

Morena Benazzi

IN CUCINA CON IL PROTOCOLLO AUTOIMMUNE

80 ricette prive di allergeni, semplici e gustose

Dalla blogger di cucina Paleo più seguita in Italia, 80 ricette, in gran parte inedite, dalla colazione al dessert, per gestire al meglio la salute senza rinunciare al piacere della cucina.

Se, per motivi di salute, siete costretti a cambiare le vostre abitudini alimentari, rinunciando così a molti ingredienti, non deprimetevi: con questo libro scoprirete che non dovete rassegnarvi a cene e pranzi a base di petto di pollo alla griglia e zucchine lesse, ma che anzi ci sono tanti cibi nutrienti e gustosi, e altrettante ricette facili e veloci, per prepararvi piatti squisiti e sani.

Qui troverete innanzitutto una spiegazione chiara e alla portata di tutti sulle cause delle malattie autoimmuni (dalla celiachia alla tiroidite di Hashimoto, passando per la psoriasi), *in primis* l'aumentata permeabilità intestinale provocata da alcuni alimenti proinfiammatori come glutine, lattosio, caseina e soia. Sarete poi guidati nella conoscenza degli alimenti da evitare temporaneamente per abbassare il livello di infiammazione sistemica del corpo, durante la fase di eliminazione del Protocollo Autoimmune, e nella scoperta dei cibi ricchi invece di nutrienti e probiotici che favoriscono la salute dell'intestino, alla base della salute dell'intero organismo.

Nella seconda parte del libro, con le 80 deliziose ricette del tutto prive di allergeni – cioè senza cereali, legumi, latticini, uova, semi, frutta secca e solanacee – corredate da appetitose foto di ispirazione, potrete sbizzarrirvi nella preparazione di porridge, zuppe e brodi, arrostiti, burger, yogurt, verdure fermentate, crude o cotte e perfino dolci per le occasioni speciali, senza correre il rischio di fastidiosi effetti collaterali, ma anzi guarendo mangiando bene.

“Siete pronti dunque? Il libro di Morena è una guida eccellente al Protocollo Autoimmune e vi accompagnerà egregiamente nel vostro percorso di guarigione”

Dott. Andrea Luchi, specializzato in medicina interna, esperto nel trattamento di patologie tiroidee

“Finalmente uno strumento concreto per aiutare a ridurre i sintomi delle malattie autoimmuni e vincere i problemi legati a intolleranze e allergie alimentari, senza annoiarsi a tavola”

Dott. Fabrizio Rapuzzi, medico dello sport, esperto in nutrizione

“Un libro unico nella giungla delle pubblicazioni in tema dietologico e culinario. Viene trattata, con semplicità e completezza di informazioni, la migliore alimentazione consigliata alle persone affette da patologie autoimmuni e permeabilità intestinale, offrendo gustose ricette e un valido aiuto in cucina”

Dott. Francesco Balducci, medico, esperto in medicina preventiva, funzionale e antiaging

Morena Benazzi, nata e cresciuta a Bologna, è da sempre appassionata di alimentazione e cucina. Nel 2012 apre il primo blog di cucina paleo in Italia per condividere le sue ricette: nasce così armoniapaleo.it, dove unisce la passione per la cucina a quella della fotografia. Per Ab Ovo è autrice di *Armonia Paleo*, ormai alla terza edizione.

Andrea Luchi, medico internista, è responsabile del Servizio Nutrizione di Genere presso il Centro di Fisiopatologia della Riproduzione Umana di Grosseto, che tratta le patologie della gravidanza e della sterilità. Ha pubblicato su riviste mediche come «American Journal of Clinical Nutrition» e «International Journal of Obesity».



ab ovo

RISTAMPA



256 pp. ■ brossura con alette
16,5 x 24 cm ■ 80 tavv. a colori
25,00 €
978-88-3367-084-3

DELLA STESSA AUTRICE



ARMONIA PALEO. Ricette per una vita sana secondo natura
nuova edizione: 978-88-3367-055-3

#DIETA PALEO #RICETTE #ALIMENTAZIONE #CELIACHIA #GLUTINE #INTOLLERANZE #PERMEABILITÀINTESTINALE #PROTOCOLLO AUTOIMMUNE #MANGIARSANO

