



Thorsten Weiss e Jenny Bor

50 SUPER ALIMENTI



PER LA SALUTE E IL BENESSERE



Con semplici e appetitose ricette

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Thorsten Weiss & Jenny Bor

50

SUPER ALIMENTI

PER LA SALUTE E IL BENESSERE

Con semplici e appetitose ricette



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Gli autori di questo libro sono appassionati consumatori di super alimenti e hanno sviluppato un interesse per questo meraviglioso mondo seguendo un istinto personale. Ne hanno ricavato benefici notevoli per il loro stile di vita, la propria salute e la loro evoluzione spirituale. Jenny Bor e Thorsten Weiss hanno realizzato questo testo con la massima cura per stimolare e favorire un cambiamento profondo nello stile nutrizionale di persone consapevoli. Tuttavia né gli autori né la casa editrice possono garantire, rispondere e assumersi responsabilità riguardo alle ripercussioni, collegate all'impiego delle informazioni e delle ricette presentate, nelle specifiche situazioni fisiche, psichiche e mediche dell'individuo. Questo libro, come pure i concetti a livello nutrizionale qui esposti, non possono e non devono in alcun modo sostituire un aiuto medico professionale: specialmente in caso di sintomatologie gravi deve essere sempre chiamato in causa un medico.

Tutte le ricette e le descrizioni dei singoli alimenti qui presentate, le quali fanno riferimento a cura, guarigione e miglioramento delle condizioni di salute, si basano sull'esperienza personale degli autori. Gli effetti sul corpo possono essere diversi e sta al lettore giudicare fino a che punto queste informazioni possano trovare applicazione nella sua esperienza. Non sempre gli effetti indicati hanno una base scientifica o risultano verificati e riconosciuti da un punto di vista legale.

Thorsten Weiss e Jenny Bor

50 superalimenti

Titolo originale: *Super Food. Iss dich vital, gesund und schön*

Traduzione di Laura Bortot

Copyright © 2013 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Photo credits on page 140

Prima edizione originale pubblicata in lingua tedesca nel 2013 da Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2015 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189,

fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2015 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-251-4



Indice

Introduzione.....	9
È tempo di trovare una soluzione	12
Siete ciò che mangiate.....	15
Perché superfood?.....	18
Che cosa è superfood e che cosa non lo è?.....	20
Il potere curativo degli enzimi negli alimenti crudi.....	22
Superfood - il miglior fornitore di enzimi.....	24
Mangiate come uno scimpanzé.....	26
Il crudo non è troppo freddo?.....	28
L'intestino non ha denti.....	32
Ricette e preparazioni.....	34
Strumenti e utensili per la preparazione di cibi.....	35

Super alimenti di base

Il cacao grezzo.....	38
La crusca di riso e la sua proteina.....	40
La palma di cocco.....	42
La canapa.....	47

Super Greens

Moringa - l'albero del miracolo.....	50
Spirulina.....	56
Clorella.....	58
Erba di grano ed erba di orzo.....	60





Fitoplancton marino la forza originaria del mare	62
Germogli – esplosione di sostanze vitali della giovane pianta.....	64

Super erbe aromatiche

Ortica – riscopriamola!	66
Camomilla – erba del sole.....	68
Ginkgo biloba per una buona memoria	70



Super semi

Chia – i semi del vigore.....	72
Semi di lino	74

Super frutti

Goji – le bacche della felicità.....	78
Bacche di açai – potenti frutti carichi di forza	80
Bacche di schisandra.....	82
Bacche di camu camu – bomba di vitamina C.....	84
Mirtilli	86
Avocado.....	88
Melograno	90
Papaya – il frutto magico	92
Noni – super frutto della lontana Asia	94
Baobab	96
Aloe vera	98
Anacardi.....	100
Macadamia – la regina delle noci.....	102
Oliva.....	104
Chili – super piccante e super sano	108



Super radici

Maca – la regina delle Ande.....	110
Astragalo – la radice dell’immortalità	112
Ginseng – un’altra radice miracolosa.....	114
Curcuma.....	116



Funghi curativi e vitali	118
Reishi il fungo della felicità.....	119
Chaga.....	121
Dolcificanti	124
Stevia.....	126
Datteri.....	128
Mesquite.....	130
Lucuma - l'oro degli Inca.....	132
Altri super alimenti	
Pollini di fiori	
- grazie, care api, per questo miracolo della natura!.....	134
Cannella - la super corteccia	136
Shilajit - bomba ayurvedica di sostanze vitali.....	138
Elenco delle illustrazioni	140
Nota sugli autori	141



A close-up photograph of green wheat stalks, showing the long, thin leaves and the developing grain heads. The leaves are covered in small, clear water droplets, suggesting a recent rain or dew. The background is a soft, out-of-focus green, creating a sense of depth and natural beauty.

*Tratta il tuo corpo come un'opera d'arte
di valore inestimabile e come un'espressione di
amore e di somma coscienza.*

*Mostrati grato per ogni singolo organo, ogni
singola goccia di sangue e ogni singola cellula.*

*Inizia ora, proprio ora,
a pregare in silenzio per il tuo corpo.*

Ringrazia per questo meraviglioso dono.

*Rispetta il tuo corpo e promettigli di saperlo
apprezzare e di offrirgli ciò che affiora dalla
tua interiorità più profonda e si rivela, magica-
mente, nello sguardo luminoso dei tuoi occhi.*



Introduzione

La natura ci offre prodotti sorprendenti perché in grado di ripristinare il nostro equilibrio e permettere al corpo di conseguire uno stato di salute ottimale. Già i nostri antenati ne facevano uso per ottenere un elevato livello di energia sia sul piano fisico che spirituale, per ridurre il peso corporeo, disintossicare l'organismo e metterlo nelle condizioni di agire contro i radicali liberi e quindi di attenuare dolori e infiammazioni. Senza dubbio questi alimenti naturali hanno meritato la denominazione "super alimenti".

Noi, Jenny e Thorsten, abbiamo adottato con passione lo stile di vita superfood e siamo affascinati dalle innumerevoli possibilità che ci sono state rivelate. I super alimenti curano il corpo e rianimano le cellule. Questa è la nostra esperienza.

Se mettete alla prova gli alimenti che vi presentiamo, e magari diventate voi stessi fanatici del superfood, potrete verificare in prima persona come cambia il vostro corpo. Se fornite al vostro organismo prodotti naturali che poi agiranno in sinergia con i suoi processi, ne ricaverete un incremento di energia destinata all'organismo, una sensazione

generale di rinvigorimento, una maggiore lucidità mentale e un innalzamento dell'umore.

Il corpo sarà meno logorato





dallo stress e le vostre cellule dispiegheranno tutte le loro potenzialità.

I super alimenti vi metteranno nelle condizioni di affrontare il quotidiano in piena forma e di avere maggiori prestazioni sia a livello mentale che fisico. Avrete più agevolmente accesso alla vostra creatività e alla vostra ispirazione. Aumenteranno serenità e fiducia nelle vostre forze e avrete la sensazione di rifulgere anche all'esterno di questo vigore interiore. Forse dalla vostra quotidianità conoscete quei momenti di calo dell'umore che si presentano di tanto in tanto durante la giornata, ed è assolutamente normale e verificato per la maggior parte degli individui. Ma se accoglierete questo nuovo stile nutrizionale, constaterete che non sarà più così. Attraverso l'apporto in quantità elevata di vitamine, minerali e proteine vegetali di eccellente valore nutritivo avrete come l'impressione di assumere sostanze naturali stupefacenti, tanto è il potere energetico che le caratterizza. Non appena avrete integrato nella vostra vita i super alimenti, probabilmente non sarete neanche più assaliti da attacchi di fame di matrice emotiva. Siamo convinti per esempio che le madri in attesa che assumono super alimenti passino ai propri figli, nel grembo materno e più avanti con l'allattamento, un nutrimento di base ricco e variegato.

I super alimenti trasmettono e irradiano, esattamente come gli alimenti crudi da coltivazione biologica, una luce particolare che non è percepibile fisicamente allo sguardo, ma può risultare visibile con tecniche specifiche come la fotografia Kir-



lian. Se un alimento riesce a irradiare un alone luminoso puro e splendente, potete immaginare quali effetti positivi può avere sul vostro corpo e sulle vostre cellule. I super alimenti vi rendono belli, raggianti e interessanti. Portano in superficie la vostra luce più autentica!



Ci auguriamo che questo libro vi trasmetta gioia e vi conduca verso nuove esperienze. Posizionalo nel luogo che più gli appartiene, la cucina. Sfogliatelo ogni giorno e cambiate passo passo le vostre abitudini alimentari. Sappiate apprezzare le vostre nuove energie e cogliere anche allo specchio la luminosità che vi anima lo sguardo.

Un saluto vitale e affettuoso

Thorsten Weiss e Jenny Bae



È tempo di trovare una soluzione

Il mondo moderno sollecita il nostro corpo in diversi modi. La società in cui viviamo rivela una serie di disfunzioni e irregolarità da noi prodotte che percepiamo in maniera sempre più invasiva. Tuttavia ognuno di noi possiede un'intelligenza naturale che prima o poi è destinata a ridestarsi. In alcuni tardi, o addirittura troppo tardi: proprio questa constatazione ci ha motivati a scrivere il libro che leggerete. Ci troviamo in un meraviglioso hotel su un'isola delle Canarie. Stamattina, di fronte al buffet della colazione siamo rimasti piacevolmente sorpresi perché era la prima volta che ci venivano offerti frullati di frutta fresca senza aggiunte di succhi zuccherati o altri additivi. Ci siamo scambiati sguardi raggianti e compiaciuti. Ma quando abbiamo dato un'occhiata ai piatti degli altri ospiti, perlopiù abbiamo visto montagne di pancake coperte di sciroppo d'acero e cioccolato fuso, salsicce simili a barre di glutammato dalla colorazione improbabile, pane bianco in quantità, il tutto accom-

pagnato da un bicchiere di champagne perché è comunque incluso, e chili di speck e pancetta grigliati. Se guardate i fisici di queste persone notate che sono per l'80% in sovrappeso e tutt'altro che vitali. Notate sguardi stanchi e opachi. E se avete la possibilità di andare oltre la superficie non potete che immaginare cellule degenerate. Sappiamo tutti che si tratta di una condizione diffusa in varie parti del mondo:



la gente si rimpinza di cibi che portano vuoto e malattia! Perché mangiamo così? Perché ci riempiamo di pietanze contaminate da grassi transgenici e additivi chimici?

Ci siamo lasciati trascinare dalle moderne conquiste che dagli anni Cinquanta sembravano alleggerirci da una serie di problemi. Le ultime due, tre generazioni subivano altri stimoli, ma noi continuiamo a vivere su questa scia. Sono le generazioni del miracolo economico americano e del presunto e inarrestabile progresso tecnologico. L'industria chimica pubblicizzava in televisione i suoi pesticidi e prometteva all'agricoltore ricchi raccolti con l'impiego di erbicidi, fungicidi e insetticidi. Studi indipendenti dimostrano già da anni il potenziale cancerogeno di queste sostanze, eppure proseguiamo a nutrirci in questo modo. La nostra alimentazione è la più scorretta di tutti i tempi. Se andate in un normale supermercato trovate migliaia di prodotti. Ma allo stesso tempo intuite che solo l'1% o il 2% può essere definito cibo autentico, cioè cibo in grado di rinvigorire e nutrire realmente l'organismo. Esponiamo anche il cervello a un rischio enorme, perché diamo credito a studi manipolati dall'industria alimentare. Le autorità addette alla certificazione, le quali stabiliscono i valori limite, si affidano a queste informazioni scorrette e permettono l'uso di sostanze tossiche come per esempio il glutammato monosodico (uso che si avvale di un'informazione scorretta o perlomeno non verificata in base ai più recenti studi medici), contenuto in quasi tutti i prodotti che hanno subito una lavorazione o una trasformazione. Questa sostanza ha effetti negativi su cuore e cervello e viene individuata addirittura come una delle cause dei disturbi da deficit di attenzione/iperattività (ADHD). Con la conseguenza che a molti bambini viene somministrato il Ritalin. Naturalmente si potrebbe farne a meno, la ricetta è semplice: niente microonde. Il loro menù dovrebbe prevedere il più

Ci siamo lasciati trascinare dalle moderne conquiste che dagli anni Cinquanta sembravano alleggerirci da una serie di problemi.



possibile cibi vegani e crudi. Provate a fornire al loro organismo una ricca scelta di amminoacidi ricavati da super alimenti, in particolare la tirosina contenuta in grandi quantità nelle noci e nella crusca di riso. Vedrete che saranno in grado di attivare quei neurotrasmettitori che esercitano un'azione calmante.

I figli di Thorsten sono regolarmente a casa nostra durante le vacanze. Dopo una, due settimane di alimentazione consapevole, con un carico tossico ridotto in termini di insetticidi, erbicidi e fungicidi, dato che noi ci nutriamo esclusivamente di cibi vegani o biologici, frullati verdi a base di super alimenti e pochi alimenti cotti con l'attenzione a evitare l'uso di zucchero bianco raffinato e latte, ci sentiamo dire dalla madre che sono molto più calmi ed equilibrati. Nel loro ambiente usuale mangiano in maniera decisamente più convenzionale. Per noi questa è la prova che lo stile alimentare a base di super alimenti porta vantaggi concreti.

Oggi giorno un regime nutrizionale basato su una dieta cruda risulta ideale per il nostro organismo. Molte sono le persone che lo stanno sperimentando. I super alimenti sono un'ottima integrazione di una dieta cruda vegana e assicurano al corpo uno spettro completo di sostanze nutritive utili a conservarlo vitale. Con questo libro vogliamo proporvi una ricca scelta di super alimenti di facile reperimento. Tra l'altro l'offerta in questo senso è sempre più ampia e affidabile. Scoprite le potenzialità e i vantaggi di un'alimentazione a base di cibi crudi! Per ognuno di questi alimenti vi proponiamo anche una ricetta semplice che vi permette di fare subito il vostro ingresso nella nuova era del superfood.





Siete ciò che mangiate

Parole pregnanti per una verità assoluta. Quando Ippocrate disse: “La nostra alimentazione è la nostra medicina” forse avrebbe dovuto chiarire ulteriormente il concetto aggiungendo: “... e di questa medicina dovremmo nutrirci”. La questione è se considerate i super alimenti solo un’integrazione nutrizionale con cui mettervi in pace la coscienza. Molti assumono integratori chimici per poter continuare a mangiare quello che hanno sempre mangiato. Piuttosto ponetevi la seguente domanda: “Che cosa posso mangiare per sostenere il mio sistema immunitario, per acquisire maggiore energia e per perdere il grasso di troppo accumulato sulle costole? Come posso cambiare il mio stile nutrizionale invece di fare una dieta, che comunque non funziona, così da produrre effetti curativi e duraturi sul mio corpo?”.

L'alimentazione può curare? La risposta è un chiarissimo sì. Ma non è così facile vero? A un certo punto, e inconsciamente, avete acquisito l'abitudine di mangiare in concomitanza con momenti di stress, tristezza, solitudine ecc. E siccome c'è sempre tanta disponibilità di cibo, non avete limiti. Probabilmente non avete imparato quali alimenti fanno bene al vostro cervello e quali per esempio purificano il fegato. Probabilmente non ne sapete molto di alimenti in grado di combattere lo stress o di trasmettervi energia naturale e quindi maggiore voglia di vivere.

Se l'ambiente in cui vivete è avvelenato da emozioni ne-

Come posso cambiare il mio stile nutrizionale invece di fare una dieta, che comunque non funziona, così da produrre effetti curativi e duraturi sul mio corpo?



gative e assumete cibi di cui non conoscete neanche il contenuto, è come se non vi nutriste affatto. La maggior parte degli alimenti che comprate in un qualsiasi supermercato è piena di sostanze velenose. Il bisfenolo A della plastica con cui sono confezionati molti cibi ha effetti dannosi sul sistema ormonale. Metalli pesanti come il mercurio si trovano in dolcificanti artificiali come per esempio lo sciroppo di glucosio o di fruttosio. L'impiego



di sostanze odoranti, coloranti e aromatizzanti è ormai uno standard. Uno studio di notevoli dimensioni, il cosiddetto “China Study”, conferma che il consumo di proteine animali è collegato a tumori, ictus, diabete, reumatismi, gotta e attacchi di cuore. La caseina, proteina contenuta nei latticini, non solo può favorire l’insorgenza del cancro, ma anche dell’osteoporosi

e del diabete tipo 1. Con questo non intendiamo fare del terrorismo, perché una soluzione c’è: utilizzate alimenti che purificano il vostro corpo e lo liberano dalle tossine!



Se scegliete uno stile nutrizionale che prevede principalmente alimenti vivi, quindi cibi crudi vegani, e mangiate super alimenti, funghi curativi ed erbe officinali, aiutate il vostro organismo a eliminare tutto ciò che lo contamina.

In tal modo restituite al corpo il valore che merita. Con questo obiettivo abbiamo dato vita al progetto “Vital-Coach”, in cui ci dedi-

chiamo alla formazione di coach affinché siano in grado di trasmettere nozioni riguardo allo stile nutrizionale da noi proposto. Riceviamo una serie di feedback positivi, e questo ci conferma quanti siano gli individui che si stanno risvegliando dal sonno della Bella Addormentata. Siamo fermamente convinti che in un'alimentazione a base di super alimenti risiede la risposta a molti problemi di salute del nostro tempo. Verificalo di persona, e vedrete che perderete peso, disporrete di una notevole capacità di resistenza, avrete una pelle liscia e lucida, vi manterrete fisicamente più giovani, vi caricherete di energia, avrete bisogno di meno ore di sonno e sarete molto recettivi in termini di creatività, successo e ispirazione. Sarete grati a voi stessi in eterno!

In un'alimentazione a base di superfood risiede la risposta a molti problemi di salute del nostro tempo.

