



come vivere sana IN UN MONDO INQUINATO

Ha sofferto di dermatiti, perdita di capelli, infiammazioni continue a occhi e gola. Ha girato diversi specialisti, è risultata allergica a metalli, creme, detersivi e intollerante al glutine. Finché Liliana, sfianata dai disturbi e dall'inefficacia dei rimedi, decide di mettersi a studiare. E scopre le alternative naturali che la rimettono in forma. Come? Lo racconta in questo diario. E in un libro ricco di soluzioni detox: dall'alimentazione all'igiene personale, alle pulizie di casa

DI BARBARA MAJNONI

Sono arrivata in Italia dalla Colombia per amore. Mi sono sposata. Ho avuto due figli, Lucas e Martina. Ma ho vissuto troppo a lungo piena di disturbi invalidanti, di cui non si capivano le cause. Sono iniziati sulle mani. Si formavano delle linee sulla pelle che diventavano sempre più profonde, fino a trasformarsi in vere e proprie ferite. Quando andavo dai medici, durante e subito dopo la gravidanza, non riuscivano a prescrivermi nulla di efficace. Alcuni mi dicevano che doveva essere dermatite da contatto, altri parlavano di funghi. E comunque dovevo aspettare che nascesse il bambino per prendere del cortisone che mi avrebbe sì dato sollievo, ma non guarita. Stavo male e non riuscivo a sbrigare le faccende del quotidiano. Soprattutto brancolavo nel buio della sofferenza senza rimedio. Così me la prendevo con mio marito, anche se non c'entrava nulla. Lo incolpavo per disperazione, perché pensavo: "Ho lasciato tutto per te, la mia famiglia, il mio clima, il mio cibo e questo è il risultato". A un certo punto, era appena nato Lucas, gli ho detto: "Guarda che non ce la faccio più. Devo per forza tornare in Colombia perché se continuo così non posso essere una buona moglie per te, né una brava mamma per nostro figlio". Sono quindi partita col "frugolino" di pochi mesi e seguendo la tipica dieta latino americana a base di riso, mais, frutta e verdura, a poco a poco, ho cominciato a riprendermi. Ma quando siamo tornati nuovamente in Italia, i sintomi ►



LILIANA JARAMILLO

Psicologa e scrittrice su temi di divulgazione scientifica, Liliana Jaramillo è direttrice del sito www.stimolazioneinfantile.it e autrice di *Come stimolare il cervello del tuo bambino* (FrancoAngeli, 2013), *Stimolazione infantile* (Edizioni San Paolo, 2013) e *Stimolazione prenatale* (Edizioni San Paolo, 2015).

hanno cominciati a ricomparire. Dalle analisi sono risultata allergica a nichel e cobalto. Dovevo stare molto attenta a maneggiare detersivi, saponi, certi alimenti non li assumevo più. Ma comunque non riuscivo nemmeno a cambiare il pannolino del bambino dal dolore alle mani. Ero disperata. Il mio matrimonio stava andando a rotoli. Avrei voluto tornare nel mio Paese natio ma non lo trovavo giusto per mio figlio.

PER CAPIRE IL MIO CORPO HO SCRITTO UN LIBRO

Insomma, dopo tanti inutili appuntamenti da specialisti, finalmente Dio ha ascoltato le mie suppliche, e mi sono fatta visitare da un allergologo in un piccolo paese sperduto vicino a Lecce, che, dopo tanti esami, anche genetici, ha scoperto che sono intollerante al glutine (attenzione, non celiaca). Ero così intossicata dal frumento che avevo sviluppato altri malanni associati, come la psoriasi sulla cute della testa, l'alopecia areata e la sindrome di Sjogren, una malattia infiammatoria che colpisce le ghiandole esocrine, in particolare quelle della cavità orale e dell'occhio. Inutile dire che ho tribolato parecchio. Per venirne a capo mi sono messa a fare ricerche su ricerche. Come posso ritrovare la mia salute? E quando la ritrovo, come posso preservarla? Ebbene da queste domande è nato *Vivi salutare in un mondo tossico*, edito da FrancoAngeli. Un lavoro impegnativo, svolto consultando i siti più affidabili, tra cui alcuni delle università americane più eccelse, che mi ha fatto capire come potevo adottare certe abitudini per stare meglio.

SCELGO CIBI NUTRIENTI CON POCHE CALORIE

La prima cosa che ho fatto, ovviamente, è tornare allo stile alimentare che avevo in Colombia. Ho eliminato la farina di tipo 00, farro e kamut, utilizzando invece quella di riso o mais. Ho eliminato i pomodori, le patate, le carote perché contenenti nichel. E poi, basandomi sulla mia intolleranza e allergia, mi sono rifatta alla nuova piramide alimentare del dottor Fuhrman, un fisico che ha messo a punto la formula: H, che sta per salute, è uguale a N/C, nutrienti fratto calorie. Ovvero, più un cibo è nutriente rispetto alle calorie

che fornisce, più è sano. Una piramide, quindi, di tipo salutistico-volumetrico che vede alla base frutta e verdura, poi legumi, cereali integrali, frutta secca e semi, quindi carne bianca, pesce, uova, olio e infine latticini e carne rossa. No assoluto, invece, a prodotti industriali e raffinati, farine bianche e zucchero. Formula che, tra l'altro, non si discosta dal "piatto sano", consigliato dalla Harvard School of Public Health. Ma non mi sono fermata qui. Quando faccio la spesa, controllo sempre le etichette dei vari prodotti. Non metto nel carrello nulla che abbia un ingrediente con la sigla E. Sono scritte che indicano la presenza di additivi. Coloranti e conservanti, lo sanno ormai tutti, fanno malissimo. Come per esempio il glutammato di sodio (E620, E621) che si trova in quasi tutti i piatti pronti, nel dado per il brodo, nelle salse, nelle patatine e negli snacks. Vari ricercatori ritengono che può causare problemi neurologici e comportamentali, come il disturbo da deficit di attenzione e gli attacchi di ansia. Ma non prendo neanche i cibi che contengono grassi saturi, grassi vegetali, oli idrogenati o tropicali, tra cui quello di palma e di cocco, peraltro appena condannato dal ministro francese dell'Am-



biente, Ségolène Royal. Sto attenta non solo a quello che mangio ma anche a come mangio. Per esempio, cerco di optare per un'arancia piuttosto che per una spremuta perché la pellicina bianca degli agrumi contiene i flavonoidi, estrogeni naturali che hanno un effetto neuroprotettivo del cervello. E per dare sapo- ▶



L'ABC DELLA SALUTE

L'elenco dei prodotti più tossici, ricette per realizzare prodotti cosmetici e per la pulizia della casa, le diete detox, suggerimenti per contrastare l'inquinamento elettromagnetico: è tutto nel libro di Liliana Jaramillo, edito da FrancoAngeli (144 pagine, 17 euro).

PROPOLI DETOX

«Gli scienziati raccomandano di usare il propoli per eliminare l'eccesso di metalli pesanti come l'alluminio», spiega Jaramillo (nella foto con i piccoli Lucas e Martina). «Una sostanza tossica che influenza negativamente il metabolismo, danneggia il fegato e le cellule del cervello».

re alle pietanze uso le spezie. Ciascuna ha il suo perché. La curcumina, nota anche con il nome di “zafferano delle Indie”, è in grado di aumentare il BDNF, o meglio il fattore neurotrofico di derivazione cerebrale che svolge un ruolo chiave nella creazione di nuovi neuroni, come l'esercizio fisico, la restrizione calorica, l'Omega 3, risvegliando la materia grigia.

BICARBONATO, ACETO E SALE PER LE PULIZIE

Per l'igiene della casa ho iniziato con il bandire i prodotti segnalati dalla Suzuki Foundation tra cui l'ammoniaca, il butossietanolo che si trova in detergenti per vetri, smacchiatori da lavanderia, sgrassanti, i coloranti sintetici a base di catrame di carbone, i muschi sintetici e ftalati, o meglio le profumazioni chimiche usate in certi prodotti, gli etossilati di nonilfenolo (NPE), i BPA, composti chimici presenti nei plastificanti (contenitori, bottiglie, scatole, giocattoli di plastica, confezioni per alimenti, lattine di gassosa). Per questo sono ricorsa al fai-da-te. In cucina uso il bicarbonato di sodio in tutte le salse: per la pulizia di utensili ed elettrodomestici ma anche per sgrassare forno e fornelli; per eliminare pesticidi ma anche per ridurre l'acidità degli alimenti e per cucinare frittate di uova più spumose. Poi per pulire e lucidare l'argenteria creo un impasto con l'aggiunta di acqua. Mi ingegno. Ci dedico tempo. Spesso coinvolgo Martina e Lucas. Quando finisco il detersivo dei piatti pensano loro a prepararlo con aceto, sale fino, limoni e acqua.

LE ALTERNATIVE A CREME E DEODORANTI

Anche per l'igiene personale opto per tutto ciò che si trova in natura, evitando le tossine liposolubili derivate dal petrolio, il glicole propileno (PG) e i parabeni presenti in tante creme che si trovano sul mercato e ci danneggiano. Come idratante e struccante uso l'olio d'oliva, ricco di vitamina E e A. Come crema per il viso, mescolo olio di cocco a quello di mandorla, poi aggiungo delle gocce di un olio essenziale e un po' di cera d'api. La pietra di allume è diventata la mia alternativa al deodorante. Con la cenere faccio le saponette mentre con i semi di lino un gel fissativo per i capelli. Seguo

queste ricette. In una pentola metto 1 kg di cenere insieme a 5 litri di acqua facendo cuocere per due ore a fuoco lento, mescolando bene. Poi prendo un'altra pentola e filtro la miscela con un panno. In una terza pentola riscaldo 750 ml di olio d'oliva facendolo arrivare a una temperatura di 30 gradi centigradi. Aggiungo la miscela e mescolo fino a quando scompaiono le bollicine e profumo con alcune gocce di olio essenziale. Spengo il fuoco, lascio riposare la miscela. Infine verso il contenuto nelle formine (carte per cupcake) dove rimangono prima dell'utilizzo almeno per due settimane. I semi di lino li pongo, invece, in un contenitore con acqua per una notte, che chiudo con un coperchio. Il giorno dopo li scaldo con la loro acqua su un fornello, portando tutto a ebollizione. Poi lascio raffreddare e filtro la miscela che conservo negli stampi per ghiaccio nel congelatore, con un colino.

EDUCO ALLA VITA SANA ANCHE I MIEI BAMBINI

Insomma sono diventata una vera e propria talebana. Sto attenta all'uso della tecnologia. Faccio il sudoku per allenare la mente ed eseguo la mindfulness, una meditazione che apporta cambiamenti misurabili nelle regioni del cervello associate alla memoria, al senso di sé, all'empatia e allo stress. Se mentre lavo i piatti, penso al problema che ho avuto in mattinata, ritorno sul qui-e-ora, sullo scorrere dell'acqua, sulle sensazioni del sapone sulle mani, del contatto delle mani con il piatto man mano che si pulisce. E poi tre volte la settimana vado con i miei bambini in campagna a camminare. Loro mi seguono in bici o in monopattino. Guardano gli insetti, i diversi tipi di fiori. Adorano farlo. Cerco di insegnare a loro il vivere sano. Voglio evitare che lo scoprano passando attraverso esperienze negative come ho fatto io. Ma non deve diventare una fissazione, un sacrificio, piuttosto qualcosa di piacevole. Comunque i ragazzi interiorizzano. Basta sentire cosa dicono quando vedono certe pubblicità in tivù. 🍀

COLORI E VIRTÙ DEL CIBO

- **Pomodori, lamponi, melagrana, barbabietola, peperone dolce rosso:** contengono il licopene, gli antociani, i composti fenolici, i flavonoidi, l'acido ellagico, che aiutano nella terapia dei tumori a mammella, prostata e ovari e delle malattie cardiache.
- **Carote, patata dolce, papaia, melone:** ciò che è arancione e giallo, è ricco di carotenoidi, quercetina, luteina, zeaxantina, limonene, proteggono contro il cancro al polmone, seno, colon rettile, utero, prostata e sono salutari per pelle, occhi, sistema immunitario.
- **Broccoli, cavoli, spinaci, kiwi:** ciò che è verde contiene indoli, polifenoli, isoflavoni, luteina, betasitosterolo, proteggono gli occhi.
- **L'uva e il suo succo, le melanzane, le more:** ciò che è blu e viola contiene le antocianine, la quercetina, il resveratrolo, i composti fenolici, inibiscono lo LDL (colesterolo cattivo), regolano la pressione sanguigna e prevengono l'invecchiamento della cute.
- **I semi di lino, i semi di sesamo, segale, cereali integrali:** ciò che è marrone, contiene i lignani, proteggono la pelle, riducono il rischio di cancro al colon, favoriscono la digestione.

OLIO PER LA PELLE

«Tra le cure naturali per la cute gli oli essenziali sono l'ideale», dice Liliana Jaramillo. «Quelli di gelsomino, rosa e lavanda sono indicati per chi ha la pelle normale. Eucalipto, rosmarino, pompelmo e limone si sposano bene alla pelle grassa. Mentre legno di sandalo, vetiver, ylang ylang a quella secca». Miscelane 3 gocce nella tua crema da giorno idratante.