

Una sintesi sulla dieta Seignalet

La dieta Seignalet detta anche *ipotosolica o ancestrale* può curare molte **malattie infiammatorie croniche, ma anche malattie autoimmuni**. Ha dato alti risultati nelle artrosi, nelle artriti reumatoidi, nella spondilite anchilosante, nella malattia di Parkinson, nella fibromialgia e non solo.

Non è una dieta provvisoria curativa: è un cambiamento che deve durare tutta la vita. Non guarisce le malattie, ne toglie le conseguenze: dolori, disturbi nervosi, disabilità. Per questo deve essere protratta per tutta la vita, **senza nessuna (NESSUNA!) eccezione**. È la parte più difficile della dieta Seignalet.

I punti salienti della regime alimentare del dott. Seignalet sono:

- **Non consumare latte animale e i suoi derivati. Quindi oltre al latte vaccino e caprino: prodotti caseari (formaggi, ricotta, yogurt, burro, ecc.). Si può usare burro chiarificato (e lattosio se non si è intolleranti al lattosio).**
- **Non consumare cereali a parte riso, grano saraceno, miglio, sorgo, quinoa ed amaranto. Anche le patate sono accettate. Quindi sono proibiti tutti i prodotti di pasta o da forno a base di altri cereali. Consentita la pasta di riso, di quinoa, di soia (pura, senza frumento), di grano saraceno, di legumi. Consentito il pane di grano saraceno, anche misto con uno dei cereali consentiti, cotto al vapore (alla cinese, vedi ricetta sotto). Si può consumare l'amido di mais.**
- **Non consumare prodotti cotti a temperature sopra i 110 °C.. Quindi proibiti i fritti, il forno sopra i 115° (120° nella cottura a cartoccio, con carta da forno), le grigliate, la cottura alla piastra. Bene la cottura al vapore, brasata, bollita, con il sugo... cioè tutte le cotture nelle quali in pentola rimane un po' di liquido acquoso**

Questi tre punti non devono essere trasgrediti mai: non cessiamo di ricordare che **non ammettono nessuna eccezione**. I punti seguenti sono consigli importanti, ma possono ammettere qualche eccezione:

- Accettate tutte le carni (non troppo cotte, meglio saltarle dopo cottura), i pesci e tutto il pescato. Come già detto niente fritti o carni o pesce cotti al forno ad alta temperatura. Consentite le uova (almeno 2 alla volta) sode, alla coque, in camicia, in frittata in forno a 115°.
- Meglio cominciare i pasti principali con una verdura, possibilmente cruda in insalata. Tutte le verdure sono ammesse, crude o cotte a bassa temperatura. I metodi migliori per cuocerle: al vapore, brasata (con liquido), bollite in minestrone, al vapore in pentola a pressione. Anche forno a microonde in recipiente chiuso, a media o bassa potenza.
- Sono ammessi e utili tutti i legumi, anche cotti in pentola a pressione.
- Consentita tutta la frutta, tranne quella cotta al forno. Bene anche le olive conservate, verdi o nere.
- Diminuire **molto** zuccheri e dolci. Allo zucchero bianco va comunque preferito quello integrale.
- Condimenti: olio EV d'oliva; olio di noce e olio di soia (buon equilibrio di $\Omega 3/\Omega 6$): burro di cocco. Il burro vaccino solo chiarificato.
- Per chi ha malattie del sistema nervoso, come la malattia di Parkinson, importante assumere due volte al giorno 12 gr circa di olio MCT. Per le stesse persone è utile diminuire molto i cereali ed aumentare i grassi indicati
- Utile un apporto moderato di semi oleosi: un cucchiaino e mezzo di quelli ricchi di acido alfa-linolenico ($\Omega 3$), cioè semi di lino o di chia. Anche semi oleosi ricchi di $\Omega 6$: mandorle, sesamo, nocciole, anacardi. macadamia, semi di zucca decorticati, ecc. Le noci e i semi di canapa, che hanno un apporto equilibrato di $\Omega 3/\Omega 6$ possono costituire l'apporto completo dei due oli polinsaturi essenziali.
- Ridurre **molto** i prodotti animali conservati (come affettati o salumi) e industrialmente processati.
- Preferire i prodotti integrali e biologici.

Il dott. Seignalet: biologo e dottore in medicina, «Maître de conférences» (docente) alla Facoltà di Medicina di Montpellier, Medico internista, specializzato in reumatologia, immunologia, gastroenterologia, ematologia e nutrizione. Per trent'anni direttore del laboratorio HLA (Human Leukocyte Antigen) di istocompatibilità di Montpellier, e pioniere dei trapianti di organi e di tessuti, in particolare dei trapianti renali. Autore di numerose ricerche pubblicate dalle riviste di eccellenza.

- Ridurre il sale.
- Escludere totalmente le bevande zuccherine (soft drink).
- Alcolici: proibita la birra (proteine dell'orzo o del mais), consentito un bicchiere di vino rosso al pasto per gli uomini, mezzo bicchiere per le donne .
- Ridurre i dolci. Bene il cioccolato fondente ad almeno il 70% di cacao.
- Diminuire il sale. Insaporire con spezie, curcuma, curry e piante aromatiche.

Integratori

State alle indicazioni del vostro terapeuta. Comunque possono essere di grande aiuto:

- **Per la malattia di Parkinson:** due volte alla settimana fiale di Benerva vit B1 da 100 mg (Teofarma)
- Cloruro di magnesio almeno 500 mgr al giorno
- Ascorbato di potassio secondo il metodo Pantellini (due bustine da mescolare al momento)
- Una o due volte all'anno un ciclo di 2 mesi di acido nervonico, due cps al giorno;
- Negli altri giorni dell'anno 5 gr. di polvere di Hericium Erinaceus, sparsi su cibo o assunti direttamente;
- Un multivitaminico che comprenda, tra le altre, vitamine e bioflavonoidi antiossidanti e le vitamine del gruppo B;
- 2-3 cucchiaini al giorno di olio MCT

Contro l'acidità

Controllare l'acidità delle urine per 15 giorni con una cartina di misuratore di pH (cartina di tornasole): seconda del mattino, prima di pranzo, prima di cena. Comunicare poi i risultati al vostro terapeuta kousmine. Il valore ottimale deve essere decisamente superiore a 6,5. È molto importante ripetere il controllo, anche per pochi giorni, di tanto in tanto finché si è sicuri di essere usciti dall'acidosi tessutale.

Ricetta per il pane di grano saraceno: PANE SENZA LIEVITO

Ingredienti

- 400 gr di grano saraceno intero, in chicco
- 200 gr di miglio (o altro cereale consentito, molto bene l'amaranto)
- acqua (circa 160 ml)
- sale qb (circa un cucchiaino colmo)

oppure

- 300 gr di grano saraceno
- 100 gr di miglio (o altro cereale consentito, molto bene l'amaranto)
- acqua (circa 110 ml)
- sale qb (circa un cucchiaino raso)

Istruzioni

Mettere a bagno i semi in acqua abbondante (più di un litro) per 8-10 ore. Poi scolare accuratamente senza risciacquare.

Mettere i semi in un mixer con l'acqua ben misurata e frullare il tutto. Lasciare riposare per 24 ore. Deve risultare una pastella molto densa, che non fluisca da sola.

Collocare in uno stampo antiaderente, lasciare riposare ancora un paio d'ore e mettere in forno preriscaldato a 160° per 5 min, poi proseguire per 50 minuti a 130°

Si può cuocere anche al vapore (come il pane cinese), meglio in questo caso se in piccoli pani.

Libro di riferimento:

J. Lagacé: L'alimentazione antidolore. Ed. Sperling & K.

Sconsigliamo la lettura del libro originale del dott. Seignalet perché meno aggiornato.