



Stress

Fin dalla notte dei tempi, l'uomo ha intuito che cibi e bevande possono avere effetti profondi sugli stati mentali ed emotivi. Le tribù che cercavano euforia e oblio non potevano ricorrere a stupefacenti sintetizzati, ragion per cui facevano fermentare i cibi per produrre alcool, masticavano le foglie di coca o la noce di betel e raccoglievano i papaveri da oppio e i funghi allucinogeni.

Nella società moderna sembriamo aver dimenticato tutto ciò che sapevamo. I medici prescrivono sempre più medicine, come il Ritalin o il Prozac, per quei casi che probabilmente dipendono da semplici carenze nutrizionali o da intolleranze alimentari o ambientali. Negli Stati Uniti, a più di un bambino su 35 viene somministrato il Ritalin, del quale cresce continuamente l'abuso (secondo un'indagine svolta nel Massachusetts, la maggior parte dei giovani lo assume come seconda scelta subito dopo la marijuana). I tranquillanti e gli antidepressivi vengono prescritti sempre più disinvoltamente, per la disperazione di chiunque abbia assistito ai miglioramenti che possono provenire da semplici aggiustamenti della dieta.

I bambini che hanno assunto dosi di olio di fegato di merluzzo (che è ricco degli acidi grassi essenziali omega 3) hanno mostrato rapidi miglioramenti nella concentrazione e nell'umore. Alcuni dei bambini

“La dieta occidentale è decisamente carente nel fornire tutte le sostanze nutritive necessarie all'organismo.”



sofferenti di ADHD (il deficit di attenzione con iperattività, la sindrome generalmente curata con il Ritalin) sono migliorati anche quando alcuni additivi alimentari sono stati esclusi dalla loro dieta. In un altro studio del King's College Hospital di Londra, i pazienti sofferenti di depressione e schizofrenia con bassi livelli di folato, a cui sono state somministrate quotidianamente dosi di acido folico, sono migliorati molto più rapidamente di quelli del gruppo che non aveva subito lo stesso trattamento. Integratori di zinco hanno aiutato i pazienti di anoressia nervosa, che mostrano spesso una carenza di questa sostanza.

In quasi tutti gli studi sui principi nutritivi essenziali, e soprattutto su ferro, magnesio e vitamine del gruppo B, è emerso che la loro carenza si manifesta spesso in disturbi o disfunzioni mentali. È stato dimostrato che la dieta occidentale è decisamente carente nel fornire tutte le sostanze nutritive necessarie all'organismo, tanto che, in alcuni casi, si assumono da metà a un decimo di tutte quelle che occorrerebbero.

È paradossale: il mondo occidentale sta riuscendo finalmente a capire che una buona alimentazione è fondamentale per avere un corpo sano, ma non c'è ancora la medesima consapevolezza per quanto riguarda la salute della mente. Anche lo stress e uno stato generale di malinconia possono essere legati al cibo. Se ritenete che i vostri problemi siano tutti legati alla mente, non pensate che potrete reggervi per tutta la vita su tranquillanti, antidepressivi o sonniferi. Molte delle risposte sono nelle vostre mani, quelle che acquistano, preparano e mettono il cibo sulla vostra tavola.



I SUPERCIBI A QUATTRO STELLE

★ Uva ★ Grano saraceno ★ Miglio ★ Avena ★ Frumento
★ Lievito di birra ★ Melassa

I Supercibi

Frutta Albicocche, banane, datteri, arance, mele, pere, prugne, uva, pesche, ribes nero, limoni, fichi, fragole, lamponi, uva sultanina, mango

Verdure Asparagi, avocado, melanzane, barbabietole, cavoli, carote, sedano, cicoria, crescione, fagiolini, lattuga, rape, cipolle, porri, funghi

Cereali Avena, orzo, segale, frumento, riso integrale, grano saraceno

Semi e frutti a noce Mandorle, noce pecan, noci, nocciole, arachidi, semi di girasole e di zucca, semi germogliati

Legumi Tutti i fagioli secchi, soprattutto soia, piselli secchi e germogli di fagioli

Erbe e spezie Aglio, prezzemolo, melissa, verbena odorosa, basilico, rosmarino, camomilla, zenzero fresco, maggiorana, timo, noce moscata, bacche di ginepro, liquirizia

Altro Patelle, lumache di mare, gamberi, ostriche, sardine, fegato, rene, manzo magro, tuorlo d'uovo, lievito di birra, cioccolato fondente



I cibi pericolosi

Cibi raffinati e lavorati Evitate la farina, lo zucchero e il riso bianchi, i dolci e i prodotti da forno. Se vi sentite giù di tono o stressati in alcuni momenti del giorno, riflettete su ciò che mangiate: i picchi e i cali dei livelli dello zucchero nel sangue possono comportare alterazioni dell'umore. Anche i succhi di frutta naturali, se assunti non diluiti e in eccesso, possono destabilizzare tali livelli. Secondo i dottori Joseph Mercola e Patrick Holford, i depressi dovrebbero eliminare lo zucchero dalla dieta.

Additivi alimentari, coloranti, conservanti e aromatizzanti artificiali. Alcuni soggetti soffrono di intolleranza a diversi additivi; potete registrare ciò che mangiate per individuare ciò che vi causa dei problemi. I cibi pronti possono contenere molto zucchero, additivi alimentari e sale; una volta individuate le vostre intolleranze, sarà sufficiente leggere l'etichetta.

L'alcool è un depressivo, e distrugge le sostanze nutritive utili al cervello più di qualsiasi altra sostanza: scompone le vitamine del gruppo B ed esaurisce le scorte di magnesio, zinco e calcio dell'organismo, tutte fondamentali per la regolare funzionalità cerebrale.

Tè e caffè Se assunti in eccesso, possono provocare ansia, nervosismo, depressione e insonnia, oltre a inibire l'assimilazione di zinco e ferro.



Il piano alimentare

Le intolleranze alimentari e chimiche sono alla base di molti problemi mentali ed emotivi, tanto che, insieme alle 3000 sostanze chimiche ammesse che si trovano nei cibi, possono innescare depressione, ansia e un ampio ventaglio di altri disturbi della mente. Questo piano alimentare fornisce quelle sostanze nutritive importanti per una mente sana, grazie alla loro influenza sulla funzionalità intellettuale ed emotiva.

MENU PER UNA SETTIMANA

Lunedì

Colazione Porridge (avena).

Pasto leggero o spuntino Insalata di germogli (*p. 230*); panino integrale con tahini.

Pasto principale Melanzane grigliate; Pollo al rosmarino (*p. 188*); carote; fagioli di Spagna. Prugne cotte.

Martedì

Colazione Pompelmo; uova in camicia; pane integrale tostato.

Pasto leggero o spuntino Pollo freddo con maionese all'aglio (*p. 256*) e pomodoro e cetriolo a fette.

Pasto principale Insalata bianca invernale (*p. 227*); Aringhe alla farina d'avena (*p. 169*). Yogurt con mela e pesche.

Mercoledì

Colazione Succo d'arancia. Crowdie (*p. 240*).

Pasto leggero o spuntino Falafel (*p. 212*); Insalata di crescione (*p. 223*).

Pasto principale Minestra di carote, porri e zenzero (*p. 147*); Scampi all'aglio grigliati (*p. 167*) con cavolo cinese.



Giovedì

Colazione Frutta fresca a pezzi in yogurt con semi,

Pasto leggero o spuntino Un panino con crescione e carote (*p. 217*).

Pasto principale Insalata di avocado e crescione (*p. 224*); Bulgur caldo con le melanzane (*p. 194*). Macedonia di frutta fresca.

Venerdì

Colazione Succo d'arancia; uovo sodo; pane integrale tostato.

Pasto leggero o spuntino Bulgur freddo con insalata verde.

Pasto principale Minestra di verdure e orzo (*p. 147*); Sardine alla mostarda (*p. 168*); insalata di pomodori e cipolle. Formaggio fresco e purea di susine.

Sabato

Colazione Agrumi; Pancake di grano saraceno (*p. 238*).

Pasto leggero o spuntino Insalata nizzarda (*p. 214*).

Pasto principale Finocchio brasato (*p. 207*); Stufato ricco di manzo (*p. 178*); patata al forno; insalata di crescione. Formaggio di capra.

Domenica

Colazione Succo d'arancia; aringa affumicata; pomodori; funghi.

Pasto leggero o spuntino Risotto vegetariano (*p. 194*).

Pasto principale Insalata verde. Polpette di agnello ai pinoli (*p. 180*), broccoli. Spuma di frutta alle mandorle (*p. 235*).