

Linee guida per un regime alimentare che favorisca la riduzione dello stress

Tratto da "Relax & Renew" (Gururattan Kaur Khaksa)

~

Questa è un'opera di consultazione che non vuole né deve in alcun modo sostituire una competente e professionale assistenza medica.

~

Eliminare cibi tossici e trattati

La prima regola in un regime alimentare che riduca lo stress è quella di eliminare cibi che vanno ad iperstimolare il corpo o gli sottraggono energia, compresi i cibi difficili da digerire e i cibi tossici. Sarebbe bene leggere le etichette per evitare cibi con i seguenti ingredienti:

- 1) **CAFFEINA**: in dosi molto concentrate la caffeina è a tutti gli effetti un veleno. Il semplice versare caffè forte sulla batteria di un'auto ne scioglie gli acidi! Ancora, noi consumiamo caffeina in ogni tazza di caffè e the, in ogni bevanda a base di cola ed in ogni barretta di cioccolato normalmente in commercio. Il suo uso abituale causa problemi al sistema nervoso, di coordinazione, memoria, percezione. Procura stress alle ghiandole surrenali e al cuore, alza il livello di colesterolo nel sangue, irrita i tessuti di rivestimento dello stomaco e ostacola la digestione. Inibisce sensibilmente il sonno e, stressando i gruppi di muscoli principali, rende difficile il rilassarsi. Non ha valore come cibo e a tutto questo va aggiunto il fatto che dà dipendenza. Il picco verso l'alto (dell'energia) è sempre seguito da un picco verso il basso, poiché la caffeina grava sul sistema nervoso e sulle ghiandole. La dipendenza da caffè è complicata dalla sua azione stimolante sul colon per cui il caffè è spesso usato involontariamente come lassativo, creando una dipendenza composta e ancora più difficile da interrompere. Comunque, ridurre lentamente l'assunzione, per finire con l'eliminarlo, non è traumatico e lo si può fare sostituendolo ad esempio con tisane ed infusi privi di caffeina.
- 2) Di pari passo con la caffeina va la dipendenza dallo zucchero, infatti lo **ZUCCHERO** è un altro ingrediente presente nelle bibite a base di cola, nei dolciumi, in alcuni caffè e the. Caria i denti e nuoce al sistema nervoso, alle ghiandole surrenali, al cuore e ai muscoli. Lo zucchero bianco raffinato priva il corpo di vitamina B e distrugge l'equilibrio calcio/fosforo causando nervosismo e irritabilità. È difficile trovare in un negozio cibi confezionati e trattati senza zuccheri aggiunti. I bambini oggi mangiano oltre 20 volte la quantità di zucchero che si consumava 50 anni fa!

Lo zucchero naturale, con moderazione, così come trovato nella frutta e nel miele, contiene minerali e vitamine del gruppo B utili al sistema nervoso. I dolcificanti a base di frutta possono essere usati come sostituti dello zucchero raffinato. La stevia o "foglia dolce" è una pianta verde dal sapore dolce che può essere messa in infusione con le tisane per dolcificarle, e non ha calorie! Può essere preparata in infusione concentrata e riposta nel frigo per dolcificare altri cibi. La radice di liquirizia e i semi di anice aggiunti alle tisane e ad altri cibi, li dolcificano senza causare alcun danno o aggiungere calorie.

- 3) Anche il SALE iperstimola le ghiandole surrenali contribuendo all'affaticamento delle stesse, alla stanchezza cronica e all'ipertensione. L'uso eccessivo porta alla ritenzione dei fluidi del corpo, aumentando la pressione sul cuore. Chi abusa di sale prepara la fase che porta all'ulcera dello stomaco.
- 4) Nell'ottica della riduzione dello stress va menzionata, sebbene non sia un cibo, la NICOTINA: questa danneggia tutto il corpo, specialmente i polmoni ed il cuore. Fumare consuma le riserve di vitamina C e ferro, motivo per il quale chi sta cercando di smettere dovrebbe aggiungere questi elementi nella propria dieta.
- 5) La FARINA BIANCA, che si trova nel pane bianco, nei pasticcini ed altri cibi scadenti (quelli che le mamme chiamano "porcherie") è lavorata togliendo tutta la crusca e il germe di grano, ossia le parti che contengono la maggior parte delle vitamine! Durante il trattamento solo una piccola parte delle vitamine perdute è reintegrata sinteticamente. Si pensa che l'uso della farina bianca raffinata sia una delle maggiori cause di cancro al colon, a causa della mancanza di fibre.
- 6) I CIBI TRATTATI, compresi i cibi in scatola e i surgelati, carne in scatola, formaggi pesati e cibi fritti, sono spesso difficilmente digeribili e senza valore alimentare a causa del calore e dei processi chimici cui sono sottoposti.
- 7) I DOLCIFICANTI CHIMICI e i CONSERVANTI sono difficili o impossibili da digerire, ed alcuni conservanti sono a tutti gli effetti velenosi.
- 8) La CARNE ROSSA impiega 72 ore per essere digerita e va in putrefazione nello stomaco, una delle maggiori cause, insieme all'uso di farina bianca, di cancro del colon. La macellazione traumatica del bestiame causa la secrezione di ormoni della paura che rimangono nella carne, e ci sono prove che le persone diventano più calme eliminando la carne dalla propria dieta. Mangiare carne ci espone anche all'assunzione inconsapevole di ormoni della crescita e di pesticidi presenti nella dieta degli animali.

Cibi sostitutivi integrali e naturali

I CIBI "VIVI" sono i cibi freschi, cibi grezzi nella loro forma naturale come i frutti e le verdure non cotte. Poiché la cottura elimina molte delle vitamine e degli enzimi necessari alla digestione, è importante includere cibi non raffinati nel proprio regime alimentare. I germogli sono un cibo vivo e facilmente integrabile in una dieta. Sono semplici ed economici da fare crescere a casa e forniscono una gran quantità di enzimi e vitamine, sono privi di sostanze chimiche, in special modo durante l'inverno quando la produzione di cibi freschi è scarsa. Alfalfa e mungo sono i germogli più comuni, ma semi di girasole, verza e germogli di ravanella aggiungono brio ad insalate e panini.

Il regime alimentare ideale dovrebbe includere solo cibo fresco cresciuto biologicamente, ma senza un giardino capace di produrne per un anno intero, questo è difficile. I pesticidi e gli erbicidi spruzzati sui cibi non organici che noi mangiamo spesso rendono necessario il lavarli accuratamente (lasciandoli a bagno in aceto o altro detergente) per ridurre quel tipo di tossine, ed inoltre ogni cibo che presenti uno strato di cera come, ad esempio, le mele lucidate (lett. lucenti) andrebbe sbucciato prima di essere mangiato.

Più il cibo è fresco più vitamine contiene, per questa ragione è consigliato acquistare il cibo nella data più vicina a quando sarà mangiato.

I FRUTTI sono il regalo più dolce di Dio agli esseri umani. Sono belli, fragranti e deliziosi. Possono essere mangiati, in un ambiente naturale, senza il lavoro di seminare, coltivare, raccogliere o cucinare. Alberi e viti offrono gratuitamente i loro frutti senza danneggiare se stessi. Ad eccezione delle banane, essi sono degli ottimi pulitori dell'intestino. Una dieta sana e spirituale include molta frutta fresca di stagione. Le banane danno sollievo alle mucose e sono facilmente digeribili quando sono mature; la raschiatura della parte interna della buccia contiene tante vitamine e sali minerali quanto il frutto stesso, mentre la parte bianca della buccia dell'arancia contiene bioflavonoidi e rutina (glucoside flavonico - da alcuni chiamato "vitamina P" - che svolge una funzione di antiossidante e sembra avere un ruolo importante nell'inibire la formazione di alcuni tipi di tumore) utile al sistema circolatorio. I semi delle albicocche e i semi nel centro della mela contengono elementi simili al laetrile (che sembra possa essere utile nella lotta al cancro), e la papaia contiene preziosi enzimi digestivi. Tutti i frutti giallo-arancio forniscono molta vitamina A e vitamina C. La frutta secca spesso aumenta il valore nutritivo del cibo. L'uva passa è ricca di ferro e contiene vitamina C (questo ne fa un cibo eccellente per i fumatori) e solo una piccola manciata soddisfa l'appetito. Talvolta è meglio bere acqua dopo aver mangiato uvetta o altra frutta secca, semi o noci, per integrare l'acqua evaporata.

Tutti i CEREALI INTEGRALI hanno un alto valore proteico e di carboidrati allo stato naturale e non trattato, contenendo la crusca e il germe per riprodursi. Sono ricchi di vitamine e sono il cibo principale di molte popolazioni.

I LEGUMI come i fagioli, le lenticchie ed i piselli hanno un alto valore energetico, sono ricchi di proteine e, combinati con i cereali integrali, offrono una quantità ideale ed equilibrata di proteine per il consumo umano. Molti legumi apportano anche le fibre.

Le NOCI, in special modo le mandorle, sono un altro regalo di Dio non guadagnato (nel senso che non richiedono alcun danno all'albero né lavoro all'uomo per gustarle); hanno un'alta concentrazione di proteine ed offrono energia continua. In molte culture le mandorle sono conosciute come un cibo utile alla potenza sessuale dell'uomo. Poiché la pelle è difficile da digerire e non aggiunge elementi nutritivi è meglio pelarle (lasciarle semplicemente a bagno in acqua calda per pochi minuti e spellarle) prima di mangiarle.

I SEMI, come quelli di girasole, sono ricchi di vitamina E e proteine. I semi di sesamo sono il cibo principale di molti Paesi e possono essere usati per fare una deliziosa crema, chiamata Thaini, per fare dei dolci e per l'Halvah (un dolce di origine turca composto da semi di sesamo e miele). I semi di girasole sono fatti facilmente germogliare per avere un incremento di enzimi e digeribilità. Semplicemente lasciateli coperti d'acqua tutta la notte o per 24 ore; poi potete aggiungerli ad un piatto a base di cereali per aggiungere sapore e proteine.

Poiché i LATTICINI contengono proteine di alta qualità e calcio, per i vegetariani sono l'alimento principale in molti tipi di diete, anche se molti adulti non sono in grado di digerire i derivati del latte poiché questi formano muco. Il latte non pastorizzato è più facilmente digeribile rispetto a quello pastorizzato (nella nostra quotidianità è difficile se non impossibile acquistare latte non pastorizzato che sia sicuro per la nostra salute), e mantiene i preziosi enzimi. Il latte di capra non pastorizzato è più facilmente digeribile rispetto a quello di mucca (forma meno muco) e contiene un alto livello di fosforo che favorisce la meditazione e nutre il cervello! Il formaggio è un concentrato di proteine ma è difficile da digerire e crea costipazione, per questo andrebbe mangiato con moderazione. Lo yogurt (in special modo quello fatto in casa) ed il siero del latte sono di aiuto al sistema digerente.

Le VERDURE sono fondamentali in un regime alimentare volto all'eliminazione dello stress, perché rinforzano il sistema nervoso e disintossicano il corpo. Oltre a poter essere cotte al vapore possono essere bevute come succo o, crude, possono essere mangiate come insalata. Le verdure a foglia come gli spinaci, il crescione ed altre varietà, contengono una grande quantità di vitamine del complesso A e B, calcio, magnesio, potassio, ferro e rame.

Le RADICI contengono carboidrati e importanti vitamine; carote, barbabietole, patate dolci, zenzero e molte altre dovrebbero essere comprese in ogni regime alimentare.

I CIBI CHE FAVORISCONO L'ELIMINAZIONE sono molto importanti poiché la maggior parte dei cibi nel nostro regime alimentare sono raffinati o lavorati, e il problema comune è la costipazione. L'eliminazione è favorita dal bere molta acqua e dal mangiare frutta matura fresca (soprattutto fichi neri, pompelmi, pesche, albicocche, verdure crude, cereali, semi di lino, clorofilla, germe di grano e miglio). Cibi che causano costipazione sono i formaggi ed altri tipi di latticini, il riso, i cibi lavorati e raffinati, gli amidi e molti cibi scadenti (le cosiddette "porcherie").

Noi abbiamo bisogno di otto bicchieri d'ACQUA al giorno o anche più per chi vive nei climi più secchi. Lo stress improvviso può essere ridotto bevendo un grande bicchiere d'acqua; bere acqua tra i pasti può eliminare la fame causata dal nervosismo (quando si ha semplicemente sete ma si trasferisce questa sensazione in fame). Il miglior momento per bere acqua è appena ci si alza al mattino, tra i pasti e prima di andare a dormire la sera, ma si dovrebbe limitare l'assunzione di acqua e di altre bevande durante i pasti perché ciò causa la diluizione dei succhi gastrici. Alcune acque di rubinetto contengono sostanze chimiche tossiche aggiunte al cloro, perciò è preferibile bere acqua purificata. I filtri per l'acqua installati in cucina che usano un nucleo di carbone sono i più efficaci. L'acqua in bottiglia potrebbe non essere della migliore qualità e bollire l'acqua del rubinetto non aiuta poiché concentra semplicemente le sostanze chimiche.

Non cucinare a lungo i cibi permette agli alimenti di conservare una maggiore quantità di vitamine, discorso valido in special modo per le verdure. È consigliato cuocere al vapore o al forno piuttosto che bollire o friggere i cibi (le verdure cotte al vapore in una carta forno sono le migliori perché così tutte le sostanze nutrienti sono conservate). Ovviamente i cereali vanno cotti abbastanza a lungo da renderli digeribili.

Una buona combinazione di cibi significa mangiare solo quegli alimenti che mangiati insieme siano facilmente digeribili (vedere lo schema riassuntivo finale). Ogni tipo di cibo richiede particolari enzimi per la digestione e mangiare alimenti incompatibili stressa il sistema digerente, fattore che causa l'impossibilità di assimilare alcune sostanze. Generalmente, minore è il numero di alimenti per pasto meglio è.

Integratori: Sebbene il regime alimentare ideale composto da cibi organici, locali e freschi sarebbe sufficiente a dare all'individuo ogni sostanza nutriente di cui ha bisogno, a causa del tempo che un alimento impiega per arrivare dal luogo di coltivazione al luogo di vendita, e a causa di alcuni dannosi mezzi per conservare i cibi o per lavorarli, molte vitamine e sali minerali vanno perduti così, per assicurare un'adeguata nutrizione, si può rendere necessaria l'assunzione di alcuni integratori. Essi dovrebbero avere un'origine naturale piuttosto che sintetica e non dovrebbero sostituire il cibo sano! Se assumendoli non potete avvertire differenze nel vostro stato di salute, l'integratore è probabilmente inutile. Siate sicuri di avere abbastanza vitamina C, vitamine del complesso B e calcio.

Inoltre, provate i cibi su voi stessi e osservate come vi sentite. I nostri bisogni e la tolleranza digestiva cambiano di volta in volta e a seconda delle stagioni. Mangiate quei cibi che vi danno energia e chi vi fanno sentire ed apparire belli.

Oggi mangiamo per divertimento tanto quanto per sostenere il nostro corpo. Abbiamo imparato dalle nostre famiglie e dalle abitudini sociali a mangiare in maniera sconsiderata cibi errati, o a mangiare troppo. È molto importante entrare in sintonia con il nostro corpo e scoprire quali cibi ci nutrono e quali no, quali ci lasciano una sensazione di benessere e quando è troppo.

La preparazione del cibo dovrebbe avvenire in uno stato mentale positivo, rilassato e felice, ascoltando buona musica o magari cantando. Chi condivide il cibo con voi ne sentirà l'energia.

Essere grati ed in pace prima dei pasti, benedire il cibo e mangiare lentamente e in maniera calma è di importanza cruciale per la buona digestione e per l'eliminazione dello stress.

I pasti dovrebbero essere piacevoli e non affrettati. Benedire il cibo è efficace per osservarlo guarire e nutrire il corpo. Mangiate lentamente, masticate bene ogni boccone

così da digerirlo parzialmente prima di ingoiarlo (la saliva contiene un importante enzima digestivo) poiché una masticazione inadeguata favorisce l'indigestione e lo stress.

Viviamo in una nazione dove si mangia troppo. Anche se il cibo è buono e salutare, quando è in eccesso esaurisce l'energia del corpo, mette a dura prova il sistema digerente e ci rende sovrappeso. Di norma dovremmo mangiare fino a che lo stomaco si riempie fino a 3/4 della sua capacità, dare al sistema digerente una pausa ed evitare di mangiare tra un pasto e l'altro.

Dovremmo mangiare solo quando abbiamo fame ma non prima di essere affamati, in modo che i pasti siano rilassati e piacevoli. È meglio non mangiare dopo il tramonto e nemmeno 2-3 ore prima di andare a dormire, poiché il mangiare in ora tarda disturba il sonno. Non bisognerebbe mai mangiare quando si è arrabbiati perché lo stomaco in tensione causa indigestione.

La sfida più grande per chi osserva un regime alimentare vegetariano è quella di assumere proteine a sufficienza senza far ricorso a fonti di tipo animale o senza aggiungere troppe calorie. Sostituti comuni della carne sono il burro di noci ed il formaggio, ma entrambi sono difficili da digerire e, se mangiati in quantità eccessiva, stressano il fegato.

La migliore fonte di proteine facilmente digeribili sono le combinazioni di cereali integrali e legumi.

Per evitare la formazione di gas, cuocere i fagioli con alga Kombu o Wakame, e/o aggiungere semi di cumino. I fagioli neri causano una minima formazione di gas (in generale i fagioli andrebbero tenuti a bagno durante la notte precedente alla cottura).

RIEPILOGO

ELIMINARE

Caffeina: caffè, the nero, cola, dolciumi.

Zucchero: pasticcini, dolciumi, cibo scadente, la maggior parte dei cibi lavorati.

Sale: la maggior parte dei cibi lavorati.

Spuntini confezionati: pasticcini, patatine, pizza, noci salate.

Cibi lavorati: cibi in scatola e surgelati e molti cibi confezionati.

Proteine animali: carne rossa, pollame, pesce, uova.

Grassi animali: cibo fritto, burro e molti cibi scadenti.

SOSTITUTI

Tisane d'erbe. Tisane stimolanti sono il the alla menta, il the allo zenzero e lo Yogi Tea. Tisane rilassanti sono quelle a base di camomilla e quelle che conciliano il sonno (*negli USA ci sono case - la Pero¹ e la Bambu² - che vendono miscele sostitutive a base di malto d'orzo ed altri ingredienti - o, come la Celestial Seasonings³, che vendono infusi privi di caffeina*).

Miele, melassa, malto d'orzo, sciroppo d'acero, dolcificanti a base di frutta, stevia (foglia dolce o erba dolce) e frutta fresca.

Salsa Bragg⁴ (un condimento a base di soia ricco di aminoacidi ma completamente privo di sale); Tamari e salsa di soia contengono sale e quindi vanno usati con moderazione.

Frutta fresca, mandorle e noci, semi di girasole grezzi, frutta secca come l'uva passa, cetrioli, sedano, carote.

Verdure e frutta fresca, crude se possibile.

Cereali e legumi, derivati del latte non pastorizzati e non omogeneizzati, latte di capra, formaggio, yogurt, noci e semi.

Thaini e burro di noccioline con moderazione, humus (crema di ceci), ghee (burro chiarificato) e oli vegetali spremuti a freddo.

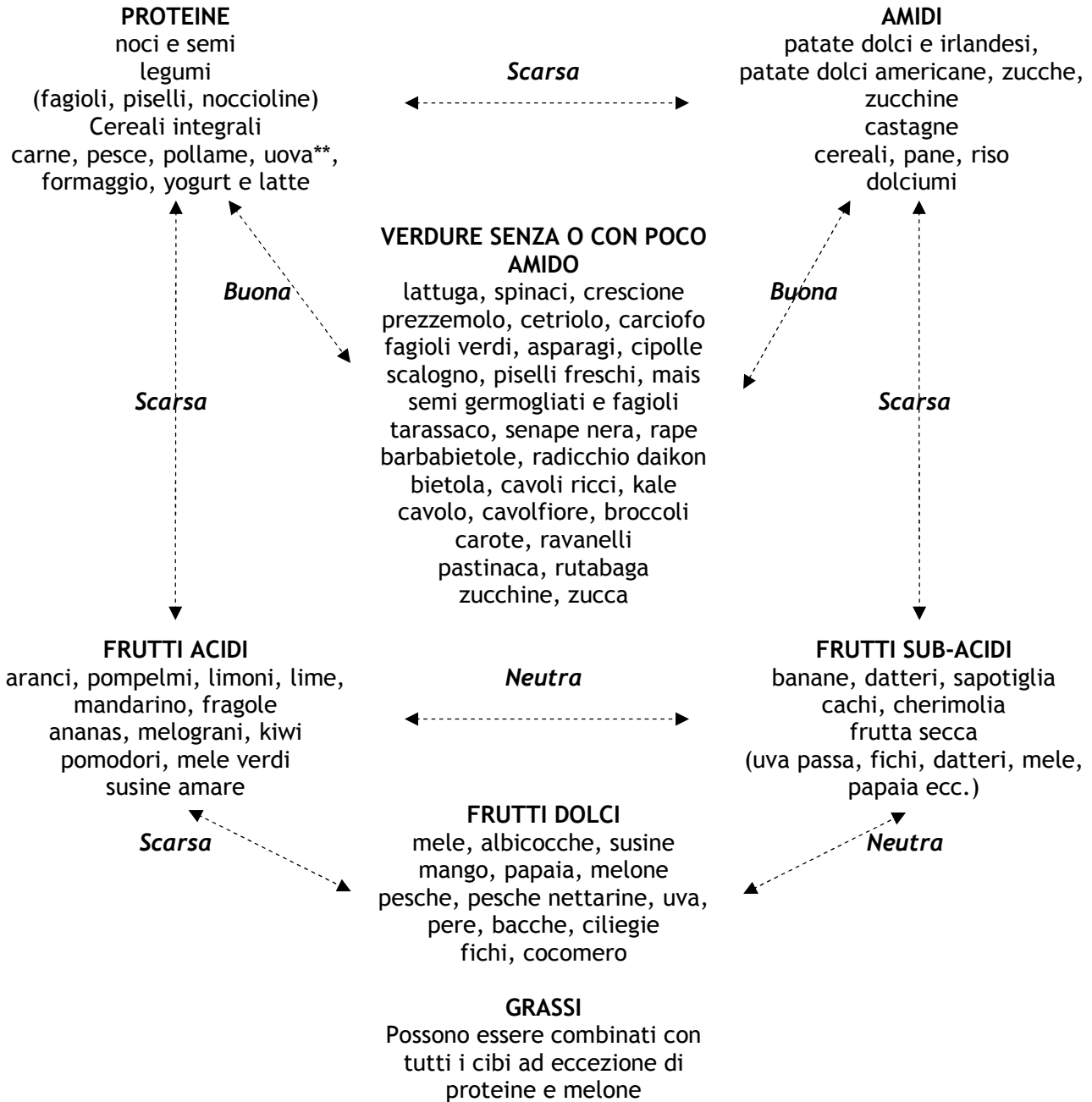
¹ www.internationalfoods.com/Pero/Pero.html

² www.mehndiskinart.com/Bambu_Coffee_Substitute.htm

³ www.celestialseasonings.com/products/detail.html/herbal-teas/roastaroma

⁴ www.bragg.com/products/liquidaminos.html

Combinazione di cibi per una migliore digestione



NOTA

- * 4 o meno cibi per pasto.
- * Cibi relativi a 2 classificazioni solamente.
- * Solo 1 cibo del gruppo "proteine" e 1 cibo del gruppo "amidi" a pasto.
- * Miele, zucchero, sciroppo e melassa fermentano se combinati con altri cibi.
- * Le bibite dovrebbero essere bevute da sole.

ECCEZIONI

- * Le noci andrebbero mangiate con i frutti.
- * La lattuga ed il sedano vanno bene con i frutti.
- * Avocado e pomodori vanno bene con le verdure.
- * I meloni andrebbero mangiati da soli.
- ** non raccomandate - incluse per chiarezza.