

Il Metodo France Guillain

Alcuni brani scelti

-- L'alimentazione (capitolo 1) --

Il nostro ventre: un bidone della spazzatura o un santuario?

Con i suoi milioni di neuroni, lo stomaco non è un bidone nel quale si può buttare qualunque cosa! Va considerato invece come un vero e proprio santuario, perché qui si crea il 95% della serotonina (7) e si producono venti neuromediatrici. Questi ultimi procurano al nostro cervello l'energia e la forza necessarie a superare gli stress della vita! Nello stomaco e nell'intestino si elaborano, in particolare, la dopamina portatrice di energia, l'acetilcolina tanto importante per la memoria, il GABA (acido gamma-amminobutirrico) per la stabilità, l'equilibrio e la resistenza, e la serotonina per la gioia di vivere.

Sappiate - ci teniamo a ricordarlo - che il QI (8) e la vivacità della mente dipendono in buona parte da ciò che mangiamo. Anche l'intelligenza può essere compromessa o migliorata dal nostro modo di vivere. La capacità di attenzione, di concentrazione, la vivacità di riflessione, analisi e sintesi sono legate anche alla nostra alimentazione, pur non dipendendo solo da essa. Un'alimentazione adatta all'uomo, naturale, di buona qualità, fatta di prodotti che provengono dalla terra, colti dagli alberi e dalle siepi, pescati nel fiume o in mare, cacciati nei boschi! Più gli alimenti provengono dalla natura selvaggia e meglio è per noi. Il cibo biologico di provenienza locale (9) è quindi il minimo necessario.

8 Il quoziente di intelligenza, Hans-Ulrich Grimm, Die Ernährungslüge, Droemer Knauer, München 2003 (trad. fr. Le mensonge alimentaire, Trédaniel, Paris 2006); vedi anche Jean-Marie Bourre, La dieta che fa bene alla mente, Sperling & Kupfer, Milano 2007.

9 Si intendono prodotti non di importazione provenienti da agricoltura e allevamenti biologici, reperibili in molti negozi e supermercati. Vedi www.sinab.it: SINAB è il Sistema di Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica realizzato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, che fornisce informazioni e servizi per lo sviluppo e la valorizzazione dell'agricoltura biologica italiana.

10 Boris Cyrulnik, De la parole comme d'une molécule, Odile Jacob, Paris 1995.

Lo sapevate? Il 20% va dritto al cervello!

Il nostro cervello pesa soltanto il 2% del corpo, ma consuma da solo il 20% 12 di ciò che mangiamo, ovvero dieci volte di più in proporzione, rispetto al resto del corpo! Il cervello di un neonato consuma il 60% di ciò che questi mangia, fatto che spiega la gravità di una diarrea che colpisca un lattante. Allora, ogni volta che introducete un liquido o un solido nella bocca, ricordatevi che il 20% va dritto al cervello. La testa non è separata dal resto del corpo!

12 Jean-Marie Bourre, La dieta che fa bene alla mente, Sperling & Kupfer, Milano 2007.

Che cosa mettere nel piatto?

Abbiamo detto in precedenza che, in una situazione normale, nessuno sa meglio di noi che cosa dobbiamo mangiare. Eppure, in mezzo alla bufera alimentare di questi ultimi anni, sotto il fuoco di veri e propri integralisti dell'alimentazione che ci fanno la predica (con tono non sempre troppo gentile perché, a loro dire, non ci sarebbe scampo al di fuori della loro scelta), vorremmo avere una base, un canovaccio, uno schema che ci serva da riferimento. Ecco perché mi permetto di suggerire ciò che si pratica in tutti i paesi del mondo da generazioni, laddove l'alimentazione industriale non ha ancora sradicato le tradizioni. Esistono punti in comune che vale la pena di sottolineare. In tutto il mondo, nell'avvicinarsi delle generazioni, gli uomini e le donne hanno trovato il modo di combinare fra loro certi cibi in modo da poter nutrire il maggior numero di persone possibile con il minimo di alimenti, e di conseguenza avere il massimo di energia senza appesantirsi: tali combinazioni costituiscono ovunque squisiti piatti tradizionali!

-- Il mio Miam-Ô-Fruit (capitolo 2) --

Una pura meraviglia!

Questa ricetta è il mio pasto «feticcio»: è un vero e proprio rigeneratore cellulare. Essa è sempre più conosciuta dai grandi sportivi, ma anche da coloro che per mestiere devono mantenersi in ottima forma tutta la vita, come i cantanti d'opera e gli attori. È molto apprezzata anche dalle persone attente che non dispongono di grandi mezzi, ma tengono a mantenere la famiglia in buona forma, evitando i raffreddori e le otiti dell'inverno. Ha effetti notevoli sull'organismo: risultati positivi sulla pelle visibili nel giro di qualche settimana, sui capelli, sulle ossa, sulle gengive, sulle cartilagini, sulla linea. Tutti coloro che la utilizzano ogni giorno da lungo tempo ne sono assolutamente entusiasti. I suoi effetti sono innumerevoli. Associata al bagno derivativo, permette di rimodellare la propria linea a qualsiasi età. Bisogna però rispettarne scrupolosamente il contenuto, il modo di prepararla e gustarla, e va assaporata lentamente. Essa merita una spiegazione dettagliata.

In pratica, come procedere?

Preparate dei vasetti separati per i vostri semi. Non acquistateli in quantità eccessiva, perché la maggior parte si ossida in fretta: ve ne renderete conto dal sapore. La cosa migliore è conservarli sottovuoto, se avete dei contenitori preposti allo scopo. Potete sistemare dei bei vasetti sui ripiani, che sarà piacevole aprire la mattina.

Se preferite macinarli, mettete in un contenitore un misto di almeno tre tipi di semi diversi. Sistematelo nel frigorifero, per la settimana.

La mattina posate sul tavolo:

- o I vasetti di semi
- o Mezza banana
- o L'olio
- o Mezzo limone
- o La frutta (in primavera, per esempio: mela, kiwi, fragola)
- o Due cucchiaini grandi: uno per l'olio e l'altro per i semi
- o Una forchetta
- o Un buon coltello
- o Uno spremilimoni (per evitare di lavarlo, si può anche spremere il limone sopra il cucchiaino, dove si raccolgono i semi per eliminarli)
- o Un piatto fondo
- o Una coppetta per i rifiuti
- o Un contenitore ermetico (o meglio sottovuoto con pompa) per gli avanzi di frutta da usare il giorno successivo.

La ricetta

- Mezza banana schiacciata con la forchetta;
- Due cucchiaini di olio crudo e biologico, uno di lino e uno di sesamo, da emulsionare nella banana;
- Un cucchiaino di succo di limone spremuto al momento;
- Pezzi di almeno 3 frutti diversi, fra cui mezza mela;
- 3 cucchiaini di semi oleosi interi o macinati (noci, nocciole, mandorle, semi di zucca ecc.).

Secondo le stagioni, potete mettere mele, pere, kiwi, fragole, lamponi, ciliegie, albicocche, pesche, prugne, uva, cachi, papaia, mango, ananas ecc. Una vaschetta di fragole può bastare per tutta la settimana, utilizzandone due al giorno. L'importante è la varietà.

Si può accompagnare la preparazione con una tazza di tè verde o con una tisana, senza zucchero né latte.

Attenzione: ricordate che l'olio di lino non si conserva a lungo, teme l'ossidazione e il calore. Per questa ragione è venduto in bottiglie di piccole dimensioni. Fintantoché la bottiglia non viene aperta, può conservarsi qualche mese in un

luogo fresco. Ciò vi consente di acquistarne qualcuna in più. Una volta aperto, l'olio va conservato in frigorifero. Rispettando queste regole, potete conservarlo per un mese intero, che è il tempo abituale di consumo con questa preparazione. L'olio di sesamo si conserva più a lungo. In caso di dubbio, verificate che gli oli non odorino di «rancido». Non bisogna abusare dell'olio di lino: un cucchiaino al giorno è sufficiente.

Si mangia soltanto questo e nient'altro

Non si fa seguire il Miam-Ô-Fruit da una fetta di pane, neppure biologico. Bisogna accettare l'idea che il frutto non è «una cosetta» non nutriente che si mangia per non ingrassare o una sorta di leccornia che non alimenta l'organismo. Questa preparazione con olio e semi oleosi è così perfetta per nutrire le membrane cellulari che è in grado di inibire l'appetito per ore. L'idea che ve ne fate all'inizio potrebbe turbarvi, se siete convinti che questo cibo non vi basterà. Esso è così leggero da digerire che, non avendo più nello stomaco il peso delle tartine e del caffelatte, avete l'impressione di avere il ventre vuoto, e la paura che manchi qualcosa vi spinge verso farinacei che vi sembrano più consistenti. L'esperienza dimostra che anche chi lavora duramente resiste almeno quattro ore, e spesso anche di più, senza avere fame dopo avere assunto questa preparazione al mattino.

Un grandissimo ringraziamento, professor Montagnier!

A pagina 156 del suo libro *Les combats de la vie*, il professor Luc Montagnier (19), dopo aver indicato che gli sportivi in periodo di competizione sono soggetti allo stress ossidativo, così scrive: «Uno studio realizzato dalla società belga Probiox sui calciatori della squadra della Francia nel 2002, poco prima delle partite di Coppa del Mondo in Corea, ha dimostrato che tutti... tranne uno (infatti "eccezionale") erano in stato di stress ossidante, probabilmente per via di uno spossamento muscolare conseguente a un eccesso di partite disputate e all'assenza di una compensazione antiossidante adeguata» (20). Il giocatore eccezionale si chiama Zinedine Zidane. Caro professor Montagnier, questo giocatore, almeno dal 2000, consumava il famoso Miam-Ô-Fruit descritto e spiegato qui, una delle migliori compensazioni antiossidanti che la natura ci abbia dato! La preparazione gli era giunta direttamente dal mio insegnamento. Zinedine Zidane, che gode di tutta la mia ammirazione di ex grande sportiva (21), rispondendo al giornale «L'Équipe Magazine» che gli chiedeva come aveva fatto per ringiovanire fisicamente e sul piano muscolare nel giro di due anni, aveva risposto di aver cambiato alimentazione e aveva descritto brevemente il Miam-Ô-Fruit. Ricordiamo qui che il ciclista spagnolo Miguel Indurain 22 consumava, con una piccola variante, quasi la stessa preparazione da tre a quattro volte al giorno durante le gare, molti anni prima.

20 Testo integrale riprodotto fedelmente senza tagli o commenti aggiunti.

21 Nella «Sélection tricolore» [Selezione tricolore] nazionale francese dei «12 plus grands sportifs» [12 più grandi sportivi] 2008 del giornale sportivo «L'Équipe Magazine». Ho una buona idea delle necessità degli sportivi! Tanto più che ero anche madre di cinque figlie!

22 Il quale sconfiggeva in pieno tutti gli avversari!

-- Il pasto a cinque elementi (capitolo 3)--

In tutti i paesi del mondo si trovano ricette tradizionali composte dai seguenti cinque elementi. Le quantità indicate qui corrispondono a ciò che costituisce una porzione per persona, per un equilibrio ideale.

- Un cereale integrale o un tubero: 3 cucchiaini ben colmi dell'alimento cotto.

Avete la scelta dei cereali: riso, grano, orzo, avena, grano saraceno, farro, miglio, mais, ma anche quinoa bianca o rossa (non è un cereale, ma la si utilizza come tale). Per i tuberi e le radici: patata, patata dolce, manioca, igname ecc.

- Una o più verdure cotte o crude: 3 cucchiaini dell'alimento cotto o crudo, come minimo. Tutti i tipi di verdura di stagione, la scelta è ampia: insalata verde, cavolo, cetriolo, pomodoro, melanzana, peperone, zucchina, bietole, finocchio, barbabietola rossa cruda, rapa, rafano nero, ravanello, spinaci crudi o cotti, sedano, cipolla, aglio, fagiolini di ogni genere ecc. Non considerate le patate come verdura.

- Legumi: un cucchiaino ben colmo dell'alimento cotto. Anche qui la scelta non manca: fagioli rossi, ceci, lenticchie grigie, verdi e corallo, fagioli bianchi dall'occhio nero, fagioli neri dall'occhio bianco, azuki ecc.

- Una proteina animale di origine biologica o selvatica (1): un cucchiaino dell'alimento cotto. Pesce, crostacei, uova, pollame, agnello, manzo ecc. Le frattaglie quali latte di pesce, ventriglio, rognoni, cuore e soprattutto fegato sono molto interessanti sul piano nutrizionale. Un fegato di pollo biologico a persona è sufficiente. Può andar bene anche un cucchiaino di parmigiano.

- Un buon olio crudo: da un cucchiaino a un cucchiaio e mezzo. L'olio di oliva è particolarmente raccomandato, ma anche in questo caso esiste un'ampia scelta di oli. Ai Tropici, il latte di cocco grattugiato e spremuto sul momento, non riscaldato, è ottimo!

Questi cinque elementi si trovano nel cuscus, nella paella, nel panino greco, nel riso alla cantonese, nei piatti indiani dell'India e dell'America del Nord e del Sud, nel cassoulet, nelle tortilla del Messico, ma anche nella cucina hawaiana e maori (Pacifico), nella cucina melanesiana e papuana.

L'insieme costituisce in generale il piatto unico del pasto.

1 Pesce pescato, crostacei, lumache, cacciagione.

Iniziare il pasto con un vegetale crudo

Avendo vissuto un po' ovunque nel mondo, posso affermare che in tutti questi paesi si ha l'abitudine di mangiare alimenti crudi prima del pasto, prima di mettersi a tavola: un pezzo di frutto, una bacca selvatica o un pezzo di verdura cruda fungono da aperitivo mentre si prepara da mangiare. L'elemento crudo può far parte dei cinque elementi: se avete preso una bella insalata, potete anche fare a meno delle verdure cotte.

Come organizzarsi?

Per avere questi 5 elementi nel pasto, non siete obbligati a comporre ogni volta un piatto. Ecco qualche esempio di pasti a 5 elementi leggeri e veloci da preparare:

Insalata verde

Olio d'oliva, succo di limone

Fetta di pane integrale biologico

Un cucchiaio di hummus (purè di ceci e sesamo)

Un uovo alla coque

Insalata verde

Olio di oliva, succo di limone

Zuppa: patate, carote, porro, lenticchie corallo

Mezza fetta di prosciutto o un uovo

Insalata di cetriolo, ravanelli e ceci

Olio d'oliva, succo di limone

Crêpe di grano saraceno al formaggio comté.

Non dimenticate di mettere i legumi.

Come fare per disporre facilmente ogni giorno di legumi in piccole quantità?

È molto semplice se avete un congelatore. Una volta ogni sei mesi procedete così.

La sera mettete a bagno e lasciate in ammollo per tutta la notte qualche pentola di fagioli rossi, bianchi, ceci, piselli spezzati, fave ecc. Il giorno dopo cambiate l'acqua e aggiungete a ogni pentola un pezzo di cinque centimetri di alga kombu (per accelerare la cottura), che potete trovare nei negozi di prodotti biologici. Fate bollire per trenta-quaranta minuti. Lasciate raffreddare, poi preparate dei sacchetti di uno, due, tre cucchiaini bel colmi, secondo il numero di persone che abitano con voi, e mettete nel congelatore. A quel punto diventa molto semplice, per diversi mesi, tirare fuori ogni giorno un sacchetto da mettere a sgelare in frigorifero per il giorno dopo. È meno caro e migliore che acquistare dei vasetti.

Qual è l'interesse di una combinazione come questa?

Semplicemente, ciascun elemento aiuta a digerire e assimilare meglio gli altri. La presenza dei legumi aiuta a fissare le proteine vegetali del cereale e la presenza di proteine animali permette di passare più rapidamente alle proteine umane.

Le persone che non vogliono alcuna proteina animale sono obbligate a consumare molti più cereali e legumi per

ottenere la stessa energia, il che intasa e affatica molto di più l'organismo ed è poco economico per una famiglia, in quanto bastano davvero poche proteine animali per raggiungere un'ottima assimilazione e ottenere più energia! Il dottor David Servan-Schreiber (2) lo spiega bene, ed è così che si alimentano milioni di persone nel mondo che non conoscono le nostre malattie degenerative. Non molto tempo fa, si metteva un pezzetto di lardo nella pentola delle lenticchie, si diceva per il sapore. È il modo migliore per facilitare l'assimilazione delle proteine vegetali!

2 David Servan-Schreiber, Anticancro, Sperling & Kupfer, Milano 2008.

Risolvere il problema di sovrappeso

Sono venticinque anni che scrivo sull'alimentazione e ho sempre sostenuto che nessuna delle diete che ci propongono per dimagrire è equilibrata, rendono tutte la pelle flaccida e gli effetti dimagranti sono effimeri. Poco tempo fa il dottor Patrick-Pierre Sabatier, nel suo libro sulle diete (5), ha detto la stessa cosa. Infine uno studio americano, durato due anni, ha esposto le proprie conclusioni nel febbraio del 2009: soltanto la diminuzione delle dosi alimentari, l'esercizio e una buona masticazione fanno perdere volume durevolmente senza ledere né i muscoli né le ossa né il sistema ormonale. In ogni modo, vi sono diverse regole da osservare al fine di non avvertire affaticamento o perdita di energia e per evitare le crisi di bulimia conseguenti a una privazione mal organizzata. Quanto segue vi consentirà di ottenere un'ottima forma, facendovi perdere i grassi nocivi pur mantenendo il corpo sodo:

- Scegliere alimenti di alta qualità nutritiva, quindi preferibilmente biologici, con l'80% di prodotti vegetali.
- Consumare ogni giorno 400 grammi di frutta fresca cruda, semi oleosi e oli di buona qualità (Miami-Fruit).
- Masticare perfettamente.
- Riattivare la circolazione e l'eliminazione dei grassi con il bagno derivativo.
- Limitare le razioni - la totalità del pasto a eccezione dell'insalata verde - a una piccola ciotola di circa 10 centimetri di diametro e di 5 centimetri di profondità ben colma, bombata.
- Camminare almeno mezz'ora al giorno di buon passo.

5 Patrick-Pierre Sabatier, Le livre de tous les régimes, Robert Laffont, Paris 2006

Se avete la tendenza a mangiare in quantità eccessiva

Uno studio controllato tramite la diagnostica per immagini cerebrali ha dimostrato che, quando si mette il proprio pasto in una piccola ciotola che si riempie a cupola e che si mangia lentamente, il cervello invia il messaggio della sazietà nel momento in cui la ciotola è terminata, dato che ha registrato che questa era piena. La stessa quantità servita in un piatto grande non porta alla sazietà nella stessa maniera, perché il cervello registra il vuoto che è intorno agli alimenti. Fate l'esperimento, funziona su tutti, persino sugli uomini molto alti e forti.

A mio avviso, è probabile che per secoli abbiamo assunto tutti il pasto con i componenti della tribù, ciascuno la propria noce di cocco, i propri crostacei o la propria zucca. Una volta che il recipiente era stato svuotato, non c'era nient'altro da mangiare. L'ho osservato in certe isole melanesiane, in Papua Nuova Guinea e, naturalmente, in Cina!

Conclusione: per diminuire le dosi alimentari, mangiate in piccole ciotole!