

L'illuminazione

Il Mio nome è Alessandro, faccio il cuoco, non sono un curatore e non posso fare miracoli, ma da qualche anno non uso più medicine o almeno cerco di evitarle il più possibile. Come? Semplice, se ho un problema io lo risolvo mangiando! E vi posso garantire che per me funziona, funziona talmente bene che ho deciso di condividere con voi la mia scoperta.

Tutti sanno che certi alimenti sono più sani di altri, che l'arancia è ricca di vitamina C, che il pesce è ricco di Omega 3 e via dicendo.

Molte volte, però, non siamo in grado di creare un vero e proprio piatto curativo, ed è proprio su questo punto che io ho cercato di specializzarmi. Creare ricette nuove e competitive fa parte del mio lavoro; ogni giorno sviluppo decine di menu nuovi per i miei ristoranti, per banchetti o matrimoni ed è sempre una nuova sfida per cercare di combinare gli ingredienti giusti e per esaltarli al meglio. Io cucino soprattutto per me stesso, amo sbizzarrirmi usando gli ingredienti di tutto il mondo per creare nuove pietanze, gustose, speciali, salutari e, perché no, in certi casi anche curative.

Non ho studiato medicina e neanche gastronomia, solo la passione per il cibo mi ha portato fino a questo punto, ma vi assicuro che quello che ho scritto e le ricette che ho creato in tutti questi anni e in tutti i paesi dove ho lavorato sono vere e hanno contribuito a curare me stesso e molta altra gente.

Sono un semplice cuoco, come ho detto prima, che ha girato il mondo e che è stato affascinato dai rimedi popolari usati per risolvere ogni tipo di malattia. In tutti i paesi in cui ho lavorato, Giappone, Africa, Cina, Sud America, Europa, esiste sempre un rimedio per curare qualche piccola o grave malattia e, vero o no, si tratta sempre

di rimedi tradizionali passati di generazione in generazione, provenienti da un tempo lontano in cui la medicina era fatta solamente da prodotti puramente alimentari.

Proprio in Cina, dove mi trovo adesso, sono stato ispirato a creare dei piatti curativi.

Ero sempre circondato da amici e colleghi cinesi che avevano un rimedio per tutto; ogni malessere del corpo, dal mal di schiena all'influenza, poteva essere curato con una tisana o con un alimento in particolare.

Dopo circa un anno di lavoro in Cina e stufo di ascoltare queste storie abbastanza ridicole ho cominciato a fare delle ricerche per dimostrare ai miei colleghi che quello che dicevano non era affatto corretto. Più cercavo, però, più mi rendevo conto che ero io a sbagliare ed ero sempre io il pazzo che si curava, anche per una piccola sciocchezza come un mal di testa, assumendo sostanze chimiche.

Dopo mesi di ricerca e con la consulenza di un mio amico medico, Guido De Mari, sono riuscito a creare delle combinazioni alimentari che possono aiutare a combattere piccoli e grandi disagi della vita di tutti i giorni.

Ho creato anche molte ricette e piatti e li ho proposti nel mio ristorante "Barolo" del Ritz Carlton di Pechino, ricevendo un'attenzione non indifferente dalle persone del luogo ma soprattutto dagli stranieri. La cosa sorprendente è stata quella di avere clienti che mi scrivevano per avere nuove combinazioni alimentari per curare le proprie patologie; per loro era divertente e affascinante curarsi senza aver bisogno di medicinali. Ovviamente sono cure per disagi non molto gravi, ma la soddisfazione è stata talmente grande che ho deciso di approfondire i miei studi, dedicarmi completamente alla ricerca delle proprietà curative degli alimenti e scrivere un libro con le ricette abbinata. Dopo due anni di ricerche su libri, internet e soprattutto sul luogo, sono riuscito a trovare tutto il materiale necessario per creare delle ricette che possono curare molti disagi. Nuove pietanze e combinazioni possono essere create da voi e adattate ai vostri gusti personali.

Non c'è limite alla fantasia culinaria, quindi usate pure le mie ricette e i piatti che ho preparato per voi, ma createne anche di vostri e scegliete gli ingredienti adatti per curare il vostro disagio.

La cucina curativa

Pensiamoci bene, il 90% delle malattie si curano mangiando, giusto? Cioè, qualsiasi problema abbiamo, assumiamo una sostanza che in qualche modo produce una reazione nel nostro organismo e di conseguenza apporta dei benefici.

Ricordiamo che gran parte dei farmaci che utilizziamo comunemente sono costituiti da principi attivi che, almeno in origine, sono derivati da erbe o piante medicinali.

Negli ultimi anni si usano sempre più prodotti chimici e farmaceutici per curare anche un minimo disturbo, ma non dobbiamo scordarci che da sempre il cibo è stato un nutrimento e anche una cura.

Erbe, tisane, bevande, ortaggi e alimenti sono stati usati per tonificare, depurare e calmare, e in parecchie popolazioni vengono ancora utilizzati come rimedio primario.

Le proprietà curative degli alimenti sono talmente tante che basta solamente saper scegliere; spesso le ricerche scientifiche sono proprio basate sulle proprietà curative di un alimento.

Dicendo tutto questo non voglio dire che il cibo è capace di sostituire completamente i medicinali, ma tengo fortemente a farvi notare che ogni singolo e lieve disturbo può migliorare con la semplice assunzione di specifici alimenti. Sostanze che nella maggior parte dei casi sono presenti anche nei medicinali più comuni ma solamente in quantità decisamente maggiore.

In questo libro intendo indicare come ognuno di noi possa migliorare i propri piccoli e grandi problemi solamente cambiando abitudini alimentari e soprattutto avendo una certa costanza nell'assumere uno specifico alimento.

Attenzione non sto parlando di dieta, quella la lascio al buon senso, sto cercando di spiegare che con un semplice frutto ma anche con del buon cioccolato si possono raggiungere dei miglioramenti strepitosi per ogni tipo di malessere.

Tengo a precisare che non sono un curatore né tanto meno un dottore, e lungi da me dirvi che con il cibo si possono curare malattie gravi come tumore o AIDS, ma determinati alimenti abbinati a un'adeguata cura possono aiutare.

Sono convinto, infatti, che disturbi più comuni come febbre, mal di testa, cattiva circolazione sanguigna, pressione arteriosa, allergia, ansia, stress, stipsi, irritazioni urinarie, prostatiti e molto altro ancora, possono guarire completamente con una giusta alimentazione.

La costanza è alla base di tutto. Curarsi con gli alimenti richiede sicuramente uno sforzo maggiore e nella maggior parte dei casi un tempo maggiore. Ma non è meglio aspettare qualche giorno in più per curare una infiammazione alle vie urinarie o una prostatite bevendo magari un decotto di sedano (400 gr in 1 litro d'acqua), invece di prendere antibiotici o antinfiammatori? Certo se poi è un caso grave allora facciamoci aiutare da un medico. Io personalmente provo sempre un rimedio naturale prima di rivolgermi al medico o al farmacista, e solitamente funziona.

La costanza è fondamentale e, così come per curarsi con gli alimenti serve del tempo, anche per farsi del male con essi serve del tempo. Non si arriva ad avere gastriti o ulcere se abbiamo bevuto dieci caffè in un giorno occasionale, ma forse queste patologie potrebbero arrivare in cinque anni bevendo dieci caffè al giorno.

Mangiare un piatto ricco di calorie o anche un hamburger con patatine fritte e Coca-Cola non uccide di certo nessuno se fatto ogni tanto, incredibile ma vero serve anche al nostro organismo come allenamento. Per esempio se la nostra alimentazione è basata solamente su frutta, verdura, riso in bianco e acqua naturale, è da considerarsi un'alimentazione "perfetta" e stiamo facendo la cosa giusta, ma dovremmo farlo per tutta la vita! Se un giorno qualsiasi, magari dopo qualche mese con un'alimentazione così "perfetta", si decide di mangiare un cibo fritto o magari

della carne, si rischia di mandare in tilt il nostro organismo, ormai non più abituato a digerire sostanze più impegnative.

Di norma, quindi, è necessario mangiare di tutto, facendo attenzione a non esagerare nei cibi comunemente chiamati “spazzatura” ma a non eliminarli completamente, ovviamente se non ci sono restrizioni mediche o allergie.