**Stile di vita consigliato nelle patologie “DIS” con quadro clinico di grado severo**

**(A CURA DELLA SCUOLA ITALIANA PER LO STUDIO E LA DIVULGAZIONE DELL’OMEOPATIA HAHNEMANNIANA)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Categoria**  | **Consentiti**  | **NON consentiti**  |
| **Cereali** **n.b****per la maggior parte cibo acidificante da bilanciare con molta verdura** | **Consumare preferibilmente cereali in chicchi** * **riso integrale di qualsiasi tipo (Basmati, Baldo,ecc.), rosso, venere, riso selvaggio integrale tipo zizania palustris**
* **grano saraceno**
* **quinoa**
* **miglio**
* **amaranto**
* **sorgo**
* **teff**
* **avena gluten free**

Si raccomanda un regolare consumo della crema di riso integrale soprattutto nel primo periodo della cura del terreno. **Meno frequentemente pasta integrale di :*** **riso**
* **quinoa**
* **miglio**
* **grano saraceno**
* **farina di ceci, fagioli**
* **lenticchie**
* **farina di manioca**
 | * **farine bianche raffinate di ogni tipo**
* **glutine:**
1. **frumento**
2. **germe di grano**
3. **farro**
4. **kamut**
5. **orzo**
6. **segale**
* **mais**
* **riso brillato**
* **pasta, pane, pizza, focaccia, crackers, grissini, dolci, biscotti**
 |
| **Latte**  | **Vegetale bio****- di avena****- di canapa** **- di cocco** **- di mandorla****- di miglio** **- di quinoa****- di riso** **- di riso e cocco** **- di sorgo****N.B. Tutti senza zuccheri aggiunti !** | * **latte vaccino e tutti i suoi derivati**
* **budini del commercio**
* **yogurt vaccino e di capra**
* **gelato con latte vaccino**
* **formaggio fresco e stagionato compreso il parmigiano**
* **compresi i formaggi di capra**
 |
| **Verdure** **Molto consigliate perché modulano il cortisolo** **E basificano**  | **Di stagione** **Bio****A km zero** **Antiossidanti e alcalinizzanti:** * **alghe (kombu bretone, wakame, Nori)**
* **asparagi**
* **barbabietola**
* **carciofi**
* **carote**
* **cetrioli**
* **cicoria**
* **crucifere (tutta la famiglia dei cavoli e dei broccoli)**
* **daikon**
* **fagiolini**
* **finocchio**
* **insalate (riccia, scarola, rucola, belga, valeriana, indivia, lattuga se tollerata)**
* **olive verdi e nere**
* **ravanelli**
* **verdura rossa come il radicchio**
* **sedano**
* **spinaci**
* **zucchine**
* **batata o patata dolce americana**
* **olive**
* **germogli alfa alfa**

**LE SOLANACEE (melanzane, peperoni, pomodori e patate non più di una volta- due alla settimana, quando sono di stagione)**Solo se tollerati (per il meteorismo)- cavolfiori, - cavoli- broccoli - Cime di rapa  | **- funghi**  |
| **Soia e derivati**  |  | * **Soia e derivati**
* **Seitan**
 |
| **Frutta**  | **Fresca, di stagione** **bio****A km zero** **privilegiare** * **mele**
* **albicocche**
* **anguria**
* **arance**
* **la frutta rossa e nera (frutti di bosco, fragole, more, uva senza la buccia, melograno, bacche di Goji, ciligie, anguria**
* **gli agrumi freschi (limoni, lime, arance)**
* **pere**
* **prugne**
* **banana 2-3 vv a settimana**
* **avocado**
* **fichi**
* **kiwi**
* **melone**
* **banane bio 1 vv a settimana**
* **uva ammessa 2-3 vv alla settimana senza buccia oppure essiccata e ammollata per preparare un dolcetto**
* **Saltuariamente composte di frutta naturali senza zucchero né conservanti (solo zuccheri della frutta)**
 | * **Ananas (potrebbe essere consumata se ci si trovasse nei Tropici per una vacanza)**
* **cachi**
* **cocco (evitare il cocco frutto, che potrebbe essere consumato se invece si fosse nei paesi tropicali in cui nasce). E’ possibile consumare, invece: olio di cocco, burro di cocco, latte di cocco, acqua di cocco biologici per la preparazione di dolcetti**
* **Uva (ammessa solo 2-3 vv alla settimana senza buccia)**

**Meglio mangiata o in estratto?** **N.B privilegiare il fatto di mangiare frutta masticandola con la sua fibra così come ce la offre la natura.** **Utilizzare la modalità “estratto” unicamente per la verdura e, in tal caso, usare la frutta in minima quantità (al fine di “addolcire l’estratto”)****Evitare:*** **conserve di frutta industriali**
* **marmellate con zucchero (anche se poco) o dolcificanti**
* **succhi confezionati anche quelli con dicitura “senza zucchero aggiunto”**
* **ammessi solo per preparazione di un dolce o per una piccola merenda in cui si consumino anche delle fibre : succo di mela biologico o succo di melograno o mirtilli biologico**
 |
| **Carne rossa** **n.b cibo acidificante da bilanciare con molta verdura**  |  | **Carne rossa** **Carne di agnello** **Carne di maiale** **Carne processata e/o conservata**  |
| **Insaccati** |  | **Tutti**  |
|  |  |  |
| **Carne bianca** **n.b cibo acidificante da bilanciare con molta verdura** | **l massimo 2 volte al mese** * **pollo ruspante**
* **coniglio da piccoli allevamenti**
* **quaglia**

**di buona qualità, di polli ruspanti****di origine italiana e bio o da allevatori conosciuti e selezionati** **cerne non processata (= non in vaschette preconfezionate)** | **Carne bianca**  |
| **Uova** **n.b cibo acidificante da bilanciare con molta verdura** | **- intere di gallina ruspante, allevate a terra, biologiche, con rosso crudo e albume cotto****- uovo alla coque** **- uovo al tegamino** **- uovo in camicia**  | **- uovo sodo (non è salutare il tuorlo troppo cotto)** |
| **Pesce** **n.b cibo acidificante da bilanciare con molta verdura** | **Pesce azzurro pescato selvaggio e di piccola taglia** * **alici /acciughe**
* **pesce castagna**
* **salmone**
* **merluzzo**
* **nasello**
* **salmone selvaggio non affumicato**
* **sgombro**
* **sarde e sardine (attenzione alle spine)**
* **sogliola**
* **tonno piccolo pescato**
* **vongole 1 vv al mese**
 | * **Crostacei**
* **Molluschi**
* **Gamberetti**
* **Aragosta**
* **Pesce spada**
* **Pangasio**
* **Tonno grosso**
* **Pesce affumicato**
* **Pesce di allevamento**
* **Palombo**
* **Passera**
* **Persico**
* **Halibut**
* **Trota**
 |
| **Legumi** **n.b cibo acidificante da bilanciare con molta verdura** | **- piselli** **- fagioli****- ceci****- lupini****Solo se tollerate: le fave e le lenticchie**  | **- legumi conservati**  |
| **Semi oleosi****n.b cibo acidificante da bilanciare con molta verdura** | **Anche tutti i giorni:** **- semi di canapa decorticata** **- semi di Chia****- semi di lino** **massimo 3 vv a settimana** **- Anacardi****- noci****- mandorle** **- nocciole** **- semi di zucca** **- semi di sesamo bianchi e neri****- semi di girasole** **massimo 2 vv a settimana: pistacchi** **1 volta alla settimana anacardi** | **- arachidi**  |
| **Spezie e erbe aromatiche**  | * **prezzemolo (consigliato perché modula il cortisolo)**
* **rosmarino**
* **aglio**
* **cannella**
* **cipolla (uso moderato)**
* **chiodi di garofano**
* **cumino**
* **sedano**
* **semi di anice**
* **semi di finocchio**
* **peperoncino (se persona adulta)**
* **curcuma con pepe nero e olio (proporzioni 2:1:1)**
* **zenzero**
 |  |
| **Alicamenti** | * **acai**
* **clorella**
* **erba di orzo o di grano**
* **maca**
* **pitaia**
* **Spirulina**
 |  |
| **Condimenti**  | * **olio EVO (extravergine di oliva spremuto a freddo)**
* **olio di semi di lino comprato bio da frigo e poi conservato in frigo (catena del freddo)**
* **aceto di mele**
* **acidulato di riso**
* **gomasio**
* **burro di semi di sesamo o tahin**
* **burro di mandorle**
* **aceto di mele biologico**
* **limone e lime**
* **olio di cocco bio**
* **burro di cocco bio**
* **ghee**
* **polvere per dado senza lievito e senza glutammato oppure dado realizzato in casa con elettrodomestico bimby**
 | * **Glutammato monosodico**
* **Dado o insaporitore pronto**
* **Condimenti pronti**
* **Maionese**
* **Olio di girasole (troppi omega 6)**
* **Olio di arachidi**
* **Olio di palma**
* **Olio di mais**
* **Margarina**
* **Burro**
* **Ketchup**
* **Maionese**
* **Aceto di vino**
* **Noce moscata**
* **Esaltatori di sapidità**
* **Olii di semi vari**
 |
| **Dolcificanti** **E dolci** | * **Polpa di mela**
* **Succo di mela bio puro**
* **datteri**
* **fichi secchi**
* **albicocche secche**
* **uvetta**
* **cannella**
* **vaniglia**
* **sciroppo di yacon**
* **inulina**
 | * **tutti gli zuccheri raffinati**
* **compreso lo zucchero di canna**
* **fruttosio puro**
* **miele**
* **aspartame e acesulfame**
* **sciroppo di glucosio**
* **sciroppo di agave**
* **sciroppo di acero**
* **dolcificanti**
* **malti**
 |
| **Eventuali altri ingredienti per dolci o panificazione**  | * **carruba**
* **olio di cocco bio**
* **burro di cocco bio**
* **ghee**
* **tahin**
* **Agar.Agar; Kuzu (come addensanti)**
* **Farina di mandorle**
* **Cremor tartaro**
 |  |
| **Bevande**  | * **thè verde**
* **thè rooibos**
* **thè kukicha**
* **thè bancha**
* **ginseng (radice) in adulto**
* **kefyr d’acqua**
 | * **bevande gassate anche se light**
* **cacao**
* **caffè**
* **camomilla**
* **alcoolici**
* **thè nero, thè bianco**
* **guaranà**
* **yerba mate**
* **cioccolato**
* **birra**
* **vino**
* **sidro**
* **succhi di frutta**
 |
| **Altro**  | **Miso di orzo o di riso bio** | * **prodotti confezionati della grande distribuzione**
* **patatine**
* **merendine**
* **piatti precotti**
* **prodotti ogm (mais, soia…)**
 |

Consigli relativi allo STILE DI VITA

**CONSIGLIATO SCONSIGLIATO**

|  |  |
| --- | --- |
| **-bere acqua depurata** (da depuratori ad osmosi inversa) oppure in bottiglia di vetro e di alta montagna es Lurisia o Lauretana in vetro  | **-Bere acqua** di bottiglie di plastica, soprattutto se lasciate in luoghi caldi**-usare o stoviglie pentole in alluminio e teflon, pentole in ghisa smaltata a piombo** **-usare cibi in scatola di latta** **-usare contenitori usa e getta in alluminio** **-mangiare al ristorante cinese**  |
| **-Educare se stessi e i propri familiari ad una valutazione accurata delle etichette**  | **-E320, E321 (additivi ad azione antiossidante)** utilizzati per evitare che gli alimenti perdano colore o diventino rancidi. Si trovano per lo più nei prodotti da forno, negli oli e nei condimenti**-E249, E252 (nitrati e nitriti)** Conservanti: evitano o ritardano il proliferarsi di micro organismi come batteri e muffe. Si utilizzano nel vino e nei formaggi, nelle carni **- diossido di zolfo, E220-E228** nei succhi di frutta- **calcio propinato, E282** nei prodotti da forno- **Edulcoranti:** si tratta di additivi ad effetto dolcificante, tra cui i più utilizzati sono l'aspartame E591, la saccarina E954, il sorbitolo E420.- **glutammato monosodico, E621**. Esaltatore di sapidità: accentuano il gusto dei cibi, e sono utilizzato in molti piatti orientali, nei condimenti, e negli alimenti più saporiti.  |
| una volta al mese si può consumare una frittura * l’olio della frittura deve essere sempre olio extravergine di oliva
* l’olio non deve mai fumare! altrimenti diventa tossico…
* l’alimento deve essere completamente immerso nell’olio molto caldo (soltanto e fino a 170°, per questo a volte è meglio utilizzare una friggitrice che abbia una spia che permetta di regolare il termostato…) ma va bene anche un piccolo pentolino basso, purche’ la temepratura resti costante
* l’alimento deve essere estratto dall’olio prima che prenda un colore bruno
* estrarre il fritto con cura e far sgocciolare l’olio prima di posare il fritto su carta paglia (in subordine usare carta x alimenti)
* meglio rinnovare la carta già unta. evitare di adagiare il fritto su carta già unta….
* cambiare l’olio ogni volta. l’olio della frittura trattiene dei residui che non debbono mai bruciare. ma se si usa per tempi brevi, quell’olio può essere riutilizzato. alla fine di ogni frittura però aggiungere 1/3 di olio nuovo, freddo, in modo da evitare che l’olio continui a bruciare quei residui. 8. alla fine di ogni frittura l’olio va filtrato ma (importante!: aspettare che l’olio sia completamente raffreddato).
* sbucciare e tenere a bagno le patate in acqua tiepida, prima della frittura, perché questo riduce la produzione di acrilamide in modo proporzionale al tempo di ammollo e all’aumento della temperatura dell’acqua dell’ammollo.
 |  |