

Rifugio dell'Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali n. 23



Progetto ideato dall'Associazione Cuore con le Ali e sostenuto da tutti quei soci che, con la frequentazione dei seminari proposti, vanno ad incrementare la sua realizzazione mantenimento. 2019 Anno di inizio sperimentale del Progetto Casa Salute Rifugio dell'Anima.

Tel. 338.83.85.582

info@cuoreconleali.it

cuoreconleali.it

Cucinare naturale e macrobiotico. Intervista a Martin Halsey

Il cibo non è semplicemente una somma di calorie, è un alleato che ci aiuta a riportare equilibrio nella nostra vita. Questo è il principio alla base della dieta macrobiotica, diffusa in Italia anche grazie all'instancabile operato di Martin Halsey e della scuola La Sana Gola.



C'è una **scuola**, a Milano, dove si insegna un modo diverso di cucinare e di mangiare. Un modo più consapevole, salutare, naturale, che unisce i principi della **dieta macrobiotica** con i piatti della tradizione nostrana. Si chiama **La Sana Gola** ed è stata **fondata nel 1994 da Martin Halsey**, statunitense, una delle massime autorità globali in questo campo, autore di decine di libri (l'ultimo in ordine di tempo si intitola **Come difendersi dai virus**). L'abbiamo raggiunto per una chiacchierata sul grande tema dell'alimentazione, e sul suo potere di cambiare in meglio le nostre vite.

È anche merito suo se la macrobiotica si è affermata in Italia. Che accoglienza ha trovato in questi 27 anni come direttore della scuola La Sana Gola?

C'è da dire che la macrobiotica in Italia è in giro da parecchio: **negli anni Ottanta c'era un movimento importante**, con centri nelle maggiori città. All'epoca io dirigevo un centro in Svizzera e **nel 1994** sono arrivato in Italia dove, insieme a un gruppo di persone, ho lanciato **l'associazione "La Sana Gola", l'omonima rivista e la scuola di cucina.**

In quel periodo la macrobiotica era in declino e gradualmente, **partendo dai principi orientali** e dalla filosofia della macrobiotica ma **creando uno stile un po' più italiano**, siamo riusciti a creare qualcosa di importante. **Abbiamo un seguito significativo**, con 20mila studenti nel pre-Covid e una newsletter settimanale che conta 30mila iscritti. Insomma, una risposta c'è stata e c'è tuttora. Per qualche motivo, la macrobiotica resta comunque un movimento marginale. **Quasi invisibile, ma molto partecipato.**

Quali sono le principali analogie e differenze tra la dieta macrobiotica e la dieta mediterranea?

Innanzitutto la **dieta mediterranea andrebbe delineata un po' meglio** perché esistono mille definizioni, ma su questo tema tornerò più avanti.

La **macrobiotica è una filosofia che cerca di creare equilibrio** in ogni aspetto della vita. Questo equilibrio si traduce in un'alimentazione, per lo più di origine vegetale, basata su **cereali (riso, orzo, miglio, farro, pasta, polenta, cous cous...), verdura, legumi e frutti di stagione.** Questo può essere espresso attraverso i piatti della tradizione italiana, così come della cultura orientale, mediorientale o messicana.

Più che mediterranea, **la nostra scuola è italiana perché la dieta dovrebbe rispecchiare il clima.** Il clima di Milano è più vicino a quello del centro Europa che a quello della Grecia. Ci sono zone dell'Italia che non hanno nulla in comune con altre zone mediterranee ma hanno comunque in comune pasta, legumi, zuppe.

La macrobiotica non è facile da spiegare in poche parole. **Viviamo in un mondo di opposti, e la macrobiotica cerca di riequilibrarli.** Per esempio, ora fa caldo e cerchiamo di rinfrescarci attraverso il cibo: le nostre scelte hanno a che fare con il clima, la stagione, gli effetti degli alimenti.

La macrobiotica è **basata proprio sugli effetti**, non sulla quantità di calorie o di Omega 3: cosa succede quando mangio un certo alimento? Mi tende o mi rilassa? Mi riscalda o mi raffredda? Tutto questo, sempre in relazione all'ambiente. A volte gli studenti ci chiedono se un certo cibo fa bene o fa male, ma **la domanda corretta è un'altra: cosa fa?** In un certo contesto può essere utile e in un altro no.

Qual è la principale criticità della macrobiotica?

Credo che ci sia un problema che frena la macrobiotica: **si fonda su principi non basati sulla scienza.** In Occidente, il metodo scientifico tende a essere l'arbitro: se una cosa non è scientifica, non è accettabile. Principi come **lo yin e lo yang, i chakra o i meridiani** non sono scienza e, quindi, vengono bollati come poco seri. Al contrario, sono **complementari rispetto alla visione occidentale** e sono anche estremamente efficaci per risolvere i problemi più comuni.

Gli alimenti sono molto di più rispetto a una somma di proteine, carboidrati e sali minerali. Il riso contiene carboidrati, le banane anche, ma non hanno nulla in comune in termini di effetto sull'organismo. Parlare solo di molecole depista, non fa capire il cibo.

Qual è il primo consiglio che darebbe a una persona che vuole avvicinarsi a questo mondo?

Riconoscere che il cibo è estremamente importante. **Oggi si tende a mangiare come se il cibo fosse benzina:** in fretta e spendendo il meno possibile. Non si riconosce il fatto che **il cibo ha un'importanza** a più livelli: c'è la salute, c'è l'ambiente, c'è la fame nel mondo.

A livello pratico, la dieta moderna si contraddistingue per un **consumo smodato di alimenti di origine animale e zucchero:** i primi vanno diminuiti, il secondo va abolito. **Gli alimenti di origine animale** infatti contribuiscono in modo enorme al riscaldamento globale e sono un concentrato di pesticidi e ogm. Lo **zucchero** invece viene considerato come un alimento, ma è una polvere bianca fatta in laboratorio.

Per riscoprire i componenti più importanti della dieta macrobiotica – cioè i cereali integrali, le verdure e i legumi – si possono usare **i piatti della nostra tradizione**, dalla polenta alla minestra di farro toscana.

Di recente lei ha pubblicato il libro “Come difendersi dai virus”. Può spiegare, in breve, in che modo la dieta macrobiotica può aiutare il nostro sistema immunitario?

La cosa più importante sta nel fatto che **la macrobiotica aumenta la forza vitale.** Questo è un altro concetto che

non esiste nella scienza; si parla di patologie, virus e batteri, ma non della forza vitale di una persona. **Lo dico da laureato in biologia** che continua a studiare scienza e nutrizione.

Inoltre, **una dieta basata su cereali integrali, legumi, verdure e condimenti di altissima qualità favorisce il nostro sistema linfatico**. La forza vitale viene conferita al nostro corpo dai semi che sono alla base della nostra dieta.

Quali sono in particolare i super-alimenti che converrebbe introdurre nella dieta?

Come si può leggere nel libro **Vegan samurai**, la macrobiotica nasce dai pionieri giapponesi che, dopo aver vissuto la guerra e la bomba atomica, hanno capito che per creare la pace nel mondo bisogna avere la pace dentro. Una volta arrivati negli Usa, **hanno introdotto la dieta giapponese** che è agli antipodi di quella americana. In Italia, al contrario, **la dieta è già basata su cereali, verdure e legumi**. Quello che stiamo facendo, dunque, è applicare i principi orientali agli alimenti della tradizione italiana.

Esistono comunque alcuni alimenti orientali che sono davvero dei **superfood: miso, salsa di soia e umeboshi**. Sono tutti alimenti fermentati per anni, che alcalinizzano il corpo e gli danno una forza incredibile. Sono per lo più condimenti che possono facilmente essere introdotti nella tradizione italiana.

SULLA BASE DELLA SCUOLA DI CUCINA E TERAPIA ALIMENTARE LA SANA GOLA, L'ASSOCIAZIONE CUORE CON LE ALI EFFETTUA CORSI O LABORATORI DI CUCINA PER SPERIMENTARE L'ENERGIA DEL CIBO E I SUOI EFFETTI BENEFICI SUL CORPO E MENTE.

Con l'inizio dei Corsi Autunnali, abbiamo pensato di condensare le quattro stagioni partendo dai cibi semi estivi reperibili ancora a Settembre per continuare, con cibi Primaveraili ancora reperibili ad Ottobre e continuando sul giusto sentiero stagionale a Novembre/Dicembre. Questa di quest'anno è una scelta basata, per il primo quadrimestre Associativo (Settembre/Dicembre), sull'importanza di dare immediatamente un primo approccio al concetto di Energia, Cibo, Nutrizione.

- Settembre sarà dedicata la Cucina Estiva
- Ottobre sarà dedicato alla Cucina di Primavera
- Novembre sarà il turno dell'Autunno
- Dicembre la Cucina dell'Inverno

Clicca sull'icona qui sotto e si aprirà direttamente la pagina web dei nostri Corsi o Laboratori di Cucina

[LABORATORIO DI CUCINA](#)

Bicarbonato di sodio: proprietà e benefici per la salute

Gli usi e le proprietà del bicarbonato di sodio per la salute sono davvero moltissimi: è molto utile averlo a portata di mano per eventuali disturbi legati alla digestione, cura dei denti e per igienizzare frutta e verdura.



Il bicarbonato di sodio è un ingrediente molto versatile, economico e diffuso in tutti i supermercati.

Averlo sempre in casa può risultare davvero molto utile.

Passiamo in rassegna quali sono tutti **gli usi e i benefici del bicarbonato**.

- **Cos'è il bicarbonato di sodio**
- **A cosa serve il bicarbonato di sodio?**
- **Quanto bicarbonato assumere al giorno?**
- **Proprietà del bicarbonato di sodio**
- **Benefici del bicarbonato di sodio**
- **Usi del bicarbonato di sodio**

Cos'è il bicarbonato di sodio

Il bicarbonato di sodio, **noto anche come carbonato acido di sodio**, è un sale di acido carbonico presente in natura soprattutto disciolto nelle acque superficiali e sotterranee.

A temperatura ambiente si presenta come una polvere bianca e solubile in acqua.

A cosa serve il bicarbonato di sodio?

Il bicarbonato di sodio è **un ingrediente molto versatile**, utile non solo in cucina, ma anche per neutralizzare odori, pulire le superfici, rimuovere le macchie ostinate o pulire aree difficili come il forno o le piastrelle.

Inoltre, ha una serie di **benefici per la salute**, ad esempio, può aiutare ad alleviare i disturbi digestivi.

Quanto bicarbonato assumere al giorno?

In linea di massima, **si consiglia di non superare la dose di 1 cucchiaino di bicarbonato al giorno**, ma, ogni condizione di salute e necessità va valutata singolarmente con il proprio medico.

Come per tutto ciò che si assume, **esistono degli effetti collaterali del bicarbonato di sodio**, ad esempio: il bicarbonato di sodio contiene, per l'appunto, sodio, pertanto, è **sconsigliato un uso prolungato o eccessivo**, soprattutto **in caso di ipertensione**.

Proprietà del bicarbonato di sodio

Il bicarbonato di sodio vanta diverse proprietà, che lo rendono davvero utile in diverse occasioni. Vediamone alcune:

- Antiacido.
- Rimuove i pesticidi da frutta e verdura.
- Smacchiante.
- Neutralizza gli odori.

Bicarbonato di sodio e limone

Benefici del bicarbonato di sodio

Il bicarbonato di sodio può essere utilizzato per alleviare alcuni sintomi, tra cui acidità e bruciore di stomaco.

Infatti, bere **acqua e bicarbonato** può aiutare a contrastare i sintomi di una cattiva digestione.

Non solo, apporta diversi benefici per la salute, vediamone alcuni:

- Allevia i sintomi da **reflusso gastroesofageo**.
- Ha effetto antibatterico e antimicrobico, utile, ad esempio, per igienizzare bocca e denti o come **cura per la cistite**.
- Lenisce il **dolore provocato dalle afte**.
- Migliora la prestazione sportiva.

- **Allevia prurito e scottature.**

Una cura per la cistite

Usi del bicarbonato di sodio

Dalla cucina, alla pulizia, al benessere, gli usi del bicarbonato di sodio sono davvero tantissimi!

Vediamo insieme quali sono i principali utilizzi:

- Digestivo e antiacido.
- Igienizzare e sbiancare i denti.
- Energizzante.
- Deodorante naturale.
- Igienizzare frutta e verdura.
- Favorire la lievitazione in cucina.
- Rendere i legumi più digeribili.
- Montare meglio gli albumi.
- Rendere più morbidi alcuni composti, come frittate o purè.
- Neutralizzare gli odori del frigorifero.
- Smacchiare abiti e superfici.

Bibliografia e fonti

Effectiveness of Commercial and Homemade Washing Agents in Removing Pesticide Residues on and in Apples, Journal of agricultural and food chemistry

Laboratory assessment of tooth whitening by sodium bicarbonate dentifrices, The Journal of clinical dentistry
The use of sodium bicarbonate in oral hygiene products and practice, Compendium of continuing education in dentistry

Canker sore remedies: baking soda, Canadian Medical Association journal

Sodium bicarbonate intake improves high-intensity intermittent exercise performance in trained young men, Journal of the International Society of Sports Nutrition

Soothing Your Summer Skin Problems, The Physician and Sportsmedicine

Olio essenziale di tea tree: proprietà, uso e controindicazioni

Un olio prezioso con proprietà antibiotiche e antisettiche, utile in molti casi di infezione e infiammazione: stiamo parlando dell'olio essenziale di tea tree (o tea tree oil), un rimedio da tenere sempre a portata di mano.



L'olio essenziale di tea tree, o tea tree oil, è ricavato dalla *Melaleuca alternifolia*, una pianta della famiglia delle *Mirtaceae*. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è utile in caso di **funghi, micosi, mal di gola, febbre, gengiviti e afte. Scopriamolo meglio.**

- **Che cos'è e a cosa serve il tea tree oil?**
- **Benefici e proprietà curative del tea tree oil**
- **Composizione**
- **Dove comprare il tea tree oil?**
- **Come si usa il tea tree oil**
- **Effetti collaterali**
- **Cenni storici**

Che cos'è e a cosa serve il tea tree oil?

Malgrado la facile traduzione in “albero da tè”, **il tea tree non ha nulla a che vedere con la *Camellia Sinensis***, la vera e propria **pianta del tè**. Si tratta invece di una pianta originaria del Nuovo Galles del Sud, in Australia.

L'isolamento di queste terre ha permesso l'evoluzione di moltissime specie vegetali diverse da quelle esistenti negli altri Continenti. Alcune di queste, come la ***Melaleuca Alternifolia***, sono risultate particolarmente utili per l'uomo. Si tratta di un arbusto che cresce solo in una limitata area paludosa e presso i ruscelli lungo la costa nord.

Il nome *Melaleuca* deriva dalle parole greche "nero" e "bianco" per il **contrasto** che si evince tra il colore delle foglie verde scurissimo e la corteccia bianca. **Le sue foglie in passato venivano messe a macerare in acqua** per la preparazione di rimedi contro la **tosse**, il **mal di testa** e lesioni di varia natura alla **pelle**.

Il tea tree oil è un antisettico naturale ad ampio spettro e si presta per il trattamento di molteplici disturbi. **Può essere utilizzato puro** senza alcun problema o controindicazione. Da alcuni studi risulta essere in grado di neutralizzare batteri, funghi, protozoi e di esercitare un'azione antivirale interessante. Promuove **azione immunostimolante e antinfiammatoria**.

Benefici e proprietà curative del tea tree oil

Le azioni del tea tree oil possono essere suddivise in queste grandi categorie:

- **Antisettico per lesioni acneiche**, tagli, ustioni, **punture di insetto**, **herpes**, **micosi** della pelle e delle **unghie**, per problematiche di **forfora** e come **rimedio per la dermatite seborroica**, per la cura di **afte** e **gengiviti** e per il trattamento di **vaginiti** da **candida**. Per un uso a livello delle **mucose**, il tea tree oil deve essere sempre **diluito in olio vegetale**.
- **Antibiotico, antibatterico, antivirale e antifungino ad ampio spettro**. Per **uso interno**, 2 gocce in un cucchiaino di **miele** sono indicate per contrastare le infezioni delle vie respiratorie responsabili di **faringiti** e **tonsilliti**, ma anche per **febbre**, **bronchite**, **raffreddore**, **mal di gola**, **cistite**, candidosi e herpes. Per **uso topico**, è impiegato contro funghi della pelle e micosi delle unghie, come antivirale su herpes, porri e **verruche**. Il tea tree oil può essere utilizzato come **antibiotico naturale su piaghe infette, ferite, ustioni e piorrea**.

- **Mucolitico**: i suoi vapori facilitano la respirazione e combattono le sindromi influenzali caratterizzate dalla presenza di muco e **catarro**. Se inalato, svolge **azione fluidificante ed espettorante** sulle vie respiratorie, e come tutti gli olii balsamici, agisce sul naso chiuso e sulle eccessive secrezioni bronchiali.
- **Antinfiammatorio**: non essendo irritante, il tea tree oil è consigliato per l'**uso locale su zone particolarmente delicate** come le mucose di bocca, vagina e ano. Su questi tessuti molli, oltre a svolgere attività antisettica, aiuta a sfiammare in caso di irritazioni, gengiviti, **afte**, leucorrea, bruciori e pruriti, **ragadi**, foruncoli; è utile anche contro gli ascessi dentali. Per questo tipo applicazione è necessaria la **veicolazione in gel di aloe puro**.
- **Antiparassitario**: il tea tree oil è impiegato come rimedio efficace contro **le infestazioni di pidocchi** su adulti e bambini e contro i **parassiti degli animali**.

Composizione

Del tea tree oil si utilizzano le **foglie** da cui si estrae l'olio mediante distillazione in corrente di vapore.

Il **profumo** è pungente, speziato-erbaceo, il **colore** vira da trasparente a giallo verdognolo.

Il tea tree oil contiene **48 composti organici**, ma le sostanze più significative per la sua attività terapeutica sono due in particolare: il **terpinene** e il **cineolo**. Questi due principi attivi devono essere presenti nel prodotto finito in **percentuali ben precise**, in quanto **indici di qualità** dell'olio essenziale.

Il governo australiano ha stabilito **per legge** che, per essere classificato come Tea tree oil, l'olio essenziale di melaleuca deve contenere **oltre il 30% di terpinene e meno del 15% di cineolo** (poiché esso sarebbe irritante se presente a concentrazioni maggiori), rispettando l'equilibrio che troviamo in natura.

L'olio essenziale di tea tree tra i rimedi naturali contro la micosi di cane e gatto

Dove comprare il tea tree oil?

Il tea tree oil può essere **comprato in qualsiasi farmacia o erboristeria, anche online**. Si tratta di un prodotto ormai popolare, disponibile anche negli ipermercati più forniti. Soprattutto quando il prezzo appare insolitamente basso, è bene **controllare l'etichetta** per accertarsi del fatto che sia puro e non diluito in altri oli vegetali.

Come si usa il tea tree oil

Dopo aver passato in rassegna le sue virtù, vediamo le **modalità di utilizzo** del tea tree oil e le **dosi da rispettare**.

Diffusione ambientale. Per purificare l'aria in caso di malattie da raffreddamento, si può diffondere 1 goccia di olio essenziale di tea tree per ogni mq dell'ambiente, mediante bruciatore di olii essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Gel lenitivo e antimicrobico per le mucose: 1 goccia in una noce di gel di **aloe vera**, da massaggiare localmente, è indicata in caso di infiammazioni e infezioni vaginali e del

cavo orale, ulcerazioni delle gengive, ascessi, afte. Per la sua azione calmante, è di grande aiuto in caso di **eritema solare** o irritazioni da pannolino, prurito, infiammazione cutanee, dermatiti, lievi ustioni e **punture d'insetti**. Per chi ha una pelle mista tendente al grasso, il **tea tree oil per l'acne** è molto indicato perché svolge un'azione dermopurificante e attenua gli inestetismi cutanei.

Detergenti antisettici: in caso di **funghi della pelle**, 2 gocce di tea tree in un po' di bagnoschiuma neutro e procedere con il normale lavaggio; 1 goccia sul dentifricio, per potenziarne l'azione antiplacca; 2 gocce nel detergente intimo, contro infiammazioni e infezioni delle vie urogenitali; 2 gocce nello shampoo contro i pidocchi, capelli grassi e con forfora.

Unguento balsamico: per preparare un balsamo che favorisca la respirazione, mescolare 50 ml di **burro di karité** con 15 gocce di tea tree oil. Questo balsamo può essere utilizzato anche per lenire labbra che si spaccano con il freddo ed **herpes labiale**.

Suffumigi: in una bacinella d'acqua bollente 7 gocce di olio essenziale di tea tree. In caso di bronchite, sinusite e congestioni alle vie respiratorie, coprire il capo con un asciugamano e inspirare col naso a bocca chiusa, interrompendo di tanto in tanto, finché l'acqua non sprigionerà più vapore.

Effetti collaterali

Alle giuste dosi, l'olio essenziale di tea tree è generalmente **atossico**. Come tutti gli oli essenziali, se utilizzato in **dosi eccessive** può provocare **reazioni allergiche cutanee e disturbi**

digestivi con nausea e vomito. Risulta controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e in pazienti con insufficienza epatica e renale. In genere è assolutamente sconsigliato, per via orale, a tutti i **bambini al di sotto dei 5 anni.**

Cenni storici

In **Australia**, fin dai tempi antichi gli aborigeni della tribù *Bundjalung* hanno utilizzato le **foglie della melaleuca** in quanto ricche in **olio essenziale**. La conoscenza è stata trasmessa fino ai giorni nostri, quando la scienza ha dato prova dell'esistenza delle tanto decantate proprietà benefiche.

Definito come "**il guaritore più versatile della Natura**" dagli antichi australiani, il tea tree oil veniva da loro utilizzavano per **curare ferite, piaghe**, ulcere e per tenere lontani **parassiti e termiti**.

Il curioso nome di "**albero del tè**" (*Tea Tree*) gli è stato attribuito dallo scopritore dell'Australia, **James Cook**, che imparò a preparare un **infuso rinfrescante con le foglie** di quest'albero, imitando le usanze locali.

PROGRAMMA CORSI SETTEMBRE, CLICCA SULL'ARGOMENTO QUI SOTTO IN ROSSO E TI SI APRIRA' DIRETTAMENTE LA PAGINA CON LE RELATIVE SPIEGAZIONI.

OPERATORE OLISTICO NATUROPATA

MARTEDI 7 SETTEMBRE ORE 18.30

RILASSAMENTO CON YOGA NIDRA E SUONI ANCESTRALI

MARTEDI 14 SETTEMBRE ORE 18.30

MEDITAZIONE CERIMONIA DEL CACAO

MARTEDI 21 SETTEMBRE ORE 18.30

MEDITAZIONE GUIDATA

MARTEDI 28 SETTEMBRE ORE 18.30

MEDITAZIONE HONG SO

SABATO 18 SETTEMBRE 2021

TAI KI KUNG dalle ore 10.00 alle ore 11.00 costo 5 euro

RIFLESSOLOGIA ON ZON SU GRATUITO riservato ai soli soci

ASSEMBLEA CONSUNTIVA riservato ai soli soci

DOMENICA 19 SETTEMBRE 2021

LABORATORIO DI CUCINA inserito nel programma di Operatore Olistico ma frequentabile anche come singolo corso, Costo 20 Euro dalle ore 9,00 alle ore 13.00 pranzo incluso

MANGIA CON GIOIA prenota il tuo pranzo e mangia con noi costo 10 Euro

GESTIONE DELLO STRESS inserito nel programma di Operatore Olistico ma frequentabile anche come singolo corso, Costo 30 Euro.

SEMPRE ATTIVI I CORSI ONLINE, CHE POSSONO ESSERE FREQUENTATI COME SINGOLI PERCORSI E COME PROGRAMMA DI OPERATORE OLISTICO

CLICCA SULLA SINGOLA MATERI E SI APRIRA' LA PAGINA WEB CON LE RELATIVE SPIEGAZIONI

FIORI CALIFORNIANI seminario online COSTO 25 EURO

FIORI DI BACH seminario online COSTO 30 EURO

FONDAMENTI DI NATUROPATIA seminario online COSTO 60 EURO

OLIGOELEMENTI seminario online COSTO 30 EURO

OMEOPATIA seminario online COSTO 40 EURO

SALI DI SCHUSSLER seminario online COSTO 30 EURO

Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sul conto dell'Associazione.

**IBAN: IT13A0335901600100000079957 BANCA PROSSIMA
SAN PAOLO**