



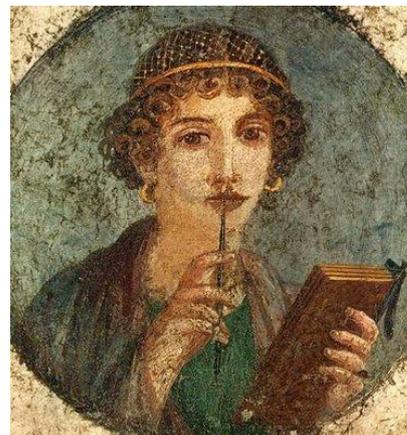
# **DIANA 5**

*VADEMECUM*

*“PRONTO SOCCORSO INTESTINALE”*

*Dottor Franco Berrino*

**Alito cattivo.** Rivoluzionate la vostra alimentazione togliendo i cibi animali e masticando bene quelli vegetali, lavate accuratamente i denti ad ogni pasto, e assicuratevi che l'intestino funzioni perfettamente.



**Bruciore di stomaco.** Masticare a lungo un cucchiaino di gomashio. Il gomashio si prepara facendo tostare in padella, agitando continuamente, 7 cucchiaini colmi di sesamo. Per non bruciarli ogni tanto raccoglierne una cucchiaiata con un cucchiaino di acciaio e interrompere la tostatura quando non rimangono più appiccicati al cucchiaino. Poi li si macina assieme ad un cucchiaino raso scarso di sale marino integrale, anch'esso previamente tostato per qualche minuto, schiacciandoli con un pestello di legno nel suribachi (un apposito bacino di ceramica zigrinata che consente di rompere i semi tostati e di farvi penetrare il sale). Se il bruciore di stomaco è frequente è probabile che ci sia un reflusso gastro-esofageo; il rimedio è togliere i cibi yin (zuccheri, dolci di pasticceria, gelati, bevande alcoliche, yogurt, olio crudo, latte, formaggi).

**Cattiva digestione, pesantezza di stomaco dopo un pasto troppo abbondante.** Ume-sho-bancha. Far bollire per qualche minuto una prugna umeboshi in una tazza di tè bancha e aggiungervi qualche goccia di shoyu. Le umeboshi (si pronuncia umeboshi) sono prugne acerbe conservate sotto sale usate comunemente come ingredienti nella cucina giapponese; in Italia si trovano nei negozi di cibi naturali e biologici.

**Colite.** Crema di riso integrale con kuzu e zuppa di miso con alga wakame. Fare un brodo di verdure con un pezzo di carota, un pezzo di cipolla, e un pezzo (5 cm) di alga wakame previamente ammollata, senza sale, a fine cottura aggiungere un cucchiaino di miso e spegnere subito il fuoco. Il miso è un prodotto di soia e orzo (o riso) fermentato in cui le proteine sono già digerite per cui è molto nutriente e può essere assimilato anche in un intestino danneggiato. L'alga wakame contiene una

mucillagine lenitiva per la mucosa. La zuppa di miso con alga wakame è particolarmente indicata per le coliti da radio o chemioterapia.

**Diarrea.** Crema di riso integrale ispessita con kuzu. La crema di riso si prepara o a partire dal chicco (una tazza di riso in 7-8 tazze di acqua, sale marino integrale, cuocere per almeno tre ore e passare al setaccio con un pestello, o al passaverdure con i buchi fini per togliere le fibre più grossolane) o a partire dai fiocchi di riso o da una farina grossolana di riso appena macinata (una tazza di fiocchi e farina in 5 tazza di acqua, sale, cuocere per 30 minuti).

Sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungerlo ad una tazza di crema di riso e bollire per qualche minuto. Il kuzu è un amido con la proprietà di tonificare le pareti dell'intestino, e di renderle impermeabili a cibi non ben digeriti.

**Emorroidi.** Togliere i cibi yin. Masticare (un pezzettino per volta perché sono molto forti) due o tre prugne umeboshi.

**Nausea,** cinetosi. Masticare una galletta di riso integrale, meglio se tostata. Per la nausea in chemioterapia spalmarci sopra un velo di pasta di umeboshi o di miso. E' utile anche (specie per la nausea in gravidanza) mangiare una patata bollita senza sale, perché le patate assorbono il sale in eccesso e le sostanze tossiche eliminate attraverso il tubo digerente.

**Pancia gonfia.** Masticare bene. E' utile, per abituarsi a masticare a lungo, associare la masticazione alla respirazione masticando 5-7 volte inspirando e 5-7 volte espirando; contando cinque respiri avrete masticato 50-70 volte. Gli amidi, se non sono perfettamente digeriti dalla saliva, possono fermentare nell'intestino producendo gas. Anche le fibre degli alimenti integrali fermentano nell'intestino se non ci sono i microbi capaci di digerirli. Quando si passa ad una dieta integrale, quindi, è bene introdurre i cereali e soprattutto i legumi con gradualità, le prime volte passandoli al setaccio per eliminare le bucce e le fibre più grossolane.

**Sonnolenza postprandiale.** Verde scottato. Scottare per solo uno o due minuti una foglia verde (insalata verde, parte verde delle coste, catalogna,

verza, o anche foglie di rape o rapanelli) in acqua bollente salata. Condire solo con qualche goccia di limone o di un aceto delicato. Questo sintomo è causato da un fegato affaticato e il fegato ama il verde e l'acido delicato.

**Stitichezza.** Sciogliere un cucchiaino colmo di kanten (agar-agar in scaglie) in una tazza di succo di mela senza zucchero. Portare ad ebollizione per qualche minuto e bere tiepido. Lubrifica l'intestino ed è particolarmente indicato se la cacca è dura. Fatelo alla sera prima di andare a letto. Utile anche la zuppa di carota e daikon (in parti uguali, senza sale). A meno che si stia facendo chemioterapia o che l'intestino sia molto infiammato la stitichezza si cura con cibi ricchi di fibre (cereali integrali, legumi, verdure). Vanno bene comunque anche i rimedi classici tipo prugne secche e fichi secchi messi in ammollo.

**Colesterolo alto:** togliere uova, formaggi, salumi e carni rosse. Porridge di fiocchi di avena a colazione e se gradito anche a cena. Zuppa di fungo shiitake. Prodotti di soia (miso, tofu, tempeh). Passeggiate.

**Desiderio smodato di dolci.** Brodo di verdure dolci: una parte di cipolla, una di carota una di zucca e una di cavolo (verza o cavolfiore); bollire in acqua abbondante senza sale e berne un bicchiere ogni qualche ora. Va bene alla sera per chi non riesce ad addormentarsi.

**Edemi, gambe gonfie, dolori articolari dovuti agli inibitori dell'aromatasi:** zuppa di fungo shiitake, solo o con anche cipolle e altre verdure; lasciare in ammollo il fungo con il gambo verso l'alto per 30 minuti, togliere la parte dura del gambo e tagliare la cappella a striscioline molto sottili, bollire 10-15 minuti senza sale.

**Glicemia alta, diabete:** evitare i cibi ad alto indice glicemico (pane bianco, farina 0 e 00, patate, riso bianco, riso soffiato, fiocchi di mais, dolci commerciali); evitare le fonti di grassi saturi (vedi colesterolo). Mangiare pasta e fagioli, riso integrale e lenticchie, e in generale cereali e legumi. Aggiungere qualche mandorla e cannella alla crema di cereali

integrali; aggiungere aceto quando si mangiano le verdure con il pane (integrale).

**Pressione alta:** ridurre il sale (usare un gomashio preparato con 14 cucchiaini colmi di sesamo e un cucchiaino raso di sale, per condire), mangiare molte verdure verdi, evitare i grassi animali. Passeggiare ogni giorno almeno un'ora con passo vivace.

**Osteoporosi:** camminare con lo zaino, praticare sport (il nuoto non serve); prendere sole (è sufficiente mezz'ora con le braccia scoperte); mangiare cipolle; mangiare alimenti vegetali ricchi di calcio (sesamo>mandorle>legumi e cavoli); preparare la zuppa di pesce ogni 15 giorni (senza sale in pentola a pressione con acqua abbondante, una cipolla e una carota, per almeno 45 minuti).

**Trigliceridi alti:** togliere fruttosio, e quindi zucchero, miele, frutta e vino.