

LIBRO  
**4D**

*Dottor*  
**DOMENICO  
BATTAGLIA**

**LA MEDICINA IN CUCINA**

# DIABETE

**RICETTE CURATIVE E CONSIGLI ALIMENTARI**

*Scopri il cibo  
che Guarisce*

**ESTRATTO  
GRATUITO**

**MACRO**

# INTRODUZIONE

**C**arissimi lettori, mi accingo a scrivere questo nuovo importante capitolo della collana “La Medicina in Cucina” totalmente dedicato al diabete, alle sue varie forme, ma soprattutto alla prevenzione degli effetti e di eventuali complicanze attraverso un’alimentazione naturale, vegetale e integrale. Come nel precedente volume sull’anemia, il testo che vi accingete a scoprire affronterà vari aspetti della malattia, dando soluzioni che è possibile mettere in atto fin da subito.

Il libro vuole rivolgersi a chi ha una storia familiare o ha ricevuto una diagnosi di diabete, oppure a chi ha condizioni cliniche predisponenti a questa patologia, come ipertensione, sovrappeso, ipercolesterolemia. Il suo obiettivo è quello della prevenzione dell’insorgenza del diabete, ma anche dell’aiuto per chi ha già una diagnosi conclamata della patologia – specialmente quella definita “non insulino-dipendente” o “tipo 2”, permettendogli di avere dei risultati meravigliosi con l’applicazione quotidiana – e addirittura anche per chi ha un diabete di tipo 1, detto “insulino-dipendente”, consentendogli di migliorare il benessere generale.

Spero di poter finalmente offrire una guida semplice, di rapida consultazione e per quanto possibile esaustiva riguardo alle problematiche che la patologia diabetica ci pone; ma soprattutto sono certo di poter presentare delle validissime soluzioni pratiche. Infatti, come nel precedente libro, anche in questo metterò a disposizione del lettore strumenti teorici e soprattutto pratici. Con i primi cercherò, in modo esemplificativo, di far entrare la persona nell’ottica della sua problematica, in modo da acquisire quella competenza minima che potrà consentirgli di comprendere gesti nuovi; con i secondi il lettore potrà mettere fin da subito in pratica i consigli, sviluppare un suo percorso personale e divertirsi in cucina, scoprendo nuovi modi di elaborare il cibo. Nuove tipologie di alimenti, nuovi modi di utilizzarle in cucina e soprattutto nuove idee e ricette da realizzare con e senza l’uso dei fornelli. Sarà dato spazio a un numero congruo di ricette e menù che, oltre alla caratteristica di essere gustosi e di facile attuazione, avranno la peculiarità di essere suddivisi in preparazioni a crudo o (per usare un termine anglofono) *raw*, e cotte.

Da ultimo ma non per importanza, voglio sottolineare ulteriormente che il cibo da usare per la realizzazione delle ricette deve assolutamente essere di tipo vegetale integrale e proveniente

da agricoltura biologica se non (meglio) biodinamica, al fine di ridurre quanto più possibile la carica di elementi chimici esterni (tecnicamente xenobiotici) che possono dare importanti alterazioni all'interno del nostro organismo, amplificando di fatto le problematiche preesistenti.

Non mi resta dunque che augurarvi buona lettura e buona preparazione del vostro cibo che guarisce, ma soprattutto... buon appetito con gioia!







# INDICE

INTRODUZIONE .....6

## PRIMA PARTE

ALCUNI CENNI STORICI ..... 10

DIAGNOSI DEL DIABETE  
E SUA CLASSIFICAZIONE.....12

Diabete mellito di tipo 1  
o insulino-dipendente.....16

Diabete mellito di tipo 2  
o insulino-indipendente.....18

IL DIABETE DÀ I NUMERI.....19

La situazione in Italia.....21

Diabete, ma quanto ci costi?.....22

LE COMPLICANZE DEL DIABETE.....24

Complicanze acute.....25

*Chetoacidosi*.....25

*Coma iperosmolare non chetosico*.....25

Complicanze croniche .....26

*Ipertensione, aterosclerosi,  
infarto del miocardio e ictus cerebrale* ...27

*Insufficienza renale cronica (IRC)* .....27

*Retinopatia* .....28

*Neuropatia diabetica* .....29

*Infezioni di difficile guarigione,  
ulcere e gangrene periferiche,  
difficile guarigione delle ferite*

*occasionali o chirurgiche*.....29

INDICE INSULINICO, CARICO  
GLICEMICO, CARICO INSULINICO ...32

Andiamo un po' più in fondo  
alla vicenda... .....35

*Indice glicemico*.....35

*Indice insulinico*.....35

*Carico glicemico*.....36

*Carico insulinico*.....37

Qualità di riso.....40

Latticini .....41

Aroma al cacao .....42

Polioli .....43

APPROCCIO CLASSICO...  
UN NUOVO APPROCCIO  
È POSSIBILE? .....44

<b>Secrezione di insulina</b> .....	44
<b>Un nuovo approccio è possibile?</b> .....	46
<b>I tre pilastri per la guarigione</b> .....	47
<i>Primo passo</i> .....	47
<i>Cereali integrali biologici</i> .....	48
<i>Legumi biologici</i> .....	48
<i>Verdure/ortaggi biologici e di stagione</i> ...	49
<i>Frutta</i> .....	49
<i>Frutta secca, essiccata o disidratata</i> .....	50

## UN PROBLEMA,

**MOLTE SOLUZIONI!** .....

**La dieta ottimale per il diabete** .....

*I legami interpersonali e con l'ambiente,  
forti e radicati*.....

*L'alimentazione naturale vegetale  
integrale e biologica* .....

*Il nutrimento spirituale* .....

*I cibi da scegliere e preferire* .....

*Gli aiuti di madre natura  
(integratori e "superfood")* .....

*Cromo picolinato* .....

*Acido alfa-lipoico* .....

*Allium spp.*.....

*Coprinus*.....

*Gymnema sylvestre (gumar)*.....

*Momordica charantia  
e Trigonella foenum-grecum* .....

*Vaccinium myrtillus* .....

*Acidi grassi omega 3 e olio di enotera*....

*Aloe spp.* .....

*Oli essenziali*.....

**Movimento fisico** .....

**Applicazione di campi  
elettromagnetici pulsati (CEMP)**.....

**Nutrimento spirituale**.....

**INFORMAZIONI PER I MEDICI**.....

**NUTRIMENTO PER L'ANIMA.**

**NON DI SOLO PANE VIVE L'UOMO...**

## SECONDA PARTE

**LE RICETTE** .....

**Un viaggio verso l'arcipelago  
di... Langerhans**.....

**RICETTE PER SUCCHI**

**CON ESTRATTORE**.....

**L'arcipelago del benessere**.....

*Lipari* .....

*Vulcano*.....

*Alicudi*.....

*Filicudi*.....

*Panarea* .....

*Salina*.....

*Stromboli* .....

Favignana.....	78	<b>Le insalate</b> .....	91
Marettimo.....	78	<b>20 insalate per me / posson bastare...</b>	91
Levanzo .....	78	<i>Insalata con lenticchie e mandorle</i> .....	91
<b>LE RICETTE A CRUDO</b> .....	79	<i>Insalata con fagioli mung e zucchine</i> ...	92
<b>Ricette base</b> .....	79	<i>Cavoli che insalata!!!</i> .....	93
<i>“latte” vegetale di anacardi</i>		<i>Insalata a pois</i> .....	94
<i>oppure di mandorle</i> .....	79	<i>Insalata tricolore</i> .....	95
<i>Bevanda vegetale</i>		<i>Insalata dell’ammiraglio</i> .....	96
<i>di grano saraceno</i> .....	80	<i>Insalata del Pacifico</i> .....	97
<i>Ricetta base per cracker crudisti</i>		<i>Insalata rossa</i> .....	98
<i>(al posto del pane)</i> .....	81	<i>Insalata della festa</i> .....	99
<i>Ricetta base per yogurt di mandorle</i> ...	82	<i>Insalata cinara</i> .....	100
<b>Colazione</b> .....	83	<i>Insalata fresca di Sicilia</i> .....	102
<i>Chia pudding brown</i> .....	83	<i>Insalata alla barbabietola</i> .....	104
<i>Chia pudding gold</i> .....	84	<i>Insalata guacamole</i> .....	105
<i>Chia pudding rouge</i> .....	84	<i>Insalata lattuga e peperoni</i> .....	106
<i>Chia pudding al green power</i> .....	85	<i>Insalata del duca Enrico</i> .....	107
<i>Chia pudding white</i> .....	86	<i>Insalata del sole</i> .....	108
<i>Chia pudding orange</i> .....	86	<i>Insalata Bloody Sunday</i> .....	109
<b>I porridge raw</b> .....	87	<i>Insalata trevigiana</i> .....	110
<i>Porridge d’avena, mandorle e mirtilli</i> ...	87	<i>Insalata variegata</i> .....	111
<i>Porridge d’avena, noci e goji</i> .....	88	<i>Insalata chic</i> .....	112
<i>Porridge d’avena, canapa e fragole</i> ...	89	<b>Navigando verso i Caraibi</b>	
<i>Porridge d’avena, girasole e ananas</i> ...	90	<b>scopriamo la... salsa</b> .....	113
<i>Porridge d’avena, lino, sesamo</i>		<i>Salsa di Pria Pula (pesto di basilico)</i> ...	113
<i>e zucca</i> .....	90	<i>Salsa di Tiburon (guacamole)</i> .....	114
		<i>Salsa delle Molucche</i> .....	115
		<i>Salsa dei Caraibi</i> .....	116
		<i>Salsa di Pantelleria</i> .....	116



<i>Salsa delle Cicladi</i> .....	117	<i>Formaggio crudo di anacardi</i> .....	144
<i>Salsa di Capo Verde</i> .....	118	<b>LE RICETTE CON CIBI COTTI:</b>	
<i>Salsa hummus di ceci raw</i> .....	119	<b>10 JOLLY SEMPRE VINCENTI</b> .....	145
<i>Salsa di Ustica</i> .....	120	<i>Green Hummus</i> .....	145
<i>Salsa d'Oriente</i> .....	122	<i>Batate Batavia</i> .....	146
<i>Salsa di Marettimo</i> .....	122	<i>Dhal di lenticchie rosse</i> .....	148
<i>Salsa di Lampedusa</i> .....	123	<i>Zuppa di ceci</i> .....	149
<i>Salsa dell'Isola che non c'è</i> .....	123	<i>Riso d'inverno</i> .....	150
<b>I piatti unici crudi</b> .....	124	<i>Involtini di verdure e fagioli</i> .....	152
<b>Spaghettiamo i vegetali</b> .....	124	<i>Farro con salsa di Pria Pula (basilico)</i> .153	
<i>Spaghetti aglio, olio e peperoncino</i> ...125		<i>Farifrittata spontanea</i> .....	154
<i>Spaghetti picchio pacchio</i> .....	126	<i>Minestra di topinambur</i> .....	155
<i>Spaghetti di topinambur</i> .....	128	<i>Carciofi in salsa de ajo</i> .....	156
<i>Zuppa di finocchi</i> .....	129	<b>I DOLCI</b> .....	157
<i>Zuppa di funghi</i> .....	130	<i>Gelato alle fragole e coccole</i> .....	157
<i>Zuppa di Mikonos</i> .....	130	<i>Biscotti crudisti</i> .....	158
<i>Zuppa Verde</i> .....	131	<i>Crema al limone</i> .....	158
<i>Zuppa di ferro</i> .....	131	<i>Fragole fondenti</i> .....	159
<i>Zucca marinata</i> .....	132	<i>Mele al forno</i> .....	159
<i>Carota marinata</i> .....	132	<i>Torta di mele</i> .....	160
<i>Daikon marinato</i> .....	133	<i>Bonbon golosi</i> .....	162
<i>Cuscus raw</i> .....	134	<i>Choco-Yogo</i> .....	163
<i>Burger raw</i> .....	136	<i>Yogo vanilla</i> .....	163
<i>Vellutata di piselli raw</i> .....	137	<i>Yogo Fruit</i> .....	164
<i>Okinawa sushi</i> .....	138	<b>UN MENÙ TIPO</b>	
<i>Cannelloni raw</i> .....	140	<b>PER UN GIORNO QUALUNQUE</b> .....	165
<i>Pomodori raw</i> .....	141	<b>COLAZIONE</b> .....	165
<i>Finocchi alla crema di Sicilia</i> .....	142		
<i>Funghi raw ripieni</i> .....	143		

<b>SPUNTINO</b> .....	166
<b>PRANZO</b> .....	166
<b>CENA</b> .....	166

## **UNA GIORNATA SPECIALE**

<b>CON LA CHEF... FRANCESCA PIÙ</b> .....	167
---	-----

### **Le acque speciali di Francesca Più\* ...** 167

<i>Acquantiossident</i> .....	167
-------------------------------	-----

<i>Acquadetox</i> .....	168
-------------------------	-----

### **Piatti a crudo** .....

<i>Linguine allo scoglio</i> .....	169
------------------------------------	-----

*"Risotto" crudista di zucchine (o rape)*

<i>in agrodolce</i> .....	170
---------------------------	-----

<b>Piatti cotti</b> .....	171
---------------------------	-----

<i>Quinoa alle verdure e piselli</i> .....	171
--	-----

<i>Tabulè di miglio e ceci</i> .....	172
--------------------------------------	-----

### **Salse da compagnia**.....

<i>Mandorlese</i> .....	173
-------------------------	-----

<i>Tzatziki raw</i> .....	173
---------------------------	-----

## **CONCLUSIONE** .....

<b>Ringraziamenti</b> .....	175
-----------------------------	-----

<b>Notizie sull'autore</b> .....	176
----------------------------------	-----

### **Bibliografia e consigli**

<b>per approfondire</b> .....	178
-------------------------------	-----

DOMENICO BATTAGLIA LA MEDICINA IN CUCINA

# DIABETE

Una guida per la prevenzione degli effetti del diabete  
(e delle sue eventuali complicanze) attraverso  
un'alimentazione naturale, vegetale e integrale.

Come nel suo precedente volume sull'anemia, il dott. Domenico Battaglia ti aiuta a affrontare i vari aspetti della malattia, **dando soluzioni che è possibile mettere in atto fin da subito.**

Il libro vuole rivolgersi a chi ha una storia familiare o ha ricevuto una diagnosi di diabete, ma anche a chi ha condizioni cliniche predisponenti a questa patologia, come ipertensione, sovrappeso, ipercolesterolemia.

L'obiettivo è quello della prevenzione dell'insorgenza del diabete, ma anche dell'aiuto per chi:

- ha già una diagnosi conclamata della patologia - specialmente quella definita *non insulino-dipendente* o tipo 2, permettendogli di avere dei risultati meravigliosi con l'applicazione quotidiana;
- ha un diabete di tipo 1, detto *insulino-dipendente*, consentendogli di migliorare il benessere generale.

**OLTRE 90 RICETTE** completano il testo, con una buona parte di esse finemente illustrate dopo che lo stesso Dott. Battaglia le ha preparate e che comprendono: ricette per succhi con estrattore, ricette a crudo, cibi cotti, dolci, acque "speciali" e molto altro.

LIBRO  
**4D**

**LEGGI, GUARDA, ASCOLTA, VIVI!**

**UNA RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLA LETTURA**

Tanti contenuti extra per immergersi nella realtà di questo libro

Scopri di più sul sito: [bit.ly/libro4D](http://bit.ly/libro4D)



ISBN: 978-8893198912



9 788893 198912

€ 18,60

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

