
- luce solare;
- esercizio fisico;
- riposo;
- pace mentale, emotiva e spirituale.

Quali sono le tue abitudini?

Mi rendo conto che anche in questo caso per ogni argomento si potrebbe scrivere un libro a se stante. Di nuovo, l'intento non è quello di un lavoro esaustivo su ogni tematica, ma piuttosto di offrire una breve guida generale che aiuti a realizzare una "danza della pioggia" tutta personale, fatta di piccoli gesti quotidiani. Lo scopo di questo capitolo è di dare vita ad abitudini più sane. Non siamo noi a decidere del nostro futuro, sono le abitudini che abbiamo a farlo. Il segreto della nostra salute e del nostro futuro, infatti, è scritto nella routine quotidiana. Più gli schemi di pensiero (o comportamenti) vengono ripetuti, più si crea un percorso neuronale preferenziale, e questo avviene sia quando pensiamo di non potere influenzare la nostra salute, quando mangiamo in maniera esagerata o fumiamo come delle ciminiere o siamo pigri o ci arrabbiamo per un nonnulla, sia quando mangiamo cibo sano, facciamo regolarmente attività fisica, siamo pazienti, proviamo amore, meditiamo eccetera. Più facciamo o pensiamo qualcosa, più quel percorso neuronale si rinforza.

Quindi tutto parte dalle abitudini che governano la nostra vita.

Quali sono le tue abitudini? Quali sono le tue routine? Hai una pratica quotidiana che ti alleni alla vitalità, all'energia e che ti dia salute e benessere?

Purtroppo nella nostra società c'è una grande confusione tra piacere momentaneo e benessere a lungo termine. In questo caso non sto parlando di comportamenti che apportino un piacere momentaneo, ma di pensieri, azioni, parole, emozioni che aiutino a costruire un corpo forte, sano e vitale, una mente stabile, equilibrata, chiara e focalizzata ed emozioni di pace, amore e gioia a lungo termine.

Quali routine vuoi seguire? Quelle che ti danno un piacere istantaneo o quelle che servono alla tua salute? Può capitare che coincidano, ma il più delle volte non è così.

Le routine ad alto impatto sono quelle che ci muovono nella direzione desiderata, che ci aiutano a stare meglio, ad avere più energia, più vitalità, a far funzionare meglio il nostro corpo, ad avere una mente più lucida. Sono le abitudini funzionali alla salute e al benessere.

Le routine a basso impatto, invece, sono quelle che ci rubano energia, che ci fanno aumentare di peso anno dopo anno, che ci rendono letargici, assonnati, che minano il nostro benessere. Sono le abitudini disfunzionali che pian piano ci trasformano nella peggiore versione di noi stessi.

Qual è la tua routine per la salute e la vitalità?

Ora analizzeremo uno a uno i sette guaritori e alla fine di ogni descrizione troverai alcune domande di autocoaching per stabilire i tuoi obiettivi relativi all'uso di quello specifico guaritore alchemico. In questo modo potrai creare la tua routine del benessere e realizzare la tua personale danza della pioggia.

Coach di te stesso

Forse potresti pensare: "Io non voglio rispondere a nessuna domanda!", oppure "Non so cosa rispondere." So che a volte può non essere facile dare delle risposte a domande su noi stessi perché non siamo abituati a farlo, ma le domande sono uno strumento basilare perché ci portano ad avere maggiore consapevolezza delle nostre dinamiche psicologiche, che altrimenti resterebbero inconscie. Attraverso le domande, piantiamo dei semi nell'inconscio e anche se al momento non abbiamo una risposta, col tempo il nostro inconscio è stimolato a fare emergere nuove soluzioni. Le domande che trovi in questo libro favoriscono la tua consapevolezza e ti permettono di attingere alla tua saggezza interiore, portandoti verso l'indipendenza emotiva, senza bisogno di dover ricorrere sistematicamente a figure esterne per progredire ed evolversi: grazie a esse, possiamo diventare coach di noi stessi.

Gli studi dimostrano che fissare degli obiettivi (e possibilmente dividerli con qualcun altro, oltre che con noi stessi, prendendoci l'impegno di portarli a termine) ci permette di raggiungere la nostra meta in maniera più facile e veloce. Puoi condividere i tuoi obiettivi e l'impegno a realizzarli sul mio sito www.lucia-giovannini.com e/o sulla mia bacheca di Facebook. In entrambi i casi troverai una community che ti sosterrà nel tuo percorso.

L'obiettivo finale è che i sette guaritori alchemici siano ben presenti nella nostra quotidianità. Stai pensando che non ce la farai mai, o che non hai tempo? Non devi fare tutto in una volta sola, non c'è bisogno di stravolgere la tua vita. Spesso si tratta di iniziare solo con qualche piccola modifica. Molti pensano "o tutto o niente": se non riesco ad andare in palestra quattro volte alla settimana non inizio nemmeno. Se non riesco a bere succhi tutti giorni è inutile cominciare. Ma non è così. Una volta che cominciamo a creare il cambiamento, poi la trasformazione inizia il suo corso spontaneamente. Anche un piccolo passo in questa direzione fa la differenza.

Stabilire gli obiettivi

Quando stabilisci i tuoi obiettivi non esagerare, sii realistico. Se non sei abituato a bere più di tre bicchieri di acqua al giorno fuori pasto è inutile che ti poni l'obiettivo di berne venti. Il passo sarebbe troppo lungo. Magari lo faresti per i primi tre giorni e poi finiresti col dimenticartene o col sentirlo un peso intollerabile. Rischieresti di tornare alle vecchie abitudini. Perché invece non iniziare semplicemente con l'impegno di bere cinque bicchieri di acqua al giorno? E una volta che i cinque bicchieri saranno diventati un'abitudine, allora potrai aumentare il numero senza troppa fatica a sei o sette, e così via.

La stessa cosa succede per il numero di frullati e la quantità di frutta e verdura crude che vorrai mangiare durante la giornata. Non c'è bisogno di togliere tutti gli altri cibi dall'oggi al domani e nutrirti solo di succhi. Puoi semplicemente ridurre gli alimenti cotti compiendo così un passaggio graduale. Negli anni, ho notato che i cambiamenti graduali sono quelli che resistono più a lungo e che danno meno rischio di ricaduta.

Un passo importante per motivarci al cambiamento e consolidare la nuova routine è fare in modo di ricevere una gratificazione da ogni risultato raggiunto, anche se piccolo.

Quando scrivo un nuovo libro sono così presa dal processo creativo che spesso mi scordo dei sette guaritori, così finisco per stare ore e ore seduta davanti al computer senza muovermi, uscire, dormire, bere, mangiare.

È tale la gratificazione nel vedere le mie idee ingarbugliate stendersi con un certo ordine sulle pagine bianche e formare dei capitoli, che non avverto nessuna stanchezza.

Ma mi sono accorta che col tempo il mio fisico ne risente. E così ho deciso di seguire una routine più sana. Affinché la nuova routine potesse attecchire e diventare un'abitudine ho avuto bisogno di stabilire delle nuove gratificazioni.

Ecco qualche esempio.

Ho deciso che la mattina appena sveglia anziché buttarmi subito sulle bozze del libro faccio 30 minuti di yoga o di corsa. La mia gratificazione? Indossare gli abiti di vent'anni fa quando facevo la modella e vedere che mi vanno ancora bene.

Anche se medito da oltre venticinque anni, nei periodi di intenso lavoro tendo a saltare questo appuntamento importante con me stessa adducendo ogni tipo di scusa: non ho tempo, se salto una volta non fa differenza ecc. Invece so benissimo che la differenza c'è. Per aiutarmi a mantenere l'impegno anche nei momenti in cui è più difficile farlo, ecco la mia ricompensa: appena ho finito la meditazione,

faccio una deliziosa colazione con il mio dolce preferito (cacao crudo e nocciole) di cui trovi la ricetta nel libro *Il Crudo è Servito!*

Pur di completare un capitolo, spesso restavo al computer fino all'alba. Invece adesso ho deciso di andare a letto entro mezzanotte. Le mie ricompense variano tra un bagno caldo con oli essenziali a un buon libro sotto le coperte.

Per ogni obiettivo per cui scegli di impegnarti, decidi quale sarà la tua ricompensa una volta che avrai messo in atto quel cambiamento. Alla fine di ogni paragrafo dedicato a ciascun guaritore, trovi uno spazio per scrivere la tua ricompensa in modo che sia più facile ricordarla e metterla in pratica.

La ricompensa, ovviamente, non deve essere cibo spazzatura! Può essere un massaggio, una passeggiata nella natura, alzarsi un'ora dopo una mattina, un bagno caldo, un buon libro, una chiacchierata con un'amica, un film che volevi vedere da tempo...

1. Dieta sana

Mangiare carne estingue il seme della compassione.

Tratto da Mahaparinirvana Sutra

Siamo ciò che mangiamo. “Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo”, insegnava Ippocrate, il padre della medicina.

Per tre volte al giorno e milleottocento volte all’anno siamo chiamati a scegliere tra salute e vitalità o malattia. Cosa scegliamo?

Come scrivo nel libro *Il Crudo è Servito!*, quando facciamo benzina, non ci assicuriamo forse di mettere il carburante più adatto alla nostra auto? E al nostro corpo, che tipo di carburante diamo?

Nei Paesi industrializzati le persone ingeriscono tra i sei e sette chili di additivi alimentari ogni anno! Pensiamo davvero che non abbiano alcun effetto? Dove finiscono tutti questi conservanti?

Personalmente mangio cibo vegano e biologico o eco-sostenibile, e anche se so che non mi mette al riparo dall’inquinamento al 100 per cento, credo comunque che sia una scelta importante per la mia salute.

Anche se il tema centrale di questo libro è il crudismo e il “cibo vivo”, non è mia intenzione affermare che la soluzione sia diventare crudisti al 100 per cento. In generale non credo nell’assolutismo e anzi, ho visto crudisti guardare con disgusto verdure al vapore per poi ingozzarsi di burro di noccioline raw. Credo che ognuno debba imparare ad ascoltarsi e decidere per la propria salute; nella parte dedicata alla Raw-evoluzione troverai due strumenti molto utili a questo scopo. Credo anche che per vari motivi che elencherò di seguito, se vogliamo

vivere meglio dobbiamo eliminare o almeno diminuire il consumo di cibo spazzatura e carne a favore di frutta e verdura, preferibilmente crude.

Nel 1990 il *New England Journal of Medicine* pubblicò uno studio sul cancro. La ricerca dimostrava come mangiare carne aumenti del 300 per cento il rischio di cancro al colon. Nel 2004 la Harvard School of Public Health ha dichiarato in una newsletter che seguire una dieta ad alto contenuto di carne in soli due anni può far sviluppare un tumore.

L'American Journal of Clinical Nutrition riporta uno studio condotto su ben ventiquattromila persone che dimostra come la percentuale di problemi cardiaci (compresi gli infarti) nei vegetariani sia ridotta di un terzo rispetto ai carnivori, e ogni mese vengono pubblicate nuove ricerche che confermano come mangiare per lungo tempo carne, latte, uova e formaggi sia dannoso per l'organismo.

Se ci atteniamo a un'alimentazione basata fondamentalmente su cibo vivo, naturale, senza carne, formaggi, zuccheri raffinati, fritti o senza sostanze chimiche, il corpo ha meno tossine da digerire e da eliminare, e così può funzionare al meglio.

Ma i vantaggi del vegetarianesimo non si fermano qui e si estendono anche al piano energetico ed emotivo.

- Gli animali non vogliono morire, tengono alla propria vita esattamente come gli umani; quando stanno per essere uccisi lo capiscono e hanno paura. Gli si rizza il pelo sulla schiena, se la fanno addosso per la paura, tremano, proprio come facciamo noi quando siamo pazzi di terrore al pensiero di venire feriti o uccisi. Gli animali provano dolore alla stessa esatta maniera, e con la medesima intensità di noi umani. E chi ha un cane o un gatto lo sa.
- Ogni anno solo in Italia viene ucciso un numero di animali pari alla metà della popolazione mondiale.

- Per scopi alimentari, ogni anno nel mondo vengono ammazzati 170 miliardi di animali.
- Ogni mese ne vengono uccisi 14 miliardi.
- Ogni giorno mezzo miliardo.
- Ogni ora 19 milioni.
- Ogni minuto 300.000.
- Ogni secondo oltre 5.390.
- Stiamo parlando di esseri viventi.

Hai mai guardato negli occhi una mucca, un maiale, un pollo o un agnellino? Li hai mai sentiti urlare dal terrore quando si avvicinano al macello? Se dovessi ucciderli con le tue mani riusciresti a farlo?

Da un punto di vista psicologico, quando mangiamo carne immettiamo nel corpo tutta la paura e la sofferenza provate dall'animale ucciso sotto forma di adrenalina, oltre agli ormoni, agli antibiotici e alle sostanze tossiche con cui è stato alimentato. Dove credi che finiscano queste sostanze? Come stupirci se quando mangiamo carne regolarmente spesso proviamo ansia, rabbia e paura? Le cellule del nostro corpo sono vive e hanno bisogno di cibo vivo per riprodursi in modo sano. Mangiare frutta e verdura crude ci rende alchimisti: riceviamo energia pura e pulita ed è più facile trasformarla in azioni positive e amorevoli.

Quando a Ramana Maharshi, uno dei mistici indiani più famosi, è stato chiesto quale fosse l'elemento più importante per mantenere la pace interiore, il saggio ha risposto: l'alimentazione vegetariana.

Da un punto di vista spirituale, ci impegniamo a difendere il Pianeta e ad aiutare gli animali non tanto perché è Dio a volerlo, ma perché essi stessi sono Dio (o Budda, o Allah o Luce o Madre Terra, come preferisci chiamarlo/a). Lo stesso Dio

che è in noi è nella natura, come sapeva bene san Francesco. I fiumi, gli alberi, gli animali non sono altro che una manifestazione vivente di Dio. Come potremo progredire nella nostra evoluzione spirituale se continuiamo a mangiare carne?

Ciononostante non è certo mia intenzione far sentire in colpa chi ancora se ne nutre. Il mio obiettivo è piuttosto convogliare l'attenzione sull'effetto che il cibo ha sul nostro sistema mente-corpo visto che non ci possiamo aspettare che questo tipo di informazione arrivi dai canali istituzionali (dove spesso, oltre a dati non aggiornati, ci sono anche troppi interessi economici in gioco). Avere più conoscenza ci aiuta a fare scelte più consapevoli.

Oltre a essere un bene per la nostra salute, la scelta vegetariana è anche un vantaggio per la salute del Pianeta.

Un tempo, la carne veniva mangiata poche volte all'anno da poche persone sul Pianeta. Ora nelle sue varie forme di insaccati, hamburger, condimenti vari viene mangiata più volte alla settimana da miliardi di persone.

Per questo sono stati creati gli allevamenti intensivi, dove per motivi di lucro gli animali vivono in condizioni disumane, costretti in spazi limitatissimi. Non c'è da meravigliarsi se per prevenire e guarire le loro continue malattie, gli allevatori li bombardano costantemente con antibiotici e se per farli crescere più rapidamente, accelerando i tempi del guadagno, li imbottiscono di ormoni.

Ma allevare animali per usarli come cibo ha effetti disastrosi sull'ecologia del Pianeta. E non è più un'attività sostenibile. Un chilo di carne costa 16.000 litri di acqua! I cereali usati per 100 mucche sfamerebbero 2.000 persone.

Il numero degli animali negli allevamenti intensivi è già tre volte e mezzo il numero degli esseri umani. Secondo le previsioni, nel 2050 la popolazione mon-

diale sfiorerà i 10 miliardi di persone e non ci saranno le risorse per garantire a tutti la classica bistecca! Non abbiamo abbastanza terra per sfamare tutti con proteine animali.

Per esempio, un ettaro di terreno produce più di 9.000 chili di patate contro soli 74 chili di carne. E un ettaro coltivato a grano dà cinque volte più proteine di un ettaro destinato all'allevamento.

Il professor Jean Meyer, nutrizionista dell'Università di Harvard, sostiene che se si diminuisse il consumo annuale di carne anche solo del 10 per cento, le risorse risparmiate sfamerebbero 60 milioni di persone, che ora invece muoiono di fame.

Nel cammino verso la salute a trecentosessanta gradi, mangiare più cibo vegetariano, o ancora meglio vegano, (e possibilmente tanta frutta e verdura crude) è un passaggio obbligato. Come possiamo avere chiarezza mentale, forza, energia ed essere vibranti e vitali se continuiamo a mangiare cibo morto, senza vita? Personalmente, da quando ho aumentato la percentuale di frutta e verdura crude nella mia alimentazione già vegana, oltre a essermi sgonfiata, e ad avere ritrovato il peso forma, non ho più avuto mal di gola (ne ho sempre sofferto fin da bambina). Inoltre mi sento più energica e produttiva. Spesso lavoro 15 ore al giorno e alla sera non sono nemmeno stanca!

Ecco cosa puoi fare: puoi aumentare la percentuale di frutta e verdura cruda che mangi ogni giorno. Puoi iniziare la tua giornata con un frullato o un centrifugato. Puoi fissare una giornata di purificazione alla settimana (o al mese) in cui mangi solo frutta e verdura crude.

Le domande di autocoaching

I miei obiettivi per il cibo:

La mia nuova abitudine:

La mia ricompensa:

2. Acqua fresca

Singolarmente siamo una goccia, insieme un oceano.

Ryunosuke Satoro

Il secondo guaritore alchemico da includere nella nostra routine per la salute, il benessere e la vitalità è l'acqua.

Siamo abituati a pensare all'acqua come a qualcosa di comune e banale.

Nulla di più lontano dal vero.

L'acqua è il solvente più potente che si conosca. Ed è anche un elemento indispensabile alla vita. Nel corpo ci sono circa 45 litri di acqua, più del 60 per cento del corpo è liquido.⁴

Ti senti sempre stanco e con poca energia?

È possibile che tu faccia parte dei milioni di persone che sono permanentemente disidratati. La disidratazione può essere la concausa di diverse malattie e disagi psicofisici. Molti problemi di salute possono essere attenuati o addirittura risolti con una idratazione sufficiente; è importante quindi che il nostro corpo abbia sempre a disposizione i liquidi necessari (acqua naturale o succhi, non alcolici) per depurarsi e ripulirsi.

L'acqua per esempio fa lavorare meno i reni, coadiuva la depurazione del sangue e lo fluidifica.

Viceversa, bere poco altera la capacità di memorizzare e di concentrarsi. Uno studio dei ricercatori del King's College di Londra ha dimostrato che la disidra-

4. Fonte: <http://www.anagen.net/acq.htm>.

tazione non solo incide sulle dimensioni del cervello, ma anche sul suo funzionamento.

Bastano infatti 90 minuti di sudorazione costante senza reidratare il corpo per ridurre la materia grigia al pari di un intero anno di invecchiamento.

Fortunatamente bastano uno o due bicchieri di acqua per far ritornare il cervello alla normalità.

In uno studio di medicina alternativa in America, una volta ho visto un adesivo che diceva "Tu non sei ammalato sei assetato", e credo che in molti casi sia corretto!

Quanto bere? I medici in genere consigliano di bere almeno due litri di acqua al giorno.

Questo perché sono circa due i litri di liquido che attraverso l'urina, il sudore e il respiro eliminiamo quotidianamente. Ma in realtà quanto bere dipende dalla costituzione individuale. Un test per sapere se abbiamo bisogno di bere di più, che ho visto fare da un vecchio erborista cinese in oriente e che trovo molto comodo, è questo: tira la pelle all'interno del polso, se si distende velocemente è un buon segno di idratazione, se no significa che devi bere di più.

Ma attenzione perché quando abbiamo lo stimolo della sete siamo già disidratati: basti pensare che con una disidratazione del 2 per cento l'organismo non è più in grado di regolare la propria temperatura corporea. Per questo è importante non aspettare di avere sete per bere.

Ecco cosa puoi fare

Accertati di bere. Puoi iniziare bevendo un bicchiere d'acqua in più ogni volta che mangi o bevi qualcosa.

Per esempio, quando ti svegli la mattina, per prima cosa bevi un bicchiere d'acqua. Poi, prima di colazione bevine un altro. Prima di pranzo un altro ancora e così via.

E se sostituissi qualche tazza di caffè con sola acqua?

Per cambiare un po', puoi anche aromatizzare l'acqua⁵. Non serve ricorrere agli aromi industriali, va bene un po' di limone, o menta o zenzero se ti piacciono. E ovviamente anche i succhi freschi e i centrifugati sono un'ottima maniera per idratarsi!

Se ci riesci e non ti pesa, prova a seguire una specie di tabella oraria, in modo da essere certo di bere con costanza.

Siccome spesso il motivo per cui non beviamo è perché siamo presi dalle nostre molteplici attività, una cosa che puoi fare è tenere una bottiglia d'acqua sempre con te. Se vuoi puoi scriverci sopra un messaggio con un pennarello colorato, come per esempio: "Bevimi!" oppure "H₂O = amore", o ancora "Io mi amo e perciò mi disseto" e via dicendo (nel capitolo dedicato alle ricette per il successo troverai parecchi spunti in proposito).

Ogni volta che vedrai la bottiglia ti ricorderai di bere!

5. Fonte: <http://www.benessereblog.it/>.

Le domande di autocoaching

I miei obiettivi per l'acqua:

La mia nuova abitudine:

La mia ricompensa:

3. Aria pura

La nostra grande madre ci presta il suo fiato
quando sentiamo che siamo a corto del nostro.

Clarissa Pinkola Estés

A seconda del nostro stato e delle condizioni esterne, ogni giorno respiriamo da quindicimila a ventimila volte. Il 75 per cento delle tossine del nostro corpo viene rilasciato attraverso il respiro.

Ma così come il suolo si è impoverito, allo stesso modo l'atmosfera ora contiene molto meno ossigeno di una volta. Duecento anni fa l'aria era composta per il 38 per cento di ossigeno, ora la percentuale è scesa al 21 per cento. Inoltre la maggior parte delle persone usa soltanto la metà della propria capacità respiratoria e quei 15-20.000 respiri sono contratti, superficiali, bloccati e contengono poco ossigeno. Siccome il respiro è energia, è come vivere alla metà delle proprie potenzialità e usufruire solo della metà della propria energia. Recenti studi hanno dimostrato che pazienti malati di cuore e infartuati che hanno imparato la respirazione profonda hanno sensibilmente migliorato la loro salute a lungo termine. Nell'antica India, il praticante di yoga era istruito su come respirare profondamente, e si dice che la longevità degli yogi sia principalmente dovuta al controllo del respiro.

Una respirazione profonda e piena esegue un massaggio tonificante per gli organi interni e i muscoli addominali e si è dimostrata utile in molti casi di ipertensione e di ansia. Alterando il tipo di respirazione variamo la composizione chimica del sangue e modifichiamo emozioni e stato d'animo.

Nel suo decalogo per raggiungere una salute eccellente, il celebre medico Andrew Weil mette al primo posto proprio il respiro, e afferma: “La sola e prima tecnica più efficace di rilassamento che conosco è la regolazione consapevole del respiro. Semplicemente focalizzando l’attenzione sul respiro, senza fare nulla per cambiarlo, vi avviate già verso il rilassamento.”

In tutte le tradizioni antiche, il respiro è legato allo spirito.

Per i Greci lo spirito era *pneuma*, il soffio vitale. Per i Romani era *spiritus*, per gli Hindu *atman*, ovvero “Dio nel corpo”. Con le parole *nafas* e *ruh*, “il respiro e l’anima di Allah”, nel Corano il respiro viene indicato come un’energia divina che regola le emozioni e l’equilibrio del corpo umano. Nel secondo capitolo della Genesi Dio creò il primo essere umano e soffiò nelle sue narici il respiro della vita e l’uomo divenne un’anima vivente”.

Il respiro è la prima cosa che facciamo quando veniamo al mondo e l’ultima quando lasciamo il corpo. Rappresenta quindi il nostro legame con la vita. Pensa alla parola stessa “re-spirare”. Non ti fa venire in mente l’atto di portare lo spirito dentro di sé?

Più siamo impegnati nelle attività complesse guidate dall’emisfero sinistro del cervello (scrivere, fare calcoli, eseguire procedure complesse) più tendiamo a respirare in maniera superficiale, o addirittura a trattenere il respiro.

Se ti senti bloccato, stanco, senza energia, se fai fatica a pensare e a focalizzarti è possibile che sia semplicemente a corto di ossigeno. E se pensiamo che il cervello funziona a zuccheri e ossigeno, capiamo bene perché l’aria pura è così essenziale per procedere al meglio nella nostra vita. Nei miei corsi “Tutto un’altro respiro, il soffio che guarisce” sono stata testimone di migliaia di persone che soltanto imparando a respirare nella maniera corretta hanno recuperato ener-

gia, risentono meno dello stimolo della fame, si sentono più sveglie, più creative e focalizzate e hanno guarito mal di testa che duravano da anni.

Oltre a praticare una tecnica di respirazione, il dottor Cousens consiglia di fare dei bagni d'aria. Infatti l'aria assorbita attraverso i pori funziona da detossificatore.

Cousens sostiene che per ogni persona occorrono circa 84 metri cubi di aria fresca all'ora per eliminare completamente le tossine espulse dai polmoni e dalla pelle. Ma di quanta aria fresca disponiamo giornalmente nei mezzi pubblici, negli uffici e nelle scuole?

Ecco cosa puoi fare

Ogni tanto, durante la giornata, soffermati sul tuo respiro: ascoltalo, renditi conto di quanto e di come stai respirando.

Poi approfondisci la tua inspirazione: fai almeno 5 respiri profondi (meglio 10).

Respira immaginando che la tua gabbia toracica sia una fisarmonica: si apre quando inspiri, si chiude quando espiri.

Puoi farlo in qualsiasi momento, anche se sei occupato in altre cose.

Respira con un ritmo lento se ti vuoi rilassare; usa un ritmo più veloce se ti vuoi ricaricare.

Se ti trovi in uno stato d'animo poco piacevole (tristezza, disagio, ansia, nervosismo, preoccupazione), espira immaginando che l'emozione provata esca da te, e inspira immaginando che, insieme all'aria, entrino gioia, tranquillità, pace, relax.

Appena puoi passa del tempo nella natura, dove l'aria è pura, ed esponi il tuo corpo all'aria, prestando sempre attenzione al tuo respiro e facendo dei respiri profondi.

Le domande di autocoaching

I miei obiettivi per l'aria:

La mia nuova abitudine:

La mia ricompensa:

4. Sole e luce solare

Accogli ogni cosa come parte dell'Unità Armoniosa, e poi comincerai a percepirla.

Lao Tzu

Purtroppo nella società occidentale molte persone vivono la maggior parte della giornata con la luce artificiale e questo non è naturale per il sistema mente-corpo.

Negli ultimi anni, diversi scienziati hanno approfondito lo studio delle reazioni dell'organismo alla luce solare, e hanno scoperto che essa ha un'influenza importante sulla salute. Alcuni di loro sono persino arrivati ad affermare che il sole è la più potente medicina che la natura abbia regalato all'uomo.

Ecco cosa scrive Richard Hobday, uno di questi scienziati : "È vero che se ci esponiamo al sole in eccesso e in maniera troppo prolungata la luce solare può causare il cancro alla pelle, ma vi sono crescenti prove scientifiche che i raggi del sole svolgono un ruolo chiave nella prevenzione e cura di molte malattie infettive e degenerative, come cancro al seno, al colon, alle ovaie e alla prostata, diabete, alta pressione del sangue, malattie cardiovascolari, sclerosi multipla, osteoporosi, psoriasi. Inoltre i raggi del sole attivano la produzione di vitamina D, essenziale per la crescita e la buona conservazione di denti e ossa, e di un sano sistema immunitario."⁶

L'ingegnere e ricercatore Fabio Marchesi sottolinea: "Il sole e i raggi ultravioletti stimolano l'apparato metabolico, riducono il colesterolo e la carie dentale; migliorano

6. Richard Hobday, *Guarire con il Sole*. Macro Edizioni.

il sistema immunitario; aumentano libido e fertilità; prevengono i tumori e rappresentano un 'ingrediente' insostituibile per dare colore alla vita. Un vero pericolo per la salute è, invece, la luce artificiale che indebolisce il sistema immunitario.”⁷

Sempre Marchesi spiega come le frequenze della luce solare regolino l'intero sistema endocrino, immunitario, metabolico. La luce solare infatti ha uno spettro molto ampio che parte dall'infrarosso e si estende al rosso, all'arancione, al giallo, al verde, al blu, all'indaco, al viola e all'ultravioletto. Il nostro corpo è fatto per attingere a tutte queste frequenze. Per esempio, la luce solare del mattino ha uno spettro che è più spostato verso il blu e l'ultravioletto e inibisce la secrezione di melatonina, risveglia l'organismo e lo predispone ad affrontare al meglio la giornata. Lo spettro solare della sera, invece, è molto più spostato verso il rosso e l'infrarosso e guarda caso si tratta delle frequenze che stimolano la produzione di melatonina e dispongono l'organismo a un sano riposo notturno.⁸

Viceversa pare che la mancanza di luce solare rallenti l'orologio biologico che regola gli ormoni, il sonno e il tono dell'umore e inibisca la produzione di serotonina, l'ormone del benessere. Infatti è stato riscontrato anche dalla medicina ufficiale un collegamento diretto tra la mancanza di luce solare e una forma depressiva stagionale, detta SAD (Seasonal Affective Disorder). Ne è affetto oltre mezzo milione di persone nel mondo. I sintomi sono tristezza, ansia, perdita degli interessi vitali, difficoltà di concentrazione, senso di affaticamento generale, eccesso di sonno, aumento dell'appetito e del peso. Tutto questo scompare naturalmente con l'arrivo del sole (o con delle speciali lampade che riproducono la luce solare, acquistabili anche sul web).

7. Fabio Marchesi, *La Luce che cura*. Edizioni Tecniche Nuove.

8. Fonte: <http://www.biospazio.it>.

Per questo è basilare assicurarsi una regolare esposizione ai raggi solari. E possiamo farlo anche d'inverno, basta stare alla luce naturale. Se stiamo all'aria aperta in una giornata piovosa, ci sono circa 700 microwatt di ultravioletti per centimetro quadrato. Mentre al chiuso, per esempio in casa, a scuola e in ufficio, gli ultravioletti, con il loro potere di guarigione, sono a livello zero.

La medicina ufficiale spesso associa i raggi ultravioletti ai tumori della pelle. Ancora Marchesi dimostra come questo concetto non sia esatto. Nelle mappe del Cnr si vede come la distribuzione di tumori della pelle nella popolazione sia inversamente proporzionale all'esposizione al sole. In Svezia l'incidenza di questo tipo di tumori è quattro volte superiore rispetto alla Grecia, idem per la Val d'Aosta rispetto alla Sicilia.⁹

Pur vivendo buona parte dell'anno in zone tropicali, per anni sono stata ossessionata dall'avvertimento che proveniva da mille parti: il sole fa male. È stata per me una liberazione comprendere come questa credenza in realtà non fosse del tutto corretta. Anche se non amo stare sdraiata al sole per ore, intuitivamente ho sempre sentito che il mio corpo trae un enorme beneficio dalla luce solare. Non riporto questi dati per incoraggiare una sconsiderata esposizione al sole, ma per ricordare che da secoli l'essere umano è cresciuto e si è evoluto sotto la luce del sole e se questa abitudine viene a mancare si possono creare profondi squilibri a livello fisico e mentale. Se continuiamo a vivere di sola luce artificiale finiremo per minare la nostra salute. Un'alimentazione a base di frutta e verdura crude ci equipaggia perfettamente con tutte le sostanze nutritive che ci servono per affrontare i raggi del sole.

9. Ivi.

Ecco cosa puoi fare

L'ideale è passare 30-60 minuti all'aperto, senza mettere gli occhiali da sole o da vista perché è fondamentale che la luce penetri nel corpo passando anche per gli occhi. Il vetro rappresenta un grande filtro per la luce ultravioletta.

Stai in contatto con la forza vivificante del sole: senti i raggi del sole sulla pelle e lascia che rafforzino il tuo corpo e riscaldino e sollevino il tuo spirito.

Fallo ogni giorno, anche d'inverno.

D'estate, specialmente se la tua pelle non è abituata al sole, cerca di evitare le ore più calde.

Le domande di autocoaching

I miei obiettivi per la luce solare:

La mia nuova abitudine:

La mia ricompensa:

5. Riposo

Il mistero di Dio ci tiene tra le sue braccia che rinchiodano ogni cosa.

Hildegard von Bingen

Secundo un recente studio pubblicato sul *Journal of the American Medical Association*, la mancanza di sonno mina il metabolismo ostacolandone il funzionamento, e aumenta i livelli di cortisolo, un ormone che è alla base dello stress e stimola la fame. Per dimagrire e attivare il metabolismo, occorre dormire. Inoltre durante il sonno il corpo può rigenerarsi e detossificarsi.

Un buon sonno infatti tiene lontane le malattie. Dormire aiuta il cervello a sincronizzare meglio i parametri essenziali per la salute, come la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, la temperatura corporea, il ritmo sonno-veglia, i bioritmi ormonali, regola il funzionamento del sistema endocrino e migliora l'umore riducendo i livelli d'ansia e di irritabilità.¹⁰

In più il sonno aiuta la memoria. All'Università della California di Berkeley alcuni ricercatori, guidati da Matthew Walker, hanno dimostrato che 90 minuti di sonno migliorano la capacità di memorizzare nuove informazioni. Per fissare i ricordi e trasformare le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine, pare che serva un riposo continuato, senza pause o risvegli. Se stai sveglio per diciassette ore di fila le tue prestazioni equivalgono a quelle di una persona che ha nel sangue un livello di alcol pari allo 0,05 per cento!

10. Fonte: <http://www.sceglitu.it>.

Un cervello che non dorme lavora di più ma realizza molto meno di un cervello riposato.

Dormire poco abbassa le nostre difese immunitarie e ci fa ammalare fino a tre volte in più di chi riposa regolarmente. Anche se personalmente credo che non esista un numero di ore di sonno perfette per tutti, e piuttosto che ognuno debba imparare ad ascoltarsi, tutti gli studi paiono dimostrare che occorrono almeno 7 ore di sonno per notte per potere funzionare al meglio. Ma "riposo" non significa solo dormire. Spesso viviamo in modo così accelerato che non riusciamo a goderci davvero nemmeno i momenti belli. E allora finiamo per rimpinzarci di cibo per nutrire in questo modo la nostra anima, oppure assumiamo abitudini malsane, come fumare, per anestetizzarci e non sentire l'ansia. Riposo significa anche rallentare.

Nei tempi antichi il settimo giorno della settimana era chiamato Sabbath ed era dedicato a un'occupazione molto importante: ritirarsi dal mondo.

Il Sabbath era consacrato alla preghiera, alla contemplazione, alla lettura d'ispirazione, allo studio. Non era semplicemente un giorno di riposo ma un giorno sacro dove ci si ritirava dalle influenze del mondo e si creava così lo spazio per lasciar entrare il divino nella propria esistenza. Il focus del Sabbath era la spiritualità, la conoscenza, la crescita interiore, la celebrazione del mistero della vita.

Da quanto tempo non ti prendi un giorno per nutrire l'anima? Scegli una giornata (se proprio non ce la fai inizia con una mezza giornata) e dedicala interamente a te. L'ideale è abbinare a questa giornata le ricette del libro. Preparatele con cura, con la consapevolezza che questa giornata è sacra e che stai offrendo al tuo corpo e alla tua mente un nutrimento pieno di amore, luce ed energia. Se fai un lavoro intellettuale o sedentario prova a dedicare il tuo Sabbath ad attività

come il giardinaggio, la pittura, le gite in bicicletta, le passeggiate in montagna. Ti aiuteranno a staccare la mente. Se passi molto tempo insieme ad altre persone, o se nella tua quotidianità sei sempre in movimento, prova invece a passare il tuo tempo nella natura, in solitudine e silenzio.

Puoi fare un bagno caldo, un massaggio, andare a letto presto, dedicare del tempo al riposo, alla lettura, alla meditazione, al rilassamento. Sono tutti ottimi modi per celebrare il tuo corpo (stare incollati davanti alla TV o navigare in rete non rientra nella categoria "riposo"!).

Ecco cos'altro puoi fare

Per assicurarti un buon sonno: interrompi le attività che stimolano il sistema nervoso (come lavorare al computer o guardare film d'azione) già almeno un'ora prima di addormentarti. Predisponi un ambiente quieto nella tua stanza da letto, abbassa le luci e attenua i rumori troppo forti; accertati che ci sia la giusta temperatura. Un'altra cosa che ti può aiutare è usare un umidificatore o un bruciatore di essenze. Molti partecipanti ai miei corsi di respiro hanno confermato che fare gli esercizi di respirazione, o anche solo osservare il proprio respiro per qualche minuto, favorisce il sonno.

Ovviamente se il pasto della sera è pesante (e magari consumato tardi) sarà più difficile avere un buon sonno. Prova a sostituire il pasto serale con del cibo raw e vedrai la differenza!

Per allenarti a rallentare: prendi una qualsiasi attività e falla a rallentatore. In particolar modo mangia a rallentatore. Quando mangi o bevi prova a farlo lentissimamente, assaporando a fondo ogni piccolo sorso e ogni boccone. Nota come il cibo entra a contatto con la lingua e con la bocca. Nota come scende

nello stomaco. Percepisci come le sostanze nutritive vengono assorbite. Come cambiano le cose?

Fai questo esercizio almeno due volte alla settimana.

Le domande di autocoaching

I miei obiettivi per il riposo:

La mia nuova abitudine:

La mia ricompensa:

6. Esercizio fisico

Non puoi attraversare il mare semplicemente stando fermo a osservare l'acqua.

Tagore

Per i nostri antenati questo argomento sarebbe stato superfluo: la loro giornata e il loro lavoro prevedeva già tantissimo esercizio fisico. Ma per noi non è così. Viviamo in una società dove tutto è predisposto per non farci muovere: utilizziamo l'automobile o il motorino anche per percorrere brevi tragitti, viviamo perennemente incollati a strumenti che ci permettono di fare la spesa, parlare con gli amici, vedere un film, ascoltare un concerto, trovare tutte le informazioni che desideriamo comodamente dalla nostra poltrona. Abbiamo a disposizione telecomandi, telefonini, computer, ascensori, consolle varie e i nostri figli, anziché correre in cortile, passano il tempo davanti alla TV o con i videogiochi.

La qualità della vita, apparentemente migliorata, è in realtà peggiorata: il 9 per cento circa della popolazione italiana è affetto da obesità, un terzo è in sovrappeso. Le previsioni danno questi numeri in aumento. Così ci saranno sempre più clienti per le case farmaceutiche.

Ma possiamo invertire questa tendenza.

Già l'alimentazione crudista può fare tanto, se poi l'abbiniamo all'attività fisica, possiamo compiere dei veri e propri miracoli per il nostro benessere e la nostra salute.

Il famoso educatore e pensatore George Trevelya, che fino a quasi novant'anni ha continuato a tenere corsi e conferenze in giro per l'America, sosteneva di avere due medici: la sua gamba destra e la sua gamba sinistra.

L'attività fisica regolare potenzia il sistema immunitario, migliora la funzionalità cardiaca, promuove la dislocazione e l'utilizzo dell'ossigeno e aiuta a prevenire l'osteoporosi, le patologie metaboliche quali il diabete mellito e le patologie cardiovascolari come l'ipertensione arteriosa, l'ictus e le malattie coronariche.

Inoltre, aumentando la massa muscolare, cioè la parte metabolicamente attiva, cresce dal 20 al 40 per cento anche il numero di calorie bruciate nell'arco della giornata.

Ma i vantaggi non finiscono qui

L'esercizio fisico, infatti, induce un maggiore afflusso di ossigeno al cervello e ne migliora l'equilibrio biochimico. Questo ci aiuta a uscire dal flusso incessante dei pensieri e a interrompere le spirali negative della mente in maniera naturale. Per anni il laboratorio di scienze neurocognitive di Pittsburgh ha risolto casi di ansia e depressione cronica semplicemente con il movimento fisico. La cura è semplice: niente farmaci ma jogging, o camminate veloci, praticate regolarmente da 20 minuti a mezz'ora tre volte la settimana. I risultati sono stati innegabili, tanto che il professor Servan-Schreiber, allora direttore del laboratorio, ha intitolato il capitolo in cui sono descritte queste esperienze "Prozac o Adidas?".

Pare che l'esercizio fisico non solo permetta di guarire ansia e depressione ma anche di prevenirle. Gli studi di Servan-Schreiber riportano che in una popolazione di soggetti normali, le persone che all'inizio facevano sport avevano molte meno probabilità di soffrire di ansia o depressione e questo effetto protettivo durava addirittura per i venticinque anni successivi.

Nell'avanguardia del mondo scientifico, dozzine di ricercatori sono giunti alla stessa conclusione. John Ratey, professore associato di psichiatria della Harvard Medical School, insegna che un altro degli effetti dell'esercizio fisico è la "crescita miracolosa del cervello". La prestigiosa università di Stanford gli fa eco: pare

infatti che l'attività fisica promuova la crescita di una particolare proteina chiamata "fattore neurotrofico cerebrale" (BDNF: brain-derived neurotropic factor) che aiuta a rallentare l'invecchiamento del cervello e a mantenerci vitali, creativi e pieni di idee.

Gli studi concordano nel sostenere che non occorre sfinirsi di esercizio fisico. L'importante è che sia svolto con regolarità. Sembra infatti che l'efficacia sia data dalla continuità e non, per esempio, dalla distanza percorsa correndo o dall'intensità dello sforzo.

Secondo le indicazioni dell'American Academy of Family Physicians, l'ideale è fare movimento da quattro a sei volte alla settimana per 30-60 minuti. Può trattarsi di jogging o di aerobica, ma anche di camminata veloce, nuoto, bicicletta, yoga, chi kung, pilates. Basta anche una passeggiata col cane o qualche scala in più nell'arco della giornata per far tornare il metabolismo al massimo della sua efficienza!

È vero che cinque sedute la settimana sono meglio di tre, ma è altrettanto vero che, soprattutto se si è fuori allenamento, non serve buttarsi in un'ora di intenso esercizio per poi uscirne sfiniti, magari con un senso di sconfitta o di inadeguatezza, perché rischieremmo di mollare e di non ripeterlo.

Cosa puoi fare

Trova un movimento che ti piace e fallo! Puoi saltare, ballare, fare il giro dell'isolato di corsa. O anche scegliere di fare le scale anziché prendere l'ascensore, andare al lavoro o a fare la spesa a piedi, acquistare un materassino e fare 10 minuti di ginnastica appena sveglio.

Le domande di autocoaching

I miei obiettivi per il movimento fisico:

La mia nuova abitudine:

La mia ricompensa:

7. Pace interiore

La pace inizia quando ognuno di noi si prende cura del proprio corpo e della propria mente ogni giorno.

Thich Nhat Hanh

Il settimo e ultimo guaritore alchemico è dentro di noi. Per questo è il meno facile da individuare e raggiungere, ma anche il più potente.

Ormai anche la scienza riconosce la stretta relazione tra emozioni/stati d'animo e salute. Quando siamo in pace con noi stessi e con gli altri, il nostro sistema immunitario è più forte e tendiamo ad ammalarci di meno. Alcuni studi sostengono addirittura che le persone felici vivono dai quattro agli undici anni di più.

Non c'è una ricetta unica per ottenere la pace interiore, perché è un percorso complesso che comprende tutti i piani, da quello mentale, a quello emozionale a quello spirituale, ed è un viaggio che dura tutta la vita.

La maggior parte del mio lavoro, dei miei seminari e dei miei libri sono indirizzati a questo scopo e in parte lo è anche questo libro. Ma limitarsi a parlare di raw food e conoscere i sette guaritori non è sufficiente. "Parlare non cuoce il riso" dice un vecchio detto cinese. È la pratica a fare la differenza.

Se vogliamo più pace e serenità, abbiamo bisogno di metterle in pratica. Oltre a leggere questo libro, quindi, puoi fare gli esercizi, provare le ricette e così modificare pian piano il tuo stile di vita. Non ti posso promettere che diventerai come Buddha, ma inizierai ben presto a sentire grandi benefici.

Avere una routine giornaliera che include i sette guaritori, evitare sempre di più

i cibi industriali e di provenienza animale (e l'energia di dolore e sofferenza che portano con loro) e mangiare invece cibo vivo e donato dalla natura, come la frutta e la verdura, ti aiuterà anche a essere più sereno.

Man mano che siamo più in pace con noi stessi, smettiamo di essere attratti dal cibo spazzatura ed è sempre più facile mantenere una routine sana.

È in questo modo che diamo il via a una spirale virtuosa.

Questo stesso meccanismo si applica non solo al singolo, ma anche alla collettività. Nella sua serie *Diet and War* [Dieta e guerra], J. I. Rodale, scrittore ed editore vissuto nel secolo scorso negli Stati Uniti, ha dimostrato una correlazione tra la tendenza di una nazione verso la guerra o verso la pace a seconda delle abitudini alimentari. Nelle sue ricerche, Rodale ha scoperto che le nazioni che consumavano più carne, zuccheri e carboidrati semplici erano quelle con l'attitudine più aggressiva e una maggiore propensione alla guerra. In effetti, nella storia non sono sempre stati i popoli nomadi cacciatori e consumatori di carne che hanno fatto guerra alle pacifiche tribù di agricoltori?

Un'altra cosa che ti aiuterà a sperimentare più pace interiore è imparare a gestire il flusso dei pensieri. Ogni pensiero porta con sé emozioni e stati d'animo. Un singolo pensiero non fa una grande differenza. È come una goccia d'acqua. Ma noi produciamo in media dai 30.000 ai 60.000 pensieri al giorno, la maggior parte dei quali si ripetono da un giorno all'altro. Ed ecco che quella piccola goccia diventa una pozzanghera, un laghetto, un mare, un oceano. L'oceano della nostra vita. In che acque vogliamo navigare?

Per questo è basilare imparare a scegliere con quali pensieri nutrire la mente.

Quando spiego questo concetto ai corsi, molto spesso i partecipanti chiedono con aria stupita: è possibile scegliere i propri pensieri?!

Certo che è possibile!

Noi abbiamo dei pensieri, ma non siamo i nostri pensieri. Abbiamo delle emozioni, ma non siamo le nostre emozioni. Noi siamo i pensatori. E quindi abbiamo la capacità di scegliere quali pensieri alimentare e quali no.

Credi che questo dovrebbe avvenire in modo automatico? Ebbene, non è così. Il cervello non svolge alcun controllo di qualità. Almeno, non in automatico. In realtà il cervello si comporta in maniera più stupida dello stomaco. Cosa succede se tentiamo di nutrirci con dell'immondizia? Il nostro stomaco non è forse così intelligente da riconoscerla immediatamente e rimettere per espellere al più presto le sostanze tossiche?

Come si comporta invece il cervello quando lo nutriamo con pensieri tossici e velenosi come l'ansia, la critica nei nostri confronti e in quelli degli altri, l'odio, lo sminuirsi ecc.?

Purtroppo il cervello si nutre di qualunque idea venga immessa, accoglie qualunque contenuto e ci rimugina sopra, elabora considerazioni e congetture macchinose e finisce per dare vita a stati d'animo ancora più negativi che a volte durano giorni interi e che guidano la maniera in cui ci muoviamo nella nostra vita. Se ci alimentiamo con cattivi pensieri e convinzioni disfunzionali, la nostra mente li accetta indiscriminatamente lasciando loro tutto lo spazio per crescere, solidificarsi e moltiplicarsi.

Uno dei passi indispensabili per la pace interiore, quindi, è fare un controllo di qualità sul contenuto della mente e imparare a nutrirci con buoni pensieri.

I prossimi capitoli sono dedicati ad aiutarti in questo percorso. Quindi, se preferisci, puoi rispondere alle domande dopo averli letti.

Ovviamente quello della pace interiore è un argomento molto vasto che tratto più approfonditamente nei miei corsi e negli altri miei libri. Quindi le prossime

pagine non pretendono di essere un lavoro esaustivo. Lo scopo, qui, è metterti a disposizione una sorta di pronto soccorso emotivo fatto di strumenti semplici e divertenti che ti aiutino a ritrovare il benessere e l'equilibrio interiore, e allo stesso tempo ti forniscano delle ricette speciali che nutrano la mente in maniera positiva.

Se vuoi approfondire il tema della pace interiore e della felicità, se vuoi capire meglio come funziona il tuo sistema mente/corpo/emozioni e come si creano i tuoi stati d'animo, se vuoi imparare a usare la tua zona di potere e a sviluppare la vera autostima, troverai dei suggerimenti di lettura in fondo al libro. Puoi anche scaricare i relativi diari e gli e-book gratuiti dalla pagina risorse del sito www.luciagiovannini.com.

Grazie a questi libri e agli esercizi che propongono potrai capire cosa ti blocca e lasciare andare gli schemi limitanti non solo riguardo al cibo, ma alla tua vita in generale. Inoltre, nei DVD *La Mappa della Visione* e *gli Assi del Cambiamento* (Edizioni My Life), sarai guidato passo per passo a creare i cambiamenti che desideri, compresi quelli relativi alle tue abitudini alimentari e alla relazione con te stesso e con gli altri.

Le domande di autocoaching

I miei obiettivi per la pace interiore:

La mia nuova abitudine:

La mia ricompensa:

Lucia Giovannini - Giuseppe Cocca
Con Laura Cuccato e Susanna Eduini

CON
INSERTO
FOTOGRAFICO

FRULLATO ^e MANGIATO

SUCCHI, ZUPPE, DOLCI E MERENDE CRUDISTE PER TUTTI...
IN 10 MINUTI



RICETTE SPECIALI PER MENTE E SPIRITO,
PER IL BENESSERE E LA VITALITÀ



MyLife