

Laura Azenard

VINCERE L'ARTROSI CON LA DIETA

red!

Prefazione

di Christian Brun

So condividere soltanto l'amore, non l'odio.

Sofocle

Che gioia e che piacere scrivere la prefazione del libro di Laura. Può sembrare insignificante e futile scrivere queste parole, ma solo pochi mesi fa ho incontrato questa naturopata, già autrice di un libro che documenta il suo percorso contro gli ostacoli rappresentati dall'artrosi. E devo dire che ho nutrito subito simpatia per lei, affascinato dalla sua umiltà, dal suo sorriso, dalla sua semplicità e dalle sue conoscenze. La sua seconda opera, per la quale mi ha richiesto questa prefazione, è colma di logica e di buon senso, aspetto che certo non mi dispiace. Ecco un libro che mi arriva dritto al cuore, per tre motivi. Innanzitutto, per l'amicizia che mi lega all'autrice; poi perché anch'io, qualche anno fa, ho scritto un saggio su questo argomento; infine, perché la mia vita da epicureo di una certa età mi espone all'assalto di certi disturbi articolari, in particolare quelli descritti in quest'opera.

Questo libro, inoltre, è lo specchio di un'esperienza personale e di un vissuto che può essere considerato il frutto di dolori patiti e di una disabilità personale, e per ciò è di una ricchezza talmente grande che non potrà mai essere eguagliata dalla teoria, fosse anche quella delle università e caratteristica di certi laboratori che considerano la soppressione del dolore come unico fondamento medico.

Leggendo il libro, ci ritroviamo molto lontani dagli schemi classici e formali della nostra educazione e della cultura medica. L'handicap

costituito dall'artrosi sarebbe reversibile grazie a una migliore igiene di vita, in particolare a un'alimentazione più appropriata ma anche a più esercizio fisico?

I reumatismi, che siano degenerativi o infiammatori, vengono trattati soltanto con farmaci che conosciamo bene – gli antinfiammatori e gli analgici – ma, come è accaduto in altri settori della medicina, si è cambiato qualcosa, si è combattuto e si è cercata, come insegna il Dr House della serie televisiva, la causa (o le cause) di questo stato? E questo non perché non soffriamo più dal momento che il dolore è stato arginato: esso tornerà ad accendere la spia rossa sul quadro comandi senza che noi sappiamo a che cosa corrisponda questa spia né che significato abbia. L'interesse del magnifico lavoro di ricerca della mia collega Laura sta nel fatto che ha messo bene in mostra la faccia nascosta di questo iceberg costituito dai sintomi.

Certo, tutti i naturopati parlano di acidosi tissutale, ma come si lotta contro questa condizione per mezzo di un'alimentazione appropriata alla nostra costituzione e al nostro temperamento?

I consigli e le ricette di Laura sono contemporaneamente curativi e preventivi e possono essere applicati a ciascuno di noi, tanto che alcuni li considerano indicazioni "semplicitistiche", senza conferma scientifica... Ma ciò che non è dimostrato scientificamente è forse privo di interesse clinico? Ricordiamoci semplicemente di Pasteur oppure di Semmelweis... Laura ha saputo conferire autorevolezza alla nostra arte, con parole giuste, piene di buon senso, e soprattutto con molta esperienza personale e tramite esempi alla portata di tutti: in questo senso la ringrazio vivamente per il suo rinnovamento, la sua vivacità e le sue competenze professionali, e per avere saputo dimostrare che la naturopatia può essere moderna, epicurea e priva di tristezza e di settarismo.

Lunga vita alla sua opera, dunque, che è e resterà un riferimento sia per l'allopattia sia per la naturopatia.

Christian Brun

docente di naturopatia
Versailles, 14 febbraio 2017

Premessa

Avevo quarant'anni quando mi sono ritrovata con una forte artrosi alle ginocchia. Niente di straordinario, direte voi; una bella fetta della popolazione soffre di questa malattia irreversibile e degenerativa. Io, però, decido di non arrendermi. Un anno più tardi, dopo avere cambiato il mio modo di muovermi, di mangiare, di pensare e di vivere, sono guarita. Spinta dalla volontà di trasmettere un messaggio di speranza, decido di condividere la mia testimonianza per mezzo di un primo libro¹, che riassume tutte le soluzioni tradizionali e alternative che ho seguito. Quattro anni dopo, non solo sono sana, ma la salute e il benessere sono diventati tali da spingermi a cambiare radicalmente la mia vita e a intraprendere una riconversione professionale. Dopo alcuni anni di esperienza lavorativa, sono oggi naturopata e riflessologa.

Il mio primo libro mi ha permesso di tenere incontri in tutta la Francia. È stato per me una felicità spiegare l'artrosi, come funziona e soprattutto come può essere bloccata. Al termine di ogni mia conferenza le domande che mi venivano poste erano sempre le stesse: "Come faccio, da dove comincio?". Forte della mia esperienza nella vita quotidiana e delle mie conoscenze, mi auguro di proporre, attraverso quest'opera, delle istruzioni per l'uso concrete che in nove settimane vi consentano di ritrovare la mobilità e la fluidità dei movimenti, di abbassare il livello del dolore e di affrontare di nuovo con grinta la vita.

¹ *Comment j'ai vaincu l'arthrose*, Thierry Souccar, 2015.

Perché nove settimane? Perché è il periodo di tempo che occorre per mettere in atto correttamente tutte le strategie antinfiammatorie e consolidarle, facendo sì che il vostro organismo capisca ciò che accade. Non avete bisogno di niente e di nessuno, solamente della vostra volontà di vincere l'artrosi e di vivere in buona salute.

Introduzione

Il numero crescente di nuove malattie che colpiscono sempre più i giovani è sconcertante. Grazie al miglioramento generale delle nostre condizioni di vita e ai progressi della medicina, oggi le aspettative di vita sono aumentate di circa quindici anni rispetto al 1950. Tuttavia, se cinquant'anni fa la maggioranza dei decessi nel mondo era causata da malattie infettive, oggi due decessi su tre sono collegati a malattie croniche e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) prevede un aumento della mortalità dovuta a queste malattie del 15% nei prossimi cinque anni. All'origine delle malattie croniche si trovano l'alimentazione, la sedentarietà, la contaminazione chimica e l'inquinamento.

Per quanto riguarda l'artrosi, oggi ne soffre più del 15% della popolazione. Nel 2030 la percentuale dovrebbe raddoppiare. Nei paesi sviluppati è la prima causa di consulto medico dopo le malattie cardiovascolari². Un tempo si manifestava dopo i 65 anni, oggi un paziente su quattro avrebbe meno di 40 anni. Studi recenti hanno dimostrato che l'artrosi non è solo una malattia che crea disabilità, ma può essere anche mortale. Il tasso di mortalità degli artrosici, che sarebbe del 55% più alto che nei non artrosici, è dovuto all'aumento dei rischi di malattie cardiovascolari³.

Non dobbiamo più accusare madre natura di averci sacrificati. L'a-

2 C. Le Pen, *Les conséquences socioéconomiques de l'arthrose en France*, in "Revue du rhumatisme", vol. 72, n. 12 (dicembre 2005).

3 P. Veroli, *Arthrose, les solutions naturelles pour vos articulations*, Thierry Souccar, 2013.

ria e il terreno inquinati, le acque clorate, gli oli ossidati, gli zuccheri polimerizzati, le proteine caramellate minano la nostra salute. E, come se non bastasse, abbiamo consentito il radicamento di diktat che condizionano la nostra vita e ci obbligano all'eccellenza. Avere un lavoro impegnativo, una bella casa, dei bei bambini brillanti, due auto e un cane, un corpo da sogno, begli abiti, una vita sportiva, amici colti, uno stile di vita ecologico, un'alimentazione bio, il gusto dei viaggi... sono questi i requisiti della felicità! Come fare a non cedere a tutte queste pressioni?

Quando iniziai a interessarmi di questi argomenti allo scopo di trovare il mio equilibrio, mi trovai di fronte a un numero incredibile di precetti molto spesso contraddittori. Per comprendere le loro basi ho ripreso gli studi. Per confermare le loro verità mi ci sono semplicemente adeguata. Ho provato, registrato e analizzato le mie esperienze con lo scopo di una visione più precisa di ciò che funziona.

L'alimentazione costituisce il primo passo verso la buona salute. Non per nulla Jean Seignalet l'ha definita la terza medicina⁴. Un'alimentazione ipotossica aiuta a combattere le infiammazioni croniche. Un'alimentazione antiossidante aiuta a contrastare i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento accelerato delle cellule. Un'alimentazione alcalina aiuta a controllare l'acidità del corpo. Un'alimentazione antinfiammatoria permette di fare diminuire i dolori e di conservare la salute. Un'alimentazione varia ed equilibrata evita le frustrazioni e conserva il dinamismo. Certo... ma sapendo tutto questo, che cosa mettere nel piatto?

L'attività fisica è essenziale. Lo sapete, lo sport è ottimo per la salute. Fa migliorare l'apparato respiratorio, la muscolatura, il sistema

4 Jean Seignalet ha seguito, per quasi vent'anni, oltre 2500 pazienti affetti da malattie croniche talvolta considerate incurabili, con il suo regime alimentare senza glutine e senza lattosio. Tra questi, 2250 hanno migliorato le loro condizioni. Seignalet ottenne il 94% di miglioramento per le artrosi che non comportavano deformazioni troppo rilevanti. Il suo regime, presentato nel libro *L'alimentation ou la troisième médecine*, è diventato un punto di riferimento ed è stato sperimentato da migliaia di pazienti, oltre che dallo stesso Seignalet.

cardiovascolare. Fa perdere del grasso e ridà il sorriso. E soprattutto attiva un meccanismo antinfiammatorio. Ma quando si soffre di artrosi che sport si può praticare?

La mente è determinante. Non potete guarire se non ne siete convinti. La meditazione, la sofrologia, lo yoga, le terapie brevi o permanenti sono strumenti a vostra disposizione per aiutarvi a ricentrarvi e a prendervi cura di voi stessi. Ma prima di iscrivervi a ritiri spirituali o di abbracciare tronchi di alberi, che potete fare?

Se sentite dal profondo dell'animo che è ormai il momento di passare all'azione ma non sapete da che parte cominciare, questa guida vi permetterà senza affaticarvi di modificare l'alimentazione, il rapporto che avete con il vostro corpo e il modo di gestire gli avvenimenti.

Questo libro

La prima cosa da capire è che l'artrosi non è solo una malattia degenerativa della cartilagine dovuta al tempo che passa, ma soprattutto una malattia infiammatoria. La distruzione della cartilagine si accompagna all'infiammazione.

Le cartilagini sono composte dal 70% di acqua, da collagene – una proteina essenziale per la formazione della cartilagine e delle ossa –, da proteoglicani – che forniscono la resistenza alla cartilagine – e da cellule chiamate condrociti. In caso di artrosi, questi ultimi, che hanno il compito di assicurare il rinnovo del collagene, non arrivano più a compensare la sua perdita. Essi si eccitano e producono dei radicali liberi⁵ in grande quantità. Normalmente le protezioni antiossidanti naturali del corpo e gli antiossidanti forniti con l'alimentazione permettono di limitare i danni. Ma quando le prime con il tempo diventano meno efficienti e i secondi mancano,

5 Queste molecole tossiche sono dette "radicali liberi" perché, mancandogli un elettrone, sono instabili. Per equilibrarsi prendono un elettrone da una cellula sana vicina, che così si ossida, si danneggia e si trasforma a sua volta in radicale libero, e così via.

l'organismo soccombe. I radicali liberi prendono il sopravvento e scatenano le infiammazioni. Poi, fin dalle prime lesioni, compaiono i primi frammenti articolari.

Per difendervi produrrete delle citochine⁶ che manterranno l'infiammazione dei condrociti. Infine, le ossa distrutte tenderanno di ricostruirsi, ma lo faranno in modo anomalo, formando piccole escrescenze ossee a forma di becco, chiamate speroni ossei o osteofiti, che non soltanto deformeranno le articolazioni, ma produrranno infiammazioni. Insomma, per lottare contro l'artrosi bisogna lottare contro le infiammazioni.

A meno di sopportare il martirio, è molto difficile cambiare radicalmente le proprie abitudini. Voi sapete ciò che occorre fare, ma molto presto vi smontate. I benefici non corrispondono ai vostri sforzi, vi spazientite e capitolate! Ecco perché vi propongo un piano di azione in nove settimane, per condurvi pian piano ma con certezza ad adottare un nuovo stile di vita. Procedendo così, a tappe, suddividete la vostra motivazione in piccole dosi giornaliere. A ogni piccolo successo vi sentirete sollevati e soddisfatti e vi metterete all'opera per raggiungere il traguardo successivo. Così rinforzate la vostra tenacia.

Ogni settimana è scandita da un'azione e da un impegno. L'azione consiste nel cambiamento di un'abitudine alimentare a favore di una nuova, antiartrosica. Basta decidersi. L'impegno invece vi invita a essere attori della vostra guarigione complessiva, sia fisica sia spirituale. Questo metodo allora va ben oltre la diminuzione dei dolori e della rigidità. Vi conduce a ripensare tutto il vostro modo di vivere, di mangiare, di lavorare, di amare.

In corrispondenza di ogni obiettivo vi fornisco delle informazioni pratiche, accompagnate da trucchi e da ricette, tutte firmate da

6 Le citochine sono delle glicoproteine, molecole proinfiammatorie, costituite a loro volta da glucidi e da proteine.

Hélène Tranchant-Girard, nutrizionista, ambasciatrice dell'Association Kousmine Française⁷. Hélène è anche animatrice dei corsi di alimentazione e di salute organizzati dall'Association Kousmine e firma le ricette delle sue riviste da oltre tredici anni. Le ricette sono tutte antiossidanti, senza glutine, senza lattosio e con indice glicemico basso, e soprattutto... sono tutte molto facili da realizzare. Sono anche senza sale e senza pepe⁸.

E affinché possiate conservare il vostro libero arbitrio, a ogni tema affrontato vi propongo numerose alternative.

Adesso tocca a voi!

7 Catherine Kousmine era un medico russo che incentrò tutta la sua carriera sulla ricerca di un'alimentazione sana e durevole. Troppo in anticipo sulla ricerca ufficiale, fu contestata e ignorata dal mondo medico. A partire dal 1985 numerosi libri di successo l'hanno aiutata a farsi conoscere: *La tavola della salute*, *La sclerosi a placche non è inguaribile* e *Salvate il vostro corpo!*. Kousmine ha formato oltre ottanta allievi, in maggioranza medici, fra i quali il mio amato dottor Seignalet.

8 Spetta a voi aggiungere un pizzico di sale ai vegetali. Il pepe è presente solo quando vi è della curcuma, per aumentare la disponibilità della curcumina.

Prima settimana

La cosa più difficile è decidersi ad agire, il resto è solo tenacia.

Amelia Earhart

Innanzitutto, permettetemi di farvi le mie congratulazioni. Se avete in mano questo libro, vuol dire che avete deciso che è giunta l'ora di stare meglio e di passare all'azione... Decidere è già guarire! Vi siete fatti il primo, magnifico regalo. Forse, finora non vi siete mai presi cura di voi, sacrificandovi per i figli, il lavoro, la vostra casa. Poco importa, non è mai troppo tardi per iniziare. Il cervello umano è complesso e potente. Ciò in cui credete e la vostra autopersuasione determinano il successo e vi tengono lontani da un'eventuale calo di motivazione. Allora, siate convinti e non tralasciate niente! Nella prima settimana vi occorrerà molta volontà, perché vi sbarazzerete dei più grossi veleni che acidificano il vostro organismo e le vostre articolazioni. E poiché affronterete questioni importanti, dovrete fare ricorso a tutte le vostre risorse per accettare la sfida della prima settimana. E di risorse ne avete, certo! Leggere questo libro è la prova che siete già resilienti. Prima di lanciarvi, fate il punto sulle vostre condizioni.

Come mi sento	Valutazione	Osservazioni
<i>Dolore</i>	1 - 2- 3- 4	
<i>Rigidità</i>	1 - 2- 3- 4	
<i>Morale</i>	1 - 2- 3- 4	
<i>Vitalità</i>	1 - 2- 3- 4	

Azione della settimana: evito i superacidificanti

Il nostro organismo gestisce in permanenza gli apporti basici o acidi provenienti dall'alimentazione e quelli fabbricati dal nostro metabolismo. Ma quando ci sono troppi scarti acidi che non riusciamo a eliminare, l'equilibrio acido-basico si rompe e qui iniziano i problemi. Ippocrate⁹ lo diceva quattro secoli avanti Cristo: "La nostra salute dipende dal nostro equilibrio acido-basico". Da una parte, gli enzimi non neutralizzano più gli acidi. L'organismo allora attinge dalle riserve di molecole neutralizzanti, come il carbonato di calcio di ossa e denti, il magnesio delle ossa o il potassio dei muscoli, il che comporta il rischio di demineralizzazione. Dall'altra, gli acidi in eccesso sono trasportati dal sangue, finiscono nei tessuti – soprattutto nei tessuti ossei – e nutrono l'artrosi. L'acidificazione dell'organismo comporta affaticamento, le cellule acidificate producono a stento energia. Le riserve di ossigeno necessarie al funzionamento delle cellule diminuiscono, cosa che nuoce alla loro rigenerazione, deregolarizza il sistema immunitario e genera infiammazioni¹⁰.

Il consiglio

Per sapere se siete in acidosi analizzate i vostri sintomi: crampi, dolori muscolari, tendiniti a ripetizione, infiammazione costante (tutte le malattie in "-ite"), capelli opachi, unghie che si spezzano, carie, denti che si scalgano, eczema, osteoporosi, emicranie, alito cattivo. L'artrosi è anche un segno di acidosi permanente. Potete trovare una conferma eseguendo test delle urine¹¹.

9 Ippocrate affermava che l'alimentazione è un farmaco. I nostri medici appena laureati prestano giuramento sul suo nome benché l'alimentazione sia molto spesso lontana dai loro pensieri.

10 H. Hosch, *Gesund durch Entsäuerung - Das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellen und erhalten*, Jopp Verlag, 1994.

11 Tali misurazioni impongono di considerare il corpo come un unico continente con un solo pH, ma sono comunque indicative. Acquistate delle cartine pH in farmacia e valutate il pH delle urine 3 volte al giorno per 5 giorni: sulla seconda urina del mattino (la prima è sempre acida perché contiene gli acidi filtrati dai reni, accumulati nella notte), prima del pranzo e della cena. Sommate i risultati e dividete per il numero delle rilevazioni. Il pH deve collocarsi tra 6,5 e 7,5. Se è inferiore, avete un terreno acido.

I nostri alimenti si suddividono in tre categorie: alimenti basici o alcalinizzanti; alimenti neutri o acidificanti; alimenti acidi.

Alimenti basici o alcalinizzanti

Sono poveri di sostanze acide e ricchi di basiche (minerali). Durante la loro trasformazione da parte dell'organismo non liberano nessuna sostanza acida. Tanto più ne mangiate, quanto più vi "alcalinizzate". Il trio vincente degli alimenti alcalini è rappresentato da mandorla, avocado e castagna. In secondo luogo, privilegiate le verdure verdi o molto colorate (tranne pomodoro e spinaci), crude o cotte, le banane, i semi, i legumi, la frutta fresca matura o la frutta secca, i cereali senza glutine, le carni magre, il pesce, i frutti di mare e gli oli vegetali spremuti a freddo.

Alimenti neutri o acidificanti

Sono ricchi di sostanze acide, le cui ripercussioni sull'organismo dipendono tuttavia dallo stato generale della vostra salute.

Se siete in buona salute gli alimenti acidi diventano alcalini. Un organismo sano neutralizza gli acidi e libera le basi minerali dell'alimento. Gli acidi sono trasformati in gas carbonico facilmente rigettato dai polmoni e l'organismo potrà trarre benefici dalle proprietà basiche dei minerali fortemente presenti in questi alimenti, come potassio, magnesio e calcio.

Se il vostro metabolismo è in cattivo stato gli alimenti acidi diventano demineralizzanti e quindi acidificanti. Il vostro organismo fatica a neutralizzare gli acidi e attinge alle sue riserve neutralizzanti. Gli scarti finiscono per accumularsi, provocando un'acidosi latente che colpisce direttamente il trasporto dell'ossigeno e la nutrizione delle cellule. Il sistema immunitario diventa fragile, fatto che può dare origine a numerose malattie. Un alimento acido può essere o non essere acidificante. Dipende dalla vostra salute.

È il caso degli agrumi (arancia, limone, pompelmo, clementina, mandarino), del kiwi, dell'ananas, del rabarbaro, delle mele acidu-

le, della frutta poco matura, dei frutti rossi, del pomodoro (crudo o cotto), degli spinaci, dei cavolfiori, dei carciofi, dei funghi, degli asparagi, di una buona parte dei condimenti (aceto e sottaceiti, capperi, senape, ketchup, salsa di pomodoro), del vino bianco, dello champagne, delle bevande gassate, dei succhi di frutta, dello yogurt e dei formaggi freschi. Ecco perché la cura del succo di limone, tanto propagandata, si rivela molto efficace per alcuni e negativa per altri.

Il consiglio

Bere succhi di agrumi entro venti minuti dalla spremitura toglie loro le proprietà acidificanti (e ciò significa che dovete dimenticarvi dei succhi industriali prodotti in un lontano passato!).

Alimenti acidi

Sono acidificanti, quali che siano le condizioni del vostro metabolismo. Si distinguono in:

- alimenti ricchi di proteine, che contengono minerali acidi come fosforo e zolfo che producono, durante la loro degradazione, acido urico. Sono le frattaglie, la trippa, salumi e insaccati, selvaggina, uova, latticini e anche alcuni legumi, ricchi di proteine;
- alimenti ricchi di grassi di origine animale o di origine vegetale, che, consumati in grande quantità, danno acetone, acido cetonico e altri acidi;
- i cereali, integrali o raffinati (che prima sono acidi);
- lo zucchero bianco raffinato e i suoi derivati (caramelle, succhi di frutta zuccherati, pasticceria, bevande gassate);
- i frutti a guscio, tranne le mandorle e le noci del Brasile;
- il caffè, il tè, il vino e il cacao, molto ricchi di purina che poi si trasforma in acido urico;
- il tabacco.

Niente panico! Non avete bisogno di vivere con la tabella PRAL¹² sotto il braccio e di evitare tutti gli alimenti acidificanti. Le proteine sono indispensabili al funzionamento dell'organismo, partecipano alla fissazione dei minerali basici nei tessuti. I grassi ricchi di omega 3 sono ottimi perché antiossidanti. È sufficiente controllare la loro quantità e controbilanciare con alimenti alcalini, che dovrebbero rappresentare il 70% della vostra alimentazione.

Tanto più che anche l'organismo produce i suoi acidificanti. Quanto più stressante è la vostra vita, quanto più inquinata è l'aria che respirate, tanto più esso ne produce. Ecco perché è proprio arrivato il momento di prendervi cura di voi stessi e non soltanto al momento di sedervi a tavola. Per motivarvi, care signore, sappiate che l'acidità, oltre a danneggiare le cartilagini, è anche responsabile della cellulite. Da parte mia, sto per attirare l'attenzione sugli acidificanti più potenti, che sono anche quelli che più inducono dipendenza: il tabacco, il caffè, il tè, le bevande gassate.

Il tabacco

Sono esperta di questo argomento, perché ho fumato per alcuni anni, pensando ingenuamente che lo sport che praticavo in parallelo mi rendesse invulnerabile. Invece, proprio per i superpoteri acidificanti del tabacco, l'artrosi, specie quella alle ginocchia, risulta ben più grave nei patiti della nicotina che nei non fumatori. La perdita di cartilagine è più pesante e il dolore più intenso.

Mentre i vecchi studi non dimostravano nessuna associazione fra il tabagismo e l'artrosi, oggi sappiamo che nei fumatori il rischio di distruzione delle cartilagini¹³ è più che triplicato.

- Il tabacco impedisce la riproduzione delle cellule e aumenta lo stress ossidativo. I radicali liberi prendono il sopravvento e le difese antiossidanti del corpo non riescono più a neutralizzarli.

¹² Il PRAL è un indice messo a punto da due specialisti tedeschi, Thomas Remez e Friedrich Manz, allo scopo di misurare il carattere acidificante o alcalinizzante degli alimenti.

¹³ Questo studio è stato condotto dal professor Shreyasee Amin, della Clinica Mayo a Rochester.

- Fa aumentare la produzione di citochine proinfiammazione e di proteina C reattiva¹⁴ e attiva certi globuli bianchi chiamati macrofagi¹⁵.
- Il monossido di carbonio risultante dalla combustione della sigaretta riduce l'ossigenazione del sangue e contribuisce anch'esso alla perdita di cartilagine.

I dolori non sono dovuti all'effetto del tabacco giacché le cartilagini sono prive di fibre del dolore. Gli specialisti formulano altre teorie. Fumare influenzerebbe altre strutture connesse con il ginocchio, mediatrici del dolore. In poche parole, il fumo incrosta le cartilagini, i polmoni, rovina l'alito, la pelle, i capelli e i vostri abiti, vi svuota le tasche e favorisce l'artrosi. A voi la scelta!

Il caffè

Nero, forte o leggero, il caffè è la bevanda più diffusa in Italia dopo l'acqua e la seconda al mondo dopo il tè. E George Clooney non ne ha colpa poiché è così da quattro secoli. Più che una bevanda il caffè è diventato una tradizione, un rito, un momento di convivialità. Il caffè, oltre ad aiutarvi a uscire dalle nebbie del primo mattino, avrebbe a quanto pare una lista impressionante di proprietà. Ridurrebbe il rischio di cancro del colon, di malattie cardiovascolari, di disturbi dell'erezione, di depressione, di diabete di tipo 2, di malattie del fegato, di gotta. Diminuirebbe i sintomi del morbo di Parkinson, il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer e la mortalità del 10%. Svolgerebbe un'azione sulla memoria. Guarirebbe le emicranie. Farebbe dimagrire. Contrasterebbe le carie e lo stress. Preverrebbe gli acufeni. Migliorerebbe le prestazioni sportive. Permetterebbe al cervello di lavorare in maniera più efficiente e intelligente. Combatterebbe i radicali liberi. Insomma, il caffè sarebbe magico! Se fosse così meraviglioso, noi lo prenderemmo per endovena!

¹⁴ Si tratta della proteina dell'infiammazione prodotta dal fegato.

¹⁵ P. Veroli, *Arthrose, les solutions naturelles pour vos articulations*, Thierry Souccar, 2013.

La caffeina ci ruba calcio e magnesio

La caffeina attraversa l'intestino, giunge al sangue e lo acidifica. L'organismo allora attinge al calcio e al magnesio¹⁶ per neutralizzare l'eccesso di acidità. I livelli di calcio e di magnesio si abbassano. Il corpo quindi va alla ricerca di sostanze minerali alcaline nelle sue riserve: nelle ossa, nelle cartilagini e nei denti. Un eccesso di acidità determina sempre una demineralizzazione! Quando queste riserve sono vuote, dopo anni di saccheggio, l'artrosi, l'osteoporosi o le carie arrivano del tutto naturalmente a bussare alla porta. Uno studio americano conferma che la perdita ossea è più importante in coloro che consumano tre tazze di caffè al giorno¹⁷.

Le acrilammidi, molecole dannose del caffè

Un chicco di caffè contiene più di seicento molecole diverse, fra le quali le acrilammidi. Queste cellule fortemente acidificanti si formano nel corso della torrefazione per la reazione chimica detta "di Maillard"¹⁸ e sono considerate ufficialmente cancerogene dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA). E non ci preoccupiamo di sapere come si modificano le altre molecole fra le seicento che compongono quel chicco di caffè!

Un falso stimolante

La caffeina è la molecola del caffè che stimola la produzione dell'adrenalina e della dopamina. Essa amplifica le capacità fisiche e intellettive per alcune ore... fino a quando avrete bisogno di un altro caffè. Quando il caffè è bevuto alla fine di un pasto rallenta

¹⁶ Il calcio contribuisce al metabolismo delle ossa e dei denti, il magnesio svolge moltissime funzioni e non ne abbiamo mai abbastanza, anche con una alimentazione equilibrata.

¹⁷ Questo studio è stato realizzato per tre anni su 96 donne dell'età di 71 anni. M. Hata, *Osteoporosis as a Lifestyle-Related Disease*, in "Nippon Rinsho", 2003, 61 (2).

¹⁸ La "reazione di Maillard", dal nome del medico che per primo la scoprì, descrive la caramellizzazione, l'imbrunimento degli alimenti quando vengono cotti a più di 150 gradi. Essa può aver luogo nel corso della frittura, della cottura e della torrefazione. Fornisce sapore, certo, ma fa nascere dei composti tossici, proinfiammatori. Troverete delle acrilammidi nelle chips, nelle patatine fritte, nei biscotti, sulla superficie delle carni dorate e nel caffè.

Il consiglio

Per trarre beneficio dai preziosi nutrienti dei broccoli, che si perdono con la cottura, consumateli crudi (sì, è possibile!) o semicotti (al dente).

Cavolo rosso

Contiene una quantità di sulforafani doppia rispetto a quella degli altri cavoli. Può essere consumato sia crudo sia cotto e usato anche come cataplasma. Se non lo digerite bene iniziate a consumarlo cotto e aumentate progressivamente la quantità cruda. Potete consumarlo anche sotto forma di succo.

Insalata di cavolo rosso

Le mele rendono il cavolo rosso più dolce e ne schiariscono il colore intenso, per la gioia di chi non va pazzo per questo alimento.

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di cavolo rosso
- 300 g di mele
- Uva passa (facoltativa)
- 3-4 cucchiaini di olio di noce
- Il succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di senape rustica
- 1 cucchiaio di semi di girasole

✓ Tenete a bagno in acqua fredda i semi di girasole per 3 o 4 ore e l'uva passa nel succo di limone.

✓ Lavate e affettate il cavolo e le mele.

✓ Mescolate il succo di limone con la senape e l'olio, versate la miscela sull'insalata di cavolo. Aggiungete i semi e l'uva passa scolati.

✓ Mescolate e controllate il condimento.

Cavolo rosso al vapore con patate e zenzero

Ingredienti per 4 persone

- 1 cavolo rosso (800 g circa)
- 2 mele grosse
- ½ cipolla rossa (facoltativa)
- 1 cm di zenzero fresco
- 2 spicchi di aglio
- 2-3 cucchiaini di olio di oliva o di cocco
- ½ cucchiaino di semi di sesamo macinati

- ✓ Affettate finemente il cavolo, mettetelo a cuocere a vapore dolce.
- ✓ Tritate la cipolla, frullate lo zenzero e schiacciate l'aglio (dopo aver schiacciato l'aglio, lasciatelo riposare per una decina di minuti prima della cottura: questo favorisce la formazione di allicina e la rende più resistente al calore, permettendo così di ottimizzarne i benefici).
- ✓ Pelate le patate e tagliatele a fette molto spesse.
- ✓ Aggiungete le mele al cavolo quando questo è a metà cottura, aggiungete anche la cipolla, lo zenzero e l'aglio. Quando cavolo e mele sono cotti, versateli in un'insalatiera, aggiungete l'olio e il sesamo.
- ✓ Mescolate e servite subito.

Spadellata di broccoli e champignon

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di broccoli
- 400 g di champignon
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 3 spicchi di aglio

- ✓ Fate sciogliere l'olio di cocco e aggiungete l'aglio tagliato a lamelle.
- ✓ Lavate i broccoli e divideteli in cimette. Mondate gli champignon.

Indice

5	<i>Prefazione</i>
7	Premessa
9	Introduzione
14	Prima settimana
15	Azione della settimana: evito i superacidificanti
30	Impegno della settimana: sono resiliente
33	Seconda settimana
33	Azione della settimana: aumento il consumo di vegetali antiartrosi
53	Impegno della settimana: mi prendo cura di me
61	Terza settimana
61	Azione della settimana: metto al bando latte e derivati
73	Impegno della settimana: mi do una mossa!
78	Quarta settimana
78	Azione della settimana: consumo grassi di qualità
82	Impegno della settimana: controllo il mio peso
106	Quinta settimana
106	Azione della settimana: consumo buone proteine
128	Impegno della settimana: sono zen!
132	Sesta settimana
132	Azione della settimana: stop al glutine!
142	Impegno della settimana: divento un “consumAttore”

148	Settima settimana
148	Azione della settimana: arricchisco i miei piatti
157	Impegno della settimana: mi prendo cura del mio sonno
161	Ottava settimana
161	Azione della settimana: faccio il pieno di succhi vegetali
165	Impegno della settimana: penso positivo!
168	Nona settimana
168	Azione della settimana: faccio riposare il mio apparato digerente
176	Impegno della settimana: pratico la gratitudine
180	Conclusioni
182	Appendici
182	Uno sguardo agli integratori alimentari
187	I miei strumenti di controllo
191	Testimonianze
203	Ringraziamenti