



RIMEDI BUONI
E NATURALI
PER UNA
SFERZATA
DI SALUTE

TONICI

Tanita de Ruijt

Guido Tommasi Editore

Sommario

INTRODUZIONE *Pag.7* LA JAMU KITCHEN *Pag.8*
SAGGEZZA ANTICA, TEMPI MODERNI *Pag.13*
SU QUESTO LIBRO *Pag.14* PRINCIPI *Pag.15*
NELLA JAMU KITCHEN, CUCINA E FARMACIA *Pag.17*
UTENSILI *Pag.18* I 3 "ZENZERI" *Pag.22* ERBE *Pag.26* SPEZIE *Pag.30*
INGREDIENTI BASE *Pag.32* TONICO CURCUMA
E TAMARINDO *Pag.38*

STRESSATI?

Pag.46

STANCHI?

Pag.60

SBRONZI?

Pag.80

GONFI?

Pag.96

MALATI?

Pag.122

INDICE PER DISTURBO *Pag.148* INDICE GENERALE *Pag.150*
GRAZIE, GRAZIE *Pag.156* TANITA *Pag.158*

INTRODUZIONE

Ogni anno, al primo segnale di naso chiuso, mi dirigo in cucina in cerca di aiuto e preparo uno dei miei famosi tonici per rimettermi in sesto in fretta. No, non sono un medico, e neanche una nutrizionista; e a dire il vero nemmeno penso di diventarlo. Sono solo una che cucina, una persona che si impegna al massimo per liberare il gusto e il potenziale medicinale degli ingredienti.

Utilizzare il cibo come farmaco fa parte di un istinto basilare di sopravvivenza che pare abbiamo perso di vista. Ed è anche utile, specie quando la vita ti fa uno dei suoi tanti scherzetti, come quando ti svegli con il mal di gola il giorno di un incontro importante, quando mangi troppo e ti senti gonfio (la vita è una delizia dietro l'altra), quando ti alzi con una bella sbornia (capita) o hai il classico crollo pomeridiano.

C'è stato un tempo in cui tutti coloro che cucinavano erano esperti anche di alimenti medicinali. Erbe e spezie erano servite con un duplice scopo: finivano in infusi medicinali e in pentola, in quel genere di rimedi casalinghi che preparava la nonna. Io li chiamo tonici.

Inserire i tonici nel vostro stile di vita potrebbe aiutarvi a prevenire i sintomi di alcuni fastidi, perché rinforzano i sistemi basilari del corpo, come gli apparati digerente e respiratorio, il sistema nervoso e quello endocrino. I tonici vengono loro in aiuto contrastando i disturbi di ogni giorno prima che si manifestino o si facciano più seri. È un approccio alla salute di prevenzione e onnicomprensivo.

Sappiate che per i tonici non serve avere sotto mano tutti i "superfood" salutari più in voga. Molti degli ingredienti più efficaci, come erbe e spezie, sono già nella vostra dispensa. Basta il profumo per risvegliare l'appetito, attivare la digestione e liberare le endorfine che ci fanno stare bene.

In questo libro vi propongo modi diversi e del tutto naturali per curare in casa i disturbi più comuni in modo rapido, efficace e sicuro. Questi tonici vi solleticheranno le papille, vi daranno energia e buon umore.

Scoprite come saccheggiare la dispensa della vostra cucina per preparare in casa rimedi sorprendentemente efficaci ed economici.



**TONICO
ROOIBOS
E CANNELLA**

Una bevanda a base di latte e rooibos è deliziosamente nocciolata e appagante, perfetta per chi cerca un'alternativa al caffè che sia senza caffeina.

Questo tè rosso è carico di antiossidanti. Ha proprietà antinfiammatorie e antimicotiche, aiuta ad alleviare la tensione nervosa, il mal di testa, i problemi di pelle e i disturbi digestivi e rafforza anche il sistema immunitario.

Il rooibos è un'erba medicinale che si ricava da un arbusto rosso autoctono che cresce solo nella regione montagnosa di Città del Capo. È amatissimo dai sudafricani da centinaia di anni.

Naturalmente senza caffeina.

INGREDIENTI

*Per 4 porzioni
Pronto in 15 minuti*

5 cucchiaini di rooibos
in foglie

½ bastoncino di cannella

200 ml d'acqua
appena fatta bollire

800 ml di latte a scelta

1 cucchiaino di miele
o di nettare di cocco

METODO

Preparate un rooibos concentrato lasciando in infusione per 10 minuti il tè e la cannella in acqua appena fatta bollire. Deve essere buono e forte.

Nel frattempo, scaldate il latte in una casseruola su fuoco moderato.

Quando siete pronti, filtrate il rooibos e mescolate con un cucchiaino del dolcificante scelto. Suddividete in 4 bicchieri o tazze e versateci sopra il latte bollente. Servite subito.

Eventuale tè concentrato avanzato si conserva in frigorifero fino a 3 giorni.





Questa è una variante dell'imbattibile combinazione di tè freddo e limonata. Preparato con caffè estratto a freddo e kombucha, è un caffè sul paradosso del tè.

Il caffè mescolato con una sana dose di probiotici del kombucha crea un tonico sorprendentemente gustoso e dissetante, rinfrescante e rinvigorente allo stesso tempo.

*Caffè freddo con
un tocco fermentato.*

INGREDIENTI

*Per 4 porzioni
Pronto in 5 minuti*

1 litro di caffè a freddo
(vedi pag. 68)

1 limone a fette

ghiaccio per servire

1 litro di kombucha
acquistato (o vedi pag. 118
per fare il vostro, aromatiz-
zato al limone)

METODO

Mettete il limone in un bicchiere e riempite di ghiaccio fino in cima. Versate il kombucha fino a metà bicchiere, poi completate con il caffè a freddo. Mescolate e gustate.

INDICE PER DISTURBO

APPETITO (MANCANZA DI)

Tonico rooibos e cannella 62
Tonico chai e curcuma 72
Tonico chai ed erbe 73
Tonico per il fegato 90
Amaro digestivo 110
Tonico erba della febbre 125
Tonico di prevenzione 126
Ninna nanna 130
Tonico della nonna 134
Tonico thai piccante 135
Latte curcuma e pepe 143

BRIVIDI

Tonico curcuma
e tamarindo (caldo) 41
Latte curcuma e pepe 43
Pozione d'amore 48
Tonico della felicità 51
Tonico del sonno 55
Tonico rooibos e cannella 62
Z&T 65
Tonico chai e curcuma 72
Tonico chai ed erbe 73
Ninna nanna 130
Addio influenza 139
Infuso per l'inverno 140

CALDO

Fate il vostro caffè a freddo 66
Caffè probiotico 71
Tonico idratante 82
Shrub della salvezza 86
Medicina messicana 93

Tonico after dinner 101
Tonico per il pancino 102
Cream soda alla curcuma 109
Tonico per gli eccessi 115
Tonico erba della febbre 125
Tonico thai piccante 135

CIRCOLAZIONE

Tonico curcuma e tamarindo 41
Tonico rooibos e cannella 62
Tonico chai e curcuma 72
Tonico chai ed erbe 73
Tonico per il fegato 90
Tonico detox 98
Tonico after dinner 101
Tonico erba della febbre 125
Tonico di prevenzione 126
Ninna nanna 130
Tonico della nonna 134
Tonico thai piccante 135
Infuso per l'inverno 140
Latte curcuma e pepe 143

DISIDRATAZIONE/SETE

Caffè probiotico 71
Tonico idratante 82
Alka seltzer fatto in casa 85
Shrub della salvezza 86
Medicina messicana 93
Tonico after dinner 101
Fate i vostri probiotici 117
Tonico erba della febbre 125
Tonico thai piccante 135

DOLORI E FASTIDI (DOLORI MUSCOLARI, INFIAMMAZIONE)

Tonico curcuma e tamarindo 41
Tonico della felicità 51
Tonico rooibos e cannella 62
Tonico chai e curcuma 72
Tonico chai ed erbe 73
Tonico per il fegato 90
Tonico per gli eccessi 115
Tonico erba della febbre 125
Tonico di prevenzione 126
Sciroppo per la tosse 129
Ninna nanna 130
Tonico della nonna 134
Latte curcuma e pepe 143

INDIGESTIONE/MAL DI STOMACO/NAUSEA/ DIARREA

Alka seltzer fatto in casa 85
Shrub della salvezza 86
Medicina messicana 93
Tonico after dinner 101
Tonico per il pancino 102
Cream soda alla curcuma 109
Amaro digestivo 110
Tonico per gli eccessi 115
Fate i vostri probiotici 117
Miele fermentato 144

INVECCHIARE BENE

Pozione d'amore 48
Tonico della felicità 51
Arroz con leche 52
Tonico del sonno 55
Tonico del relax 56

STRESSATI? STANCHI? SBRONZI? GONFI? MALATI?

Con questo libro guarderete la vostra dispensa con occhi nuovi: imparerete a preparare rimedi efficaci ed economici in grado di curare i disturbi che vi affliggono più di frequente.

Queste ricette, ispirate alla medicina e al sapere tradizionali dell'Oriente, sono state ideate per rinforzare le vostre difese naturali e per farvi stare bene ogni giorno. Troverete il tonico alla curcuma per potenziare il sistema immunitario e altre ricette insolite come la pozione d'amore e gli shrub della salvezza.

Un pratico indice dei disturbi più comuni e una vasta guida medicinale alle erbe e alle spezie fanno di TONICI la risposta più sicura ed efficace contro i malesseri di corpo e anima.

Fotografie di Patricia Niven

20€ IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 229 2



9 788867 532292



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

Z&T 65

Tonico chai e curcuma 72

Tonico idratante 82

Shrub della salvezza 86

Tonico per il fegato 90

Medicina messicana 93

Tonico detox 98

Cream soda alla curcuma 109

Fate i vostri probiotici 117

Tonico di prevenzione 126

Tonico della nonna 134

Infuso per l'inverno 140

Latte curcuma e pepe 143

Miele fermentato 144

Latte curcuma e pepe 143

MAL DI TESTA

Tonico rooibos e cannella 62

Tonico chai ed erbe 73

Tonico erba della febbre 125

Ninna nanna 130

Tonico della nonna 134

PERDITA DI PESO

Tonico curcuma e tamarindo 41

Tonico rooibos e cannella 62

Z&T 65

Tonico idratante 82

Shrub della salvezza 86

Tonico per il fegato 90

Tonico detox 98

Tonico after dinner 101

Amaro digestivo 110

Tonico per gli eccessi 115

Fate i vostri probiotici 117

Tonico erba della febbre 125

Tonico di prevenzione 126

Tonico della nonna 134

Tonico thai piccante 135

Latte curcuma e pepe 143

RAFFREDDORE

Tonico curcuma e tamarindo 41

Tonico rooibos e cannella 62

Tonico chai e curcuma 72

Tonico chai ed erbe 73

Tonico per il fegato 90

Tonico per gli eccessi 115

Fate i vostri probiotici 117

Tonico erba della febbre 125

Tonico di prevenzione 126

Ninna nanna 130

Tonico della nonna 134

Tonico thai piccante 135

Addio influenza 139

Infuso per l'inverno 140

Latte curcuma e pepe 143

Miele fermentato 144

RITENZIONE IDRICA

Tonico curcuma e tamarindo 41

Tonico idratante 82

Alka seltzer fatto in casa 85

Shrub della salvezza 86

Tonico detox 98

Tonico per il pancino 102

Ninna nanna 130

Infuso per l'inverno 140

STANCHEZZA

Pozione d'amore 48

Tonico della felicità 51

Tonico del sonno 55

Arroz con leche 52

Tonico rooibos e cannella 62

Z&T 65

Fate il vostro caffè a freddo 66

Caffè probiotico 71

Tonico chai e curcuma 72

Tonico chai ed erbe 73

Ninna nanna 130

STRESS EMOTIVO

Pozione d'amore 48

Tonico della felicità 51

Arroz con leche 52

Tonico del sonno 55

Tonico del relax 56

Tonico rooibos e cannella 62

Z&T 65

Tonico chai e curcuma 72

Tonico chai ed erbe 73

Latte curcuma e pepe 143

TOSSE

Sciroppo per la tosse 129

Tonico erba della febbre 125

Ninna nanna 130

Infuso per l'inverno 140

Miele fermentato 144