

“Descrizione” del libro *Le ricette per ridurre l'infiammazione e far stare bene l'intestino*

Il cibo ci permette di salvaguardare la nostra salute. Questo libro *“Le ricette per ridurre l'infiammazione e far stare bene l'intestino”* di facili e gustose ricette potrebbe diventare quindi un inseparabile alleato per migliorare la tua qualità di vita, facilitandoti nelle scelte nutrizionali quotidiane. Non focalizzarti sul poco tempo che hai a disposizione da dedicare alla cucina, ma piuttosto concentrati sulla salute che guadagnerai senza sottoporci ad assurde rinunce. Mangiare bene (e con gusto) si può!

Questo nuovo libro di ricette ha una forte connessione con un'altra mia recente pubblicazione – La fibromialgia è una sfida: tu puoi vincerla – dedicata appunto alla sindrome fibromialgica, che ha base infiammatoria, e ai metodi per far fronte a una condizione spesso molto invalidante.

Infatti chi mi conosce sa che per me è essenziale fornire ai lettori consigli pratici per vivere al meglio, non solo nozioni teoriche. Dunque ho pensato di scrivere un secondo libro di ricette, rivisitando le ricette precedenti e aggiungendo nuove ricette con tanti nuovi spunti gustosi e salutari che possano consentirmi di stare al fianco di persone disorientate dalla pratica quotidiana del “cucinare”.

Questo volume continua a essere dedicato a tutti coloro che non tollerano bene alcune categorie alimentari – come il glutine, il lattosio, il nichel, l'istamina ecc. – a tutti coloro che hanno necessità di abbassare lo stato infiammatorio – come soggetti con fibromialgia o tiroidite di Hashimoto – e in generale a tutti coloro che vogliono ritrovare il proprio equilibrio. Come avrete capito, è una lettura sostanzialmente adatta a tutti: come ho scritto anche nel mio libro *La dieta anti-infiammatoria*, “siamo tutti un po' infiammati”. Ma quali sono gli elementi che maggiormente infiammano e in quali cibi si trovano?

...Le categorie alimentari che maggiormente infiammano – se così rilevato da un test per le food sensitivities – sono il glutine, i latticini, l'istamina e il nichel, ma saranno previsti cibi e pietanze senza queste componenti. Ci saranno infatti, nelle ricette, preparazioni: senza lattosio, senza glutine, senza latte, senza nichel, senza istamina. Se non trovate bollini, glutine, lattosio, nichel e istamina sono presenti nella ricetta presa in esame. Mi sono inoltre impegnato affinché aveste a disposizione tante alternative: piadine, pancakes, pasta che potete preparare con farine di cereali/ pseudocereali naturalmente privi di glutine (come sorgo, riso, quinoa, teff, amaranto, grano saraceno, miglio) oppure grani antichi che presentano il glutine che è “meno immunogenico” (come timilia, russello, perciasacchi e altri). Attenzione: nelle ricette con i grani antichi non troverete il bollino “senza glutine”, perché il glutine è presente ma di “qualità” diversa. In ogni caso, tutto sarà disponibile a seconda delle vostre esigenze!

Basterà utilizzare gli ingredienti giusti per creare il vostro piatto salutare e per contribuire a ridurre l'Infiammazione cronica di basso grado e far stare bene l'Intestino.

Le ricette che troverete nel mio libro *“Le ricette per ridurre l'infiammazione e far stare bene l'intestino”* sono nate dalla mia esperienza clinica di nutrizionista, dai suggerimenti e dalle richieste dei miei assistiti nel trovare ricette adatte alle loro esigenze.

Dott. Francesco Garritano