

## **Sano è buono! - bibliografia**

AAVV, Erbe e tisane della nonna, Rusconi, 2014  
Berrino Franco, Il cibo dell'uomo, Ed. Franco Angeli, 2016  
Bocchi Gianluca, Soresi Enzo, Il cervello anarchico, ASMEPA Edizioni, 2012  
Bottaccioli Francesco, Filosofia per la medicina, medicina per la filosofia, Tecniche Nuove Edizioni, 2010  
Bottaccioli Francesco, Carosella Antonia, Immunità, cibo e cervello, Tecniche Nuove Edizioni, 2009  
Bottaccioli Francesco, Carosella Antonia, La saggezza del secondo cervello, Tecniche Nuove Edizioni, 2007  
Campbell T. Colin, Campbell Thomas M., The China Study, Macro Edizioni, 2006  
Campbell T. Colin, Whole Vegetale e Integrale, Macro Edizioni, 2013  
Di Fazio Maria Rosa, Il cibo che cura Il cibo che ammalia, Mind Edizioni, 2016  
Enders Giulia, L'intestino felice, Sonzogno di Marsilio Editori, 2017  
Gambetti Fabio, Il microbiota, Casa Editrice Persiani, 2019  
Gershon Michael D., Il secondo cervello, UTET, 2006  
Morelli Raffaele, Morelli Michael, Il potere curativo del digiuno, Mondadori, 2018  
Moynihan Ray, Cassels Alan, Farmaci che ammalano, Nuovi Mondi, 2005  
Mycotroph, La micoterapia: guarire con i funghi  
Piccini Fabio, Alla scoperta del microbioma umano, Amazon Distribution, 2017  
Piccini Fabio, La dieta più antica del mondo, Dalai Editore, 2013  
Simeone Salvatore, Il digiuno felice, Edizioni LSWR, 2017  
Soresi Enzo, Il cervello anarchico, UTET, 2006  
Valnet Jean, Cura le malattie con ortaggi, frutta e cereali, Giunti, 2014

## **Sano è buono! - sommario**

### **Sano è buono! 1**

Presentazione: chi sono

Visione olistica, emisferi cerebrali, teoria delle matrioske, fisica quantistica

Alimentazione e salute

La qualità: freschezza, filiera corta, origine nota, assenza di pesticidi, integrità, stagionalità

Materiali e metodi di cottura e di conservazione

Condimenti: per salare e insaporire

Spezie

Erbe aromatiche

Condimenti: i grassi

Ricette: grano saraceno con fave e zafferano, insalata in padella, budino casalingo all'amaretto

### **Sano è buono! 2**

Gli alimenti buoni

Verdure e esempi

Cereali e esempi

La sensibilità al glutine

Legumi e esempi

Semi e frutta secca

Frutta e esempi

Uova

Pesce

Latte e derivati: il problema della caseina

Le allergie

Bevande: acqua, tisane, infusi, tè, estratti, succhi, sciroppi, kefir d'acqua, i latti vegetali

Ricotta di mandorle

Yogurt di anacardi

Gelati di mandorle, pistacchi, nocciole

### **Sano è buono! 3**

L'intestino: origine embrionale, sistema immunitario

La bocca, l'esofago, lo stomaco, l'intestino tenue, l'intestino cieco e crasso

Il secondo cervello, la PNEI, l'epigenetica

Il microbiota: enterotipi, probiotici e prebiotici

Un antinfiammatorio nel piatto: menù

La dieta mediterranea: il caso del Cilento e quello di Creta, il digiuno

Menù mediterraneo: insalata fresca con cipollotti, origano, olio evo e limone, farro integrale con asparagi, fagioli dall'occhio stufati, torta di mandorle, avena e prugne

Dolci sani e veleni candidi: dolcificanti buoni e da evitare

Ricette: castagnaccio; strudel di mele; biscottini di nocciole, avena e anice; mousse al cioccolato; pasta frolla; torta noci, cacao e uvetta; "Nutelina"

### **Sano è buono! 4**

Medicina e filosofia...vicino o lontane?

Medicina nell'antica Grecia, medicina nell'antica Cina; Occidente e Oriente a confronto

Il tempo in cucina: la pubblicità e la realtà

Mangiare con ordine

Il lievito naturale o pasta madre

L'orto...sinergico!

Erbe selvatiche: prebuggiun quanto sei buono e salutare!

I funghi e la micoterapia

Suggerimenti pratici per la colazione

Affrontare una settimana dai ritmi serrati

Tempi moderni: stress, fretta e stipsi

Le merende

Un cenno all'attualità

Positività a tavola