

# Essere sostenibili

- Ambiente
- Alimentazione
- Stili di vita
- Spesa biologica
- Viaggi



## Le direttive alimentari di George Osawa

giugno 15 2015 ES in evidenza



Le direttive alimentari di George Osawa è il titolo del quarto capitolo de *Il Cibo dell'uomo* (Franco Angeli editore) pubblicato di recente da **Franco Berrino**, ex Direttore del Dipartimento di epidemiologia dell'Istituto dei tumori di Milano. Un libro di cui ho scritto e che consiglio di cuore. Perché ho deciso di pubblicarlo? Perché, come scrive Berrino stesso: **"tutto ciò di cui abbiamo bisogno, tutto quello che ci serve, è contenuto in questo decalogo. Niente di più, niente di meno"**.

Insomma, per intraprendere la strada della salute è opportuno cambiare mentalità e lasciare alle spalle le dipendenze di cui siamo prigionieri. Semplice. Se siete convinti di far bene naturalmente. E se avete **la volontà per andare controcorrente** in un certo senso. Ecco le 10 regole:

- 1. Nutritevi soprattutto di cereali integrali in grani** (da 70 a 100%), cucinati nel modo che preferite: cotti in due o tre volumi di acqua, a pressione, o in pentola normale (a volte dopo averli saltati con un po' di olio vegetale). Potete usare farine o fiocchi freschi e preparare dei pani e delle creme. Potete mangiare ogni sorta di cereale come il miglio, il grano saraceno, il mais, l'orzo e l'avena. Però è bene che preferiate il riso.
- 2. Non mangiate troppe verdure** (media 30%), prima saltate in poco olio vegetale poi cotte nel loro vapore, e salate. Oppure bollite, o al vapore. Le verdure consigliate sono: crescione, scorzonera, carote, rape, cipolle, indivia, porri, cavolfiori, verza, broccoli, tutte le piante selvatiche commestibili e le alghe marine. Sono invece sconsigliate le patate, i pomodoro, i peperoni e le melanzane. Si possono sostituire alle verdure (o anche affiancare) i legumi: fagioli azuki, ceci, lenticchie, altri fagioli.



- Quali crocchette acquistare per il cane
- Home
- Ecopunti per guadagnare riciclando i rifiuti
- Il bambù alla riscossa
- Manifesto per l'agricoltura contadina
- Controllo acqua "fai da te"
- Microrganismi e acqua di rubinetto



**kalikalos** *Something Deeper Than a Suntan!*



- ES su [Trekking sull'isola di Vulcano](#)

3. **Salate con sale marino non raffinato**, con salsa di soia non chimica o del gomashio (melange di semi di sesamo tostati e sale marino tostato). Non utilizzate altri condimenti, come spezie, aceto, limone, mostarda, salse piccanti, ecc.



punto agro news

4. **Bevete solo quando ne sentite la necessità**, sotto forma di infusioni calde, sempre senza zucchero. Tè verde naturale, timo, caffè di cicoria.

5. **Preferite se possibile cereali e verdure non trattati con prodotti chimici o medicinali**. Evitate gli alimenti preparati industrialmente, che contengono conservanti, coloranti e altre sostanze chimiche.

6. **Masticate bene**, da 30 a 50 volte per boccone. Più masticherete, più in fretta svelerete il vostro giudizio.

7. **Evitate il caffè, i tè commerciali colorati artificialmente**, il cioccolato, i succhi di frutta, tutte le bevande chimiche che si trovano in commercio e le bevande zuccherate e alcoliche.

8. Oltre a ciò non avete bisogno che di **aria fresca e pura**, e di immagini vivificanti che arricchiscono.



9. **Smettete di assorbire lo zucchero** e tutto ciò che ne contiene: pasticceria, marmellate, bevande e dolci ecc ecc. Interrompete anche l'assunzione di frutta per quanto vi sarà possibile, in particolare di quella che proviene dai paesi caldi.

10. **Evitate anche i prodotti di origine animale**: uova, latte, burro, formaggi, e le carni, soprattutto quelle rosse, i salumi ecc.

Nicoletta

Condividi:



Mi piace:

Caricamento...

Articoli collegati:

1. [Ferragosto: grigliata vegan](#)
2. [Franco Berrino: Il Cibo dell'uomo](#)

[Lascia un commento](#) [alimentazione](#), [cibo dell'uomo](#), [franco berrino](#), [macrobiotica](#)

Devi [accedere](#) per postare un commento.

- ◊ [sapan su Trekking sull'isola di Vulcano](#)
- ◊ [ES su Gambe belle e in forma](#)
- ◊ [hilfes su Stevia, la pianta dolcificante](#)
- ◊ [ES su Volontari cercasi per raccolta olive](#)



- ◊ [Ambiente Energia](#)
- ◊ [Amicomeopatia](#)
- ◊ [Compra Verde – Buy Green](#)
- ◊ [Ecologia – Come vivere naturale](#)
- ◊ [Ecopsicologia](#)



- ◊ [Graduus](#)
- ◊ [Nelle Tasche del tricheco](#)
- ◊ [Travelcast Piceno – Audioguide](#)