



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

LIBRI PER IL TUO BENESSERE

www.edizionilpuntodincontro.it



192 pp. - Brossura - 17 x 22 - Euro 12,90
ISBN 978-88-8093-660-2

Marion Kaplan

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE E LATTICINI

**Affrontare le intolleranze alimentari
senza rinunciare alla buona tavola**

Un manuale per capire e diagnosticare l'intolleranza al glutine e l'intolleranza ai latticini, che ci aiuta a capire quali alimenti possono nuocere alla salute e al benessere, spiegandoci come riconoscere i cibi da evitare e soprattutto come migliorare la nostra alimentazione attraverso facili e saporite ricette.

Perché alcune persone possono mangiare moltissimo senza ingrassare, mentre altri al minimo strappo mettono su peso? Perché alcuni digeriscono anche i sassi, mentre altri non tollerano niente? E se la stanchezza, i gonfiori, l'insonnia, le allergie, la sinusite, le vampate di calore, il sovrappeso, l'emicrania o i problemi cutanei derivassero da un'intolleranza alimentare?

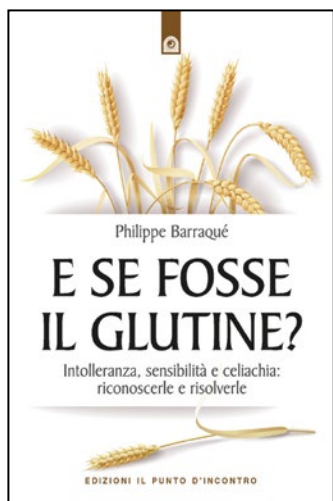
Quando si parla di intolleranza al glutine così come di intolleranza ai latticini ci si riferisce a problemi che affliggono una gran parte della popolazione, senza che neanche se ne renda conto. Spesso, infatti, cambiare regime alimentare e seguire una dieta senza lattosio o senza glutine può risultare particolarmente complicato. Tutte le abitudini, in effetti, sono molto difficili da cambiare, ma con l'impegno e la dedizione si può raggiungere qualsiasi obiettivo. E poi, in realtà, si guadagna molto in salute e benessere, tenendo presente che si può sempre seguire una dieta senza lattosio o ricca di alimenti senza glutine, senza per questo rinunciare al gusto.

Alimentazione senza glutine e latticini ci mostra come affrontare le intolleranze alimentari senza rinunciare alla buona tavola, con ricette gustose e variegate, dai cereali senza glutine a dolci e dessert, adatti a tutti i gusti e soprattutto senza glutine, senza lattosio e caseina. Inoltre, Marion Kaplan, esperta di alimentazione, ci fornirà le sue dieci regole d'oro per una sana e vitale alimentazione.

Scegliere la via della salute significa anche seguire una disciplina nei confronti del cibo ed evitare gli alimenti che contengono lattosio o glutine e che magari non tolleriamo. **Alimentazione senza glutine e latticini** ti fornirà tutti i consigli utili per adottare un'alimentazione alternativa e salutare e dire addio al gonfiore e sovrappeso!



 **EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**
www.edizioniilpuntodincontro.it



128 pp. - Brossura - 12 x 17 - Euro 6,90
ISBN 978-88-6820-660-2

Philippe Barraqué **E SE FOSSE IL GLUTINE?**

**Intolleranza, sensibilità e celiachia:
prevenirle e risolverle**

Il glutine è il costituente delle farine di cereali panificabili, ma tutti i cereali ne contengono in quantità maggiore o minore. Di solito, se non si riscontrano problemi di digestione o di stipsi, spesso non ci si pone il problema. Ma l'intolleranza al glutine può provocare questi e altri sintomi, come nausea, stanchezza cronica, spasmi al ventre e inspiegabili episodi di depressione.

Attraverso l'esperienza personale, Philippe Barraqué illustra in dettaglio tutti gli aspetti di questa intolleranza e insegna ad adottare nuove abitudini alimentari.

A volte, infatti, semplicemente cambiando dieta questi problemi spariscono. Si può mangiare bene e con gusto anche eliminando il glutine dalla nostra dieta. Esistono numerose quantità di cibi senza glutine come cereali senza glutine, biscotti senza glutine e persino pane senza glutine. Ce n'è per tutti i gusti.

E se fosse il glutine? Ti propone una serie di ricette senza glutine che ti permetteranno di divertirti a sperimentare nuovi e interessanti sapori. Perché mangiare cibi senza glutine non vuol dire rinunciare ai farinacei, componente fondamentale di un pasto!

E se fosse il glutine? Affronta, inoltre, il problema dell'intolleranza al glutine durante l'infanzia, l'adolescenza e l'età adulta, fornendo informazioni utili sui regimi senza glutine e sulla celiachia. È bene ricordare che l'intolleranza al glutine, come qualsiasi altro tipo di intolleranza alimentare, si insedia senza che si percepiscano effetti immediati, poiché è legata alla digestione incompleta delle proteine di certi alimenti. Perciò, i disturbi di salute si faranno sentire in seguito.

Essere informati, quindi, è fondamentale per sapere come affrontare un eventuale insorgere di un'intolleranza al glutine. Ormai, sta nascendo un rifiuto naturale del glutine. Forse, questo potrebbe essere un segnale di cambiamento più profondo in noi, quasi come una rivolta del nostro metabolismo contro un'alimentazione snaturata. Il bisogno di mangiare cibi senza glutine come amaranto, mais, patate, granosaraceno, riso, quinoa, manioca per ritrovare la salute supera di molto l'ambito del mero regime alimentare.



 **EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**
www.edizionilpuntodincontro.it



128 pp. - Brossura - 14 x 21 - Euro 9,90
ISBN 978-88-6820-331-3

Alessandro Targhetta

SENSIBILITÀ AL GLUTINE

Nuove conoscenze e possibilità di cura

Hai problemi a digerire certi alimenti, soffri di gonfiore dopo aver mangiato o inspiegabili disturbi intestinali, ma il medico ha escluso la celiachia? Attenzione, si potrebbe trattare di sensibilità al glutine.

Il glutine è un complesso alimentare costituito principalmente da proteine, che si forma durante l'impasto con l'acqua delle farine di alcuni cereali e frumento e funge da collante tra queste sostanze. Quindi, il glutine è presente in tutti i tipi di frumento e tutti gli alimenti che richiedono panificazione, in particolare il farro, il Kamut, la segale, l'orzo e l'avena. Mentre i cereali senza glutine sono il riso, il granoturco, il miglio e il teff.

Essere celiaco significa avere una malattia autoimmune chiamata celiachia. L'organismo non digerisce il glutine e provoca dei disturbi al tratto gastrointestinale o problemi di ritardo nella crescita per i bambini. Tuttavia, l'assunzione di frumento e quindi di glutine può provocare una patologia diversa dalla celiachia: la sensibilità al glutine.

Si tratta di una sindrome che può coinvolgere ogni apparato, ghiandola o sistema del corpo umano. Scoperta nel 2011, la sindrome da sensibilità al glutine (Gluten Sensitivity) si sta velocemente diffondendo nella popolazione, in ogni fascia di età. Si tratta di un'intolleranza alimentare al glutine che, oltre ai disturbi intestinali classici (dolori addominali, gas, stipsi o diarrea) provoca tutta una serie di problematiche extraintestinali come sonnolenza, mal di testa, depressione, stanchezza cronica e disturbi cutanei.

Alessandro Targhetta ti spiega che cos'è la sensibilità al glutine, come si manifesta e quali sono gli strumenti diagnostici attualmente a disposizione, con il supporto dei principali lavori clinici condotti fino a oggi sull'argomento. Analizza in dettaglio i maggiori disturbi legati a questa complessa sindrome, in modo che sia più facile riconoscerli, e propone una strategia mirata a risolvere i numerosi disturbi a essa correlati.



 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO
www.edizionilpuntodincontro.it



320 pp. - A colori - 17 x 24 - Euro 19,90
ISBN 978-88-6820-344-3



Alessandra Tosatti
Francesca Gregori

VEGAN SENZA GLUTINE

Ti attira la cucina vegana ma soffri di allergie alimentari che ti costringono a escludere cereali e latticini? **Vegan senza glutine** diventerà il tuo punto di riferimento per seguire un'alimentazione a base vegetale senza glutine e derivati del latte.

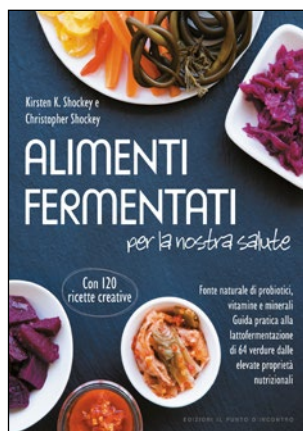
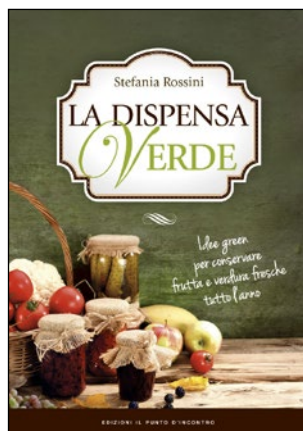
Frutto della collaborazione tra Maria Alessandra Tosatti, esperta nutrizionista curatrice della pagina Facebook *VegetAzione*, e la nota chef Francesca Gregori, **Vegan senza glutine** non è solo un libro di ricette, ma una guida utile e indispensabile per celiaci, allergici alle proteine del latte, intolleranti al lattosio, lacto-ovo vegetariani e vegani. Inoltre, si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire i principi di un modo di nutrirsi genuino senza rinunciare a gusto e raffinatezze.

In *Vegan senza glutine* troverai inoltre le ricette vegane di Francesca Gregori, la famosa chef del blog *The Mindful Tomato*: originali, sani e gustosi piatti vegani e senza glutine dall'antipasto al dolce, senza trascurare le occasioni speciali, con menù completi. Particolare attenzione viene data alla stagionalità dei prodotti, all'utilizzo di cereali integrali naturalmente privi di glutine, alla territorialità degli alimenti e alla presentazione dei piatti. Con le fotografie a colori di Francesca Gregori.

È importante, infatti, fornire ricette vegane senza glutine per i celiaci, ma anche per tutti coloro i quali sono affetti da sensibilità al glutine. È possibile per le persone intolleranti o allergiche intraprendere un'alimentazione a base vegetale che comporta anche l'esclusione dei prodotti animali? Si può essere certi che non diventi monotona e che rispetti i fabbisogni nutrizionali del singolo individuo? La cucina vegana ci può garantire una dieta sana, basata su alimenti genuini, che ci evitino l'introduzione eccessiva di grassi e zuccheri e che ci risparmino additivi e conservanti evitando così l'acquisto di prodotti specifici?

Vegan senza glutine risponderà a tutte queste domande in modo da far convivere l'esigenza di una dieta priva di alcuni alimenti con il diritto di seguire un'alimentazione a base vegetale che rispetti le motivazioni individuali.

 **EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**
www.edizioniilpuntodincontro.it







EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO



YOGA **MEDICINA
NATURALE**
SPIRITUALITÀ
SAGGEZZA

CRESCITA PERSONALE
SUCCESSO **RADIESTESIA**
ATTUALITÀ

CONTROINFORMAZIONE

ATTUALITÀ **ENERGIA**
PSICOLOGIA **TAROCCHI**

NATIVI AMERICANI
BAMBINI E RAGAZZI