Ginger Southall

NATURA & BENESSERE

7 COLORI in 7 GIORNI

IL PROGRAMMA ARCOBALENO

DIMAGRIRE
RIVITALIZZARSI
RICARICARSI

I quaderni di Igea

NATURA & BENESSERE

Ho dei gusti semplicissimi,
mi accontento sempre del meglio.

Oscar Wilde

I quaderni di **Igea**

quaderni di **Igea**

Simbolo di sobrietà e moderazione, nella mitologia greca Igea fu la dea della prevenzione, personificazione della salute sia fisica che spirituale e del corretto comportamento dell'uomo, che riesce a godere di tutto senza farsi dominare da niente, vivere passioni e piaceri senza mai diventarne schiavo.

NATURA & BENESSERE

Ginger **Southall**

7 COLORI IN 7 GIORNI

IL PROGRAMMA ARCOBALENO

DIMAGRIRE - RIVITALIZZARSI - RICARICARSI

Igea

Titolo originale: *The Rainbow Juice Cleanse*.
Lose Weight, Boost Energy, and Supercharge Your Health
Copyright © 2015 Running Press Book – Philadelphia

Copyright © 2018 EdiSES S.r.l. – Napoli
Traduzione di Cristina Volpi
Revisione e adattamento del testo di Cecilia Bobba

Prima edizione italiana 2018

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
2022 2021 2020 2019 2018

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.
L'Editore

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi in nessun modo al parere professionale del medico specialista. Il loro utilizzo è a discrezione del lettore. L'autrice e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione delle indicazioni riportate in queste pagine.

Grafica di copertina e fotocomposizione: curvilinee
Stampato presso: Petruzzi S.r.l. – Via Venturelli, 7/B – Città di Castello (PG)
Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 745 9

INDICE

Parliamo di centrifugati . . . 9

PARTE PRIMA

IL PERCORSO VERSO IL BENESSERE . . . 13

CAPITOLO 1

PERCHÉ L'ARCOBALENO? . . . 15

Perché il colore? . . . 15

Contiamo i colori, invece delle calorie . . . 16

I colori per dimagrire . . . 19

CAPITOLO 2

QUALCHE OSTACOLO PRIMA DELLA PENTOLA D'ORO . . . 21

Centrifugati, smoothie e frullati . . . 21

Cos'è? Frutta o verdura? . . . 23

Lo zucchero: un nemico invisibile . . . 26

La famiglia dei carboidrati . . . 28

La trasformazione degli alimenti in energia . . . 29

Come agisce lo zucchero sull'organismo? . . . 32

E la frutta? Senza esagerare . . . 41

CAPITOLO 3

COME FARE UNA SPESA ARCOBALENO . . . 43

Evitare i prodotti pastorizzati . . . 43

Solo prodotti freschi e biologici . . . 44

Spendere meno e mangiare sano . . . 44

Variare spesso . . . 45

Ingredienti insoliti . . . 45

CAPITOLO 4

LA PIOGGIA PRIMA DELL'ARCOBALENO . . . 49

Disastri alimentari moderni . . . 49

La crisi di guarigione . . . 51

CAPITOLO 5

IL TESORO AI PIEDI DELL'ARCOBALENO . . . 63

Perdere chili e centimetri . . . 64

I gusti cambiano . . . 65

Bilanciare gli zuccheri nel sangue . . . 65

Più energia per gli uomini . . . 65

Pelle sana e splendente . . . 65

Equilibrio di tutto l'organismo . . . 66

Stabilità emotiva e maggiore concentrazione . . . 66

Più spazio all'interiorità e alle relazioni . . . 67

Più fiducia in se stessi . . . 67

PARTE SECONDA

IL PROGRAMMA . . . 69

CAPITOLO 6

DEPURARSI CON IL PROGRAMMA ARCOBALENO . . . 71

Il rito della bilancia . . . 71

Misurarsi... senza metro . . . 72

Il Programma si avvicina . . . 72

Due settimane di Riscaldamento Arcobaleno . . . 73

Una settimana di Accelerazione Arcobaleno . . . 75

Sette giorni per depurarsi con il Programma Arcobaleno . . . 77

Toccare l'arcobaleno con un dito . . . 79

PARTE TERZA

RICETTE E ALIMENTI APPROVATI DAL PROGRAMMA

. . . 83

CAPITOLO 7

I CENTRIFUGATI. . . 85

CAPITOLO 8

GLI SMOOTHIE. . . 117

CAPITOLO 9

I FRULLATI. . . 121

CAPITOLO 10

LE ZUPPE. . . 127

CAPITOLO 11

ANTIPASTI E CONTORNI. . . 137

CAPITOLO 12

INSALATE E CONDIMENTI. . . 147

CAPITOLO 13

I DESSERT. . . 161

CAPITOLO 14

ALIMENTI APPROVATI. . . 169

Bibliografia . . . 177

Siti utili . . . 178

Indice delle ricette . . . 179

Indice analitico . . . 181

A MIA MADRE KAY,
brillante esempio di amore, grazia, forza, sacrificio
e divina femminilità. Spero che questo libro possa
essere per te uno stimolo ad aprire finalmente quella
scatola che ti ho regalato con scritto "*centrifuga*"
per cominciare una volta per tutte a bere
centrifugati!
Ti voglio bene.

"Mangiare frutta bere verdura"

DOTT.SSA GINGER

PARLIAMO DI CENTRIFUGATI

I CENTRIFUGATI NON SONO UNA NOVITÀ, risalgono anzi alle culture più antiche del mondo. Secondo alcune pergamene del Mar Morto pare che nell'era biblica gli Esseni usassero succhi curativi di vario genere. Anche nell'antica India gli ayurvedici sfruttavano diversi tipi di erbe e vegetali "pressati", oltre a consumare vari tipi di frutta per motivi di salute.

Le proprietà medicinali di succhi e altri alimenti sono riconosciute ormai da secoli, ma il cibo non è mai entrato a far parte dei principali indirizzi terapeutici del mondo occidentale, nonostante Ippocrate, noto medico greco e padre della medicina moderna, sostenesse: "Lasciate che il cibo sia la vostra medicina *e* che la medicina sia il vostro cibo".

Nel secolo scorso tanti hanno cominciato a tracciare la strada verso l'uso delle centrifughe. Max Gerson (autore di *A Cancer Therapy*) pare avere guarito se stesso e altri individui affetti da disturbi come emicrania, diabete e cancro mediante i centrifugati. Norman Walker (e il suo famoso estrattore di succo "Walker Press Juicer"), Patricia Bragg e Paul C. Bragg (autori di *Bragg*

Healthy Lifestyle), Jay Kordich (autore di *Cento succhi per tutti i gusti*), Ann Wigmore (autrice di *Erba di grano*), Kriss Carr (autore di una serie di testi sul cancro, tra cui *Ho il cancro, vado a comprarmi un rossetto*) hanno tutti esaltato le virtù curative dei centrifugati. Anche leader politici, atleti, modelle e, più di recente, sopravvissuti al cancro e conduttori televisivi come il dottor Oz (noto per presentare da anni negli USA una trasmissione sui temi della salute) hanno avuto un ruolo fondamentale nel testimoniarne l'efficacia.

Durante la mia carriera come esperta di benessere e salute, avendo visto con i miei occhi come succhi e alimenti "veri e propri" possono influire pesantemente sulla salute di un individuo, oltre che sulla vita nel complesso, ho deciso di prestare un'attenzione maniacale a tutto ciò che mangio e bevo. Ecco com'è nata l'idea di questo libro.

Oggi si trovano centinaia di libri su succhi e centrifugati di vario tipo, oltre a bar specializzati e programmi televisivi che ne parlano a tutte le ore, ma la cosa frustrante, dal punto di vista della salute, è che molti non li considerano una componente fondamentale dell'alimentazione.

Il Programma Arcobaleno rivede l'intero processo mentale alla base della credenza popolare legata ai centrifugati, perché parte da una prospettiva che analizza come i succhi di frutta – o più raramente di verdura – con elevato indice glicemico influiscano sull'intricata fisiologia dell'organismo. Il dimagrimento, la disintossicazione e persino la guarigione da una malattia non possono avvenire senza tale presupposto, che purtroppo la maggior parte delle pubblicazioni sui succhi evitano di considerare.

> Centrifugare frutta e verdura ad alto indice glicemico influisce negativamente sull'intricata fisiologia dell'organismo.

Se volete dimagrire e disintossicare l'organismo, se soffrite di diabete o di altri problemi legati agli zuccheri nel sangue, ma anche se siete malati di cancro, mai bere succhi di frutta! La frutta spremuta e centrifugata è sostanzialmente un bicchiere di zucchero, maggiore – e spesso unico – componente di quasi tutte le ricette dei libri più noti sui succhi, perché la nostra società ne è totalmente assuefatta.

Nei seminari e nelle sedute private con i pazienti il mio motto è: "Mangiate frutta e

bevete verdura." In questo libro ne capirete il motivo.

Il Programma Arcobaleno è rivoluzionario perché utilizza le proprietà nutritive, depurative e curative di deliziosi centrifugati di verdura e non di frutta, per attivare il dimagrimento e migliorare la salute.

In soli sette giorni comincerete a disintossicare l'organismo e perderete fino a tre chili! Ogni giornata del programma si concentra su un colore dell'arcobaleno, usando verdure gustose, erbe disintossicanti e spezie che forse non avevate mai pensato di poter spremere, oltre agli integratori da aggiungere a piacere (si vedano le pagine 58-61) per garantire un ottimo profilo nutrizionale e grandi risultati.

Questo libro vi insegnerà a scegliere il centrifugato giusto, i prodotti più alcalini e nutrienti offerti da Madre Natura e a evitare gli errori più comuni ricadendo in bombe zuccherine che spesso non ci accorgiamo essere i peggiori nemici della nostra salute. Imparerete a "bere l'arcobaleno" con un programma che invita a consumare centrifugati ricchi di fitonutrienti, ogni giorno di un colore diverso.

Capirete inoltre come raggiungere la pentola d'oro ai piedi dell'arcobaleno nel giro di sette giorni puntando a dimagrire, disintossicarvi, rallentare l'invecchiamento precoce, acquisire energia, limitare il progredire delle malattie ed equilibrare l'organismo e il pH.

Il Programma Arcobaleno è rivoluzionario perché utilizza le proprietà nutritive, depurative e curative di deliziosi centrifugati di verdura e non di frutta per attivare il dimagrimento e migliorare la salute.

Per chi non ha mai provato a depurarsi con i centrifugati, prima di passare al Programma Arcobaleno a base di soli liquidi, esistono altre due opzioni.

La prima consiste in un programma di due settimane chiamato Riscaldamento Arcobaleno, in cui si prosegue con la solita dieta (seppur provando qualche ricetta del Programma) e si inizia a inserire un centrifugato depurativo al giorno.

La seconda opzione prevede una settimana di Accelerazione Arcobaleno in cui si assume un centrifugato al giorno (o più di uno, a piacere) e si consumano solo

cibi e ricette del Programma. Con questo approccio ci si libera di comportamenti alimentari sbagliati e si abbandonano le scorrette abitudini alimentari occidentali. Durante la fase di Accelerazione, per un giorno alla settimana si consumano solo liquidi – quanti se ne desiderano – per abituarsi al Programma effettivo di sette giorni.

Si può cominciare con il Riscaldamento e passare all'Accelerazione o, per i più coraggiosi, partire direttamente con l'Accelerazione e approdare al Programma Arcobaleno completo. Oppure si possono saltare entrambe le fasi iniziali e passare subito al programma vero e proprio. Tutte queste opzioni sono valide: scegliete la più adatta a voi!

Quando però passerete ai soli centrifugati con il programma settimanale, vi accorgerete che all'inizio sarà meglio seguire i miei consigli alla lettera. Quattro giorni prima e quattro giorni dopo la depurazione dovrete ingerire solo gli alimenti altamente digeribili previsti dal Programma per entrare e uscire in modo sano dalla fase intensa della disintossicazione. Siete pronti? State per inglobare dentro di voi tutti i colori dell'arcobaleno... centrifugati! E allora si parte!

CAPITOLO

1

PERCHÉ L'ARCOBALENO?

SEBBENE ISAAC NEWTON SIA STATO IL PRIMO scienziato a studiare il fenomeno dell'arcobaleno e a darne una spiegazione, in molte culture persistono da secoli miti e leggende riguardo i suoi poteri. L'arcobaleno storicamente è un simbolo di speranza e di fede, oltre che di promessa di un futuro migliore.

Ricordo che da piccola mi dicevano sempre: "Mangia cibi colorati come l'arcobaleno e vedrai la luce del sole splendere dentro di te" o anche "Mangiando cose colorate, esploderai di bellezza e vivacità." Da adulta, e come medico con alle spalle studi in ambito di nutrizione e salute, posso dire che entrambe le affermazioni sono vere. Assumere alimenti dei colori dell'arcobaleno – rosso, arancio, giallo, verde, blu, indaco e viola – può *davvero* portare a un futuro più luminoso sia per il peso corporeo sia per la salute in generale.

Perché il colore?

Basta una parola: *fitonutrienti.*

I prodotti vegetali colorati per natura – di

rosso, arancio, giallo, verde e altre tinte vivaci – contengono fitonutrienti (noti anche come fitochimici), cioè elementi chimici vegetali attivi che offrono in generose quantità vitamine, minerali, grassi, proteine e carboidrati per darci la carica. Nei prodotti naturali esistono decine di migliaia di fitonutrienti, ognuno dei quali ha un potente effetto diverso dagli altri. Proteggono l'organismo da una serie di disturbi e patologie come il cancro, il diabete, le malattie cardiache, l'ipertensione, l'infarto e altri problemi gravi. Alcuni agiscono positivamente anche sul sistema immunitario, alcuni sono antinfiammatori, altri fanno da antiossidanti e influiscono persino sul DNA, altri ancora bruciano i grassi e hanno un forte potere antinvecchiamento.

Forse conoscete già i fitonutrienti senza rendervene conto. Una delle famiglie più note è quella dei carotenoidi, di cui ne esistono più di seicento tipologie: il betacarotene, che si trova nelle carote e fa bene agli occhi, è il più conosciuto. In natura però i fitonutrienti abbondano e alcuni non sono ancora stati nemmeno scoperti. Gli scienziati continuano a svelare sempre più benefici di queste sostanze, evidenziandone gli effetti positivi sull'organismo.

Contiamo i colori, invece delle calorie

I prodotti naturali dello stesso colore non contengono necessariamente le stesse vitamine e minerali, ma in molti di essi il fitonutriente predominante è identico, spesso all'origine del colore in sé. Quindi contemplare tutti i colori come fa il Programma Arcobaleno non solo offre all'organismo vitamine e minerali essenziali, ma lo carica dei fitonutrienti di quel determinato colore (e ne esistono una quantità enorme). Ricordate che non basta consumare due o tre alimenti sani, ma bisogna seguire una dieta che comprenda un'ampia gamma di vegetali colorati, indispensabili per la salute, la vitalità, la depurazione e il dimagrimento. Il più delle volte non assumiamo abbastanza frutta e verdura quotidianamente, essendo quindi carenti di fitonutrienti, situazione che si presenta nel 76% dei casi, percentuale piuttosto elevata. Mescolare i colori è un modo divertente per ricordarci che significano benessere e che, consumando un colore diverso al giorno, si è certi che nel giro di sette giorni si assumeranno tutte e sette le tonalità dell'arcobaleno.

I GRUPPI CROMATICI

Ecco i colori usati nel Programma Arcobaleno abbinati ai più importanti fitonutrienti e benefici, agli alimenti in cui si trovano, oltre che alla percentuale di adulti che non ne consumano quantità adeguate.

ROSSO

FITONUTRIENTI:

- Licopene
- Carotenoidi
- Acido ellagico
- Quercetina
- Esperidina
- Antocianine

BENEFICI:

- Influiscono positivamente sull'apparato urinario, sulla prostata e sui disturbi legati al DNA
- Proteggono dalle malattie cardiache e dal cancro

SI TROVANO IN:

- Pomodori
- Lamponi
- Cavolo rosso
- Mirtilli rossi
- Peperoni rossi

Percentuale di adulti carenti: 74%

ARANCIO

FITONUTRIENTI:

- Alfa-carotene
- Beta-carotene
- Beta-criptoxantina

BENEFICI:

- Influiscono positivamente sulla salute degli occhi, sulle funzioni immunitarie, sulla salute globale, sulla crescita e sullo sviluppo dell'organismo

SI TROVANO IN:

- Carote
- Peperoni arancio
- Patate americane
- Zucca
- Curcuma
- Zenzero

Percentuale di adulti carenti: 80%

GIALLO

FITONUTRIENTI:

- Luteina
- Zeaxantina

BENEFICI:

- Influiscono positivamente sulla salute degli occhi, in particolare della retina

SI TROVANO IN:

- Zucche "spaghetti"
- Peperoni gialli
- Limoni
- Ananas

Percentuale di adulti carenti: 80%

VERDE

FITONUTRIENTI:

- Sulforafano
- Clorofilla
- Indoli
- Luteina
- EGCG (Epigallocatechingallato)
- Isotiocianato
- Isoflavoni

BENEFICI:

- Influiscono positivamente sulle arterie, sul fegato, sugli occhi e sulle cellule
- Favoriscono gengive sane e accelerano la guarigione delle ferite
- Rafforzano le ossa e i denti

SI TROVANO IN:

- Verdure a foglia verde
- Germogli e alghe
- Cetrioli
- Zucchine
- Piselli
- Avocado
- Asparagi

Percentuale di adulti carenti: 69%

BLU/INDACO/ VIOLA

FITONUTRIENTI:

- Resveratrolo
- Flavonoidi
- Antocianine

BENEFICI:

- Influiscono positivamente su cervello, ossa, cuore e arterie
- Favoriscono la memoria
- Proteggono dal cancro
- Contrastano l'invecchiamento

SI TROVANO IN:

- Cavolo cappuccio viola
- Mirtilli
- More
- Melanzane
- Barbabietole

Percentuale di adulti carenti: 75%

BIANCO/BEIGE/ MARRONE

FITONUTRIENTI:

- Allicina
- Solfiti
- Antoxantine

BENEFICI:

- Hanno proprietà anticancro e antinfiammatorie, influiscono positivamente sul sistema immunitario, contribuiscono ad abbassare la pressione sanguigna e il colesterolo

SI TROVANO IN:

- Aglio
- Cipolla
- Scalogno
- Cavolfiori
- Banane
- Funghi
- Zenzero

Percentuale di adulti carenti: 83%

N.B.: Anche se non sono colori dell'arcobaleno, il bianco, il beige e il marrone hanno molti benefici per la salute e si trovano nelle ricette del Programma Arcobaleno.

Centrifugato di zenzero e rabarbaro

Il rabarbaro è ricco di vitamina K e di calcio biodisponibile, necessari per la crescita ossea, oltre che di vitamine C e A. È noto perché abbassa il colesterolo, mentre i potenti composti chiamati gingeroli, contenuti nella radice di zenzero, alleviano i dolori dovuti all'artrite e le infiammazioni generiche dell'organismo.

PORZIONI: 1

- 1 gambo di rabarbaro rosso tagliato grossolanamente (*N.B.* Mai centrifugare le foglie, ma solo gambi maturi e dal colore scuro)
- ½ cavolo rosso tagliato grossolanamente
- 4 cm di zenzero fresco con la buccia

Dopo la centrifuga:

- foglie di menta fresca tritate
- stevia a piacere (facoltativa)

Centrifugare il rabarbaro, il cavolo rosso e la radice di zenzero. Aggiungere la menta e, a piacere, la stevia. Gustare con gioia!

Centrifugato di peperoni rossi e menta

Rivitalizzatevi con questo centrifugato alla menta ricco di vitamina E, manganese e oltre trenta elementi noti della famiglia dei carotenoidi! Incredibile!

PORZIONI: 1

- 2 peperoni rossi privati dei semi e dei filamenti
- 2 gambi di sedano tagliati grossolanamente
- 2,5 cm di zenzero fresco con la buccia

Dopo la centrifuga:

- foglie di menta fresca tritata
- stevia a piacere (facoltativa)

Centrifugare i peperoni rossi, il sedano e la radice di zenzero. Versare in un bicchiere con una manciata di menta e, a piacere, aggiungere la stevia.

Centrifugato Alba d'autunno

Svegliatevi la mattina con questo centrifugato dolce e speziato al tempo stesso, che contiene carotenoidi antinfiammatori, oltre a vitamine C, A e B6 utili per il sistema immunitario.

PORZIONI: 1

2 peperoni arancioni o gialli privati dei semi e dei filamenti

1 cetriolo grande a pezzi

Dopo la centrifuga:

coriandolo essiccato

stevia a piacere (facoltativa)

Centrifugare i peperoni e il cetriolo. Versare in un bicchiere e aggiungere il coriandolo e la stevia, se lo si desidera.

Zuppa di mare agli spinaci

Questa zuppa energetica e ricca di fitonutrienti contiene le vitamine antiossidanti e facilmente assorbibili degli spinaci, oltre ai minerali delle alghe marine che rafforzano l'organismo.

PORZIONI: 1

- 400 ml di acqua filtrata
- 60 g di spinaci
- 75 g di cipolla dolce sbucciata a pezzetti
- 1 g di palmaria palmata in polvere
- 1 g di alghe kelp in polvere

Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto cremoso. Versare in una ciotola e gustare.

Crema di zucca golosa

Una crema di zucca gustosa e ricca di fibre, con un elevato contenuto di zinco, magnesio, ferro, proteine e acidi grassi essenziali grazie alla presenza dei semi di zucca, noti anche perché favoriscono la fertilità maschile e prevengono i problemi alla prostata.

PORZIONI: 1

- 54 g di semi di zucca, più alcuni per decorare
- 200 ml di acqua filtrata
- 225 g di zucca sbucciata
- 2 datteri privati del nocciolo
- salsa tamari a piacere

Ammollare i semi di zucca in acqua per qualche ora o per una notte. Scolare il liquido ed eliminarlo. Frullare i semi con l'acqua filtrata. Aggiungere la zucca, i datteri e la salsa tamari, frullando ancora. Versare in una ciotola, decorare con altri semi di zucca e servire.

Zuppa di melone allo zenzero

Concedetevi una sferzata di energia con questa zuppa fresca e depurativa. Il melone, ingrediente principale, favorisce l'attività del sistema immunitario e stabilizza la pressione sanguigna.

PORZIONI: 1

½ melone maturo (va bene anche l'anguria) sbucciato, privato dei semi e tagliato a pezzi

acqua filtrata q.b.

13 mm di zenzero fresco

Per decorare:

una manciata di foglie di menta fresche

Frullare il melone, l'acqua e lo zenzero. Versare in una ciotola. Sbriciolare qualche foglia di menta perché fuoriesca il mentolo e decorare.

Un **metodo depurativo** rivoluzionario basato sulle proprietà nutritive e curative di deliziosi **centrifugati**.
Un colore diverso al giorno di un'ampia varietà di vegetali indispensabili per la **salute** e la **forma fisica**.

7 COLORI IN **7 GIORNI** PER DISINTOSSICARE L'ORGANISMO E RIATTIVARE IL METABOLISMO.

EdiSES
www.edises.it
info@edises.it

ISBN 978-88-6584-745-9

€ 12,00