

Letizia Weiger



CISTITE

La cura, i sintomi e i rimedi naturali senza antibiotici per evitare recidive sia per l'uomo che per la donna con la dieta dei gruppi sanguigni



CISTITE

La cura, i sintomi e i rimedi naturali senza antibiotici per evitare

recidive sia per l'uomo
che per la donna con la
dieta dei gruppi
sanguigni

Letizia Weiger

Copyright © 2019 Letizia Weiger
All rights reserved.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta,

scansionata o distribuita in qualsiasi forma stampata o elettronica senza permesso. Si prega di non partecipare o incoraggiare la pirateria dei materiali protetti da copyright in violazione dei diritti dell'autore.

Questo libro contiene le opinioni e le idee del suo autore. È esclusivamente a scopo informativo e educativo e non deve essere considerato un sostituto per il trattamento medico professionale. La natura delle condizioni di salute del tuo corpo è complessa e unica. Pertanto, dovresti consultare un professionista della salute prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di allenamento, alimentazione o integrazione o se hai domande sulla tua salute.

Le informazioni contenute in questo libro e il suo contenuto non è progettato per sostituire o prendere il posto di qualsiasi forma di consulenza medica o professionale e non sostituisce la necessità di consulenza o di servizi medici, finanziari, legali o di altro tipo indipendenti, come può essere richiesto. Il contenuto e le informazioni in questo libro sono stati forniti solo a scopo educativo e di intrattenimento.

Indice

[Cap 1 Cos'è la cistite e quali sono i suoi sintomi](#)

[Cap 2 Perché ci ammaliamo: le cause più frequenti](#)

[Cap 3 Prevenire è meglio che curare](#)

Cap 4 Cure dolci e cure tradizionali

Cap 5 La dieta dei tre giorni

Gruppo Sanguigno 0

Gruppo Sanguigno A

Gruppo Sanguigno B

Gruppo Sanguigno AB

Cap 6 Alcune ricette dei menù

Muffin alle mandorle e uvetta

Zucchine ripiene di pesce e mandorle

Frittelle di mele al forno

Spezzatino di agnello e carciofi

Crackers con farina di cannellini e sciroppo
d'acero

Cap 1 Cos'è la cistite e quali sono i suoi sintomi

La cistite è un'infezione comune soprattutto nelle donne, molto fastidiosa e dolorosa ed è importante correre ai ripari nel momento in cui ci si accorge di avere i primi sintomi.

La cistite è un'infiammazione della vescica, causata da un'infezione delle vie urinarie, causa nella maggioranza dei casi, da un batterio l'Escherichia Coli. Questa infiammazione, chiamata anche flogosi, della mucosa vescicale, come ho detto prima, colpisce soprattutto le

donne a causa dell'anatomia femminile che presenta genitali con un'uretra (il canale cui esce l'urina) molto più corta di quella degli uomini e la vicinanza con l'orifizio anale facilita la migrazione di germi intestinali: in questo caso l'infezione può estendersi pericolosamente ai genitali o alle alte vie urinarie.

Questo processo infiammatorio a carico della vescica se non viene preso seriamente può ripetersi nel tempo con forme sempre più acute di dolore e allungando di molto i tempi di guarigione, fino a diventare un disturbo cronico.

Fortunatamente la cistite, essendo già dalle prime avvisaglie molto fastidiosa,

è facilmente riconoscibile.

All'inizio si avverte un bruciore quando si urina che aumenta sempre più di volta in volta con una necessità costante di svuotare la vescica senza poi riuscire a farlo (disuria), producendo pochissima pipì e con uno sforzo eccessivo.

Quando la cistite compare nella sua forma più acuta e dolorosa presenta oltre alla febbre con brividi e bruciore nella zona pelvica, anche sangue nelle urine, dando luogo alla cosiddetta cistite emorragica.

Comunque ci si accorge subito che qualcosa non va già dal colore e dall'odore dell'urina che di solito è più torbida e maleodorante.

L'incidenza del disturbo incrementa

inoltre con l'avanzare dell'età e si ritiene che circa il 25-50% delle donne sopra i 60 anni soffra di questa patologia.

Cap 2 Perché ci ammaliamo: le cause più frequenti

Purtroppo, in periodi di forte stress, stanchezza o quando si assumono antibiotici, la flora batterica vaginale può indebolirsi ed essere maggiormente

esposta alle infezioni. Al contrario quando l'ambiente intestinale e vaginale è in salute i "batteri" buoni della flora batterica sono un'ottima barriera contro le infezioni.

Anche l'utilizzo di contraccettivi ormonali può alterare la flora batterica, come anche vivendo spesso fuori e utilizzando i WC pubblici e poco igienizzati rende più inclini a sviluppare la cistite.

Anche le donne in gravidanza sono più delicate e soffrono spesso di questo problema a causa degli aumentati livelli ormonali che agiscono in diversi modi sull'apparato urinario, in particolare sulla motilità dell'uretere, della vescica e sul pH.

Dunque curare l'igiene intima è fondamentale, ma lo è altrettanto avere cura che l'intestino funzioni bene, essendo la fonte dei batteri: quindi via libera ad un'alimentazione ricca di fibre, bere acqua lontano dai pasti ed evacuazione giornaliera e regolare. È bene ripetere ancora che se questa infezione non viene curata può risalire fino ai reni e può portare ad un peggioramento netto di tutto l'organismo con febbre sopra i 38° e dolori acuti al basso ventre e ai reni, per cui l'intervento del medico deve avvenire tempestivamente con una terapia antibiotica, che deciderà anche dose e tempo di somministrazione. Dopo aver consultato il medico ed aver

eseguito la terapia prescritta, è probabile che lo specialista consigli un esame delle urine con urinocoltura, per accertare che l'infezione sia stata debellata ed evitare ricadute più difficili da curare.

Ricapitolando secondo la medicina tradizionale le principali cause che scatenano la cistite sono:

- lo stress eccessivo
- poca o troppa igiene intima con l'uso di saponi troppo irritanti
- l'uso di tamponi interni durante il ciclo mestruale
- malformazioni congenite dell'apparato urinario che trattiene i batteri

- l'uso prolungato di antibiotici che hanno indebolito le difese immunitarie
- alimentazione irregolare
- indumenti troppo stretti e di materiale sintetico poco traspirante
- ipertrofia prostatica
- rapporti sessuali
- Abuso di alcol
- il diabete per la presenza del glucosio nelle urine che favorisce la crescita batterica.

Cap 3 Prevenire è meglio

che curare

Secondo la dieta dei gruppi sanguigni, come insegna il dottor Mozzi, la prevenzione della cistite si basa semplicemente su una giusta alimentazione, per cui la causa principale è da ricercarsi nell'uso prolungato e a volte anche sporadico di certi cibi, più che nelle cause sopra descritte, che alterano il valore del Ph delle urine, causato da uno stato infiammatorio dell'apparato digerente che mal sopporta certi alimenti.

Ogni gruppo sanguigno metabolizza meglio certi cibi piuttosto che altri, tuttavia i responsabili principali che favoriscono l'insorgere della cistite

sono principalmente quattro:

1. Tutte le carni e i salumi di maiale come salsiccia, prosciutto, bistecche, (peggio ancora con pepe nero e peperoncino), ecc.
2. I dolci cremosi a base di latte, soprattutto di mucca, e peggio ancora con aggiunta di cacao o cioccolato, come bignè, tiramisù, gelati ecc.
3. Spezie ed ortaggi come pepe, peperoncino e peperone.
4. Uso prolungato di alcol, soprattutto la sera

Tuttavia ogni persona ha un livello di tolleranza (e allergie specifiche) diverso rispetto ad un'altra per cui tenete

presente che oltre a questi alimenti ce ne possono essere anche altri che favoriscono il manifestarsi delle cistite. Senza voler escludere, come detto prima, un eventuale aiuto della medicina tradizionale, bisogna pensare che non è consigliabile andare avanti assumendo sempre antibiotici per debellare la malattia, ma concentrarsi su cosa è possibile fare per prevenirla e curare i primi sintomi con l'aiuto di un'alimentazione adeguata al proprio gruppo sanguigno, potenziando allo stesso tempo il proprio sistema immunitario che se robusto proteggerà da sé il proprio organismo.

Dunque il primo passo è, non appena si avvertono i primi sintomi, eliminare

dalla dieta gli alimenti dannosi per tutti i gruppi sanguigni e in particolare, quelli specifici per il proprio gruppo:

- Carne salumi di maiale per tutti i gruppi
- Latte e derivati del latte per tutti i gruppi (tollerato dal gruppo B)
- Pepe, peperoncino e peperoni, sconsigliato per i gruppi A e AB
- Pomodoro sconsigliato per i gruppi A e B
- The nero e deteinato (tollerato dal gruppo B)
- Tutti dolci, gli zuccheri e la frutta che contiene fruttosio (che è comunque uno zucchero)

È chiaro che quando l'emergenza sarà

passata si potrà riprendere a mangiare normalmente gli alimenti (che avevate eliminato perché causavano un peggioramento dell'inflammazione dell'organismo) che sono adatti al proprio gruppo sanguigno, se non ci sono altre controindicazioni, compreso qualche dolce di tanto in tanto, con moderazione ed evitando comunque quelli con latte vaccino.

Di solito durante la fase acuta si consiglia di bere molta acqua, fino a 2 litri al giorno, perché con le urine si aiuta il corpo ad eliminare i batteri che causano la cistite, impedendone la proliferazione.

Tuttavia molte persone non trovano giovamento in questo se non quando

sono già avanti nella terapia antibiotica, e si stressano di più nel passare la giornata in bagno, provando continuamente dolore durante la minzione.

Gentile lettore,

sta gradendo la lettura ? Gentilmente ricordi di dividerlo lasciando una breve recensione su Amazon. [Cliccando qui potrà accedere direttamente alla pagina](#)

Grazie

Cap 4 Cure dolci e cure

tradizionali

La medicina tradizionale, purtroppo per noi, parla molto poco di prevenzione se non a grandi linee, come se ogni persona fosse uguale all'altra.

In realtà quando iniziamo una cura con medicine tradizionali, come disinfettanti delle vie urinarie o in casi più urgenti, gli antibiotici, dobbiamo sempre tenere presente che anche se questi farmaci sono stati testati su moltissime persone, non è detto che l'effetto positivo che ci si aspetta valga anche per noi. Spesso è necessario ricorrere all'uso di due o a volte tre tipologie di farmaci per individuare quello che meglio cura il nostro organismo, almeno per un pò di

tempo.

Sì avete capito bene, per un pò di tempo, perché purtroppo il nostro corpo cambia di anno in anno e cambiano anche le sue risposte ai medicinali.

Per cui è meglio, secondo me, concentrarsi quanto più possibile sulla prevenzione e, in caso ci fossero già i primi sintomi, sulle cure dolci che non hanno controindicazioni (se fatte con criterio), e addirittura ne beneficiano anche altri organi del nostro corpo, al contrario dell'effetto degli antibiotici o di altre medicine che, anche se a volte sono strettamente necessarie, hanno sempre effetti collaterali.

Oltre alle tradizionali cure offerte dalla medicina tradizionale, che comunque è

anch'essa una risorsa importante, si può imparare a prevenire e a curare la cistite soprattutto appena si presenta, iniziando dalla scelta dei cibi da mangiare, con particolare attenzione ai primi tre giorni della dieta.

Il consiglio principe è quello di prediligere un'alimentazione ricca di proteine e verdure, come uova, pesce e carni bianche e magre, legumi e alcuni tipi di frutta secca, abbattendo di molto l'uso dei cereali, soprattutto quelli raffinati con o senza glutine, come pane, pasta, riso, mais, avena ecc, in quanto ricchi di amido che è uno zucchero complesso, e chi è alle prese con infiammazioni di qualsiasi natura, è meglio evitare del tutto.

Molte persone hanno trovato giovamento, nella cura della cistite, anche assumere per un certo periodo di tempo gli integratori con fermenti lattici vivi con almeno una decina di ceppi diversi tra lactobacillus, bacillus, bifidubacterium e streptococchi, in quanto in periodi critici e di particolare vulnerabilità dell'organismo, danno una mano alla giusta alimentazione nel processo di guarigione, rinforzando ed riequilibrando la flora batterica intestinale, contribuendo inoltre al normale funzionamento del sistema immunitario.

Altre persone ancora oltre a integrare con i fermenti lattici, decongestionano e rinfrescano l'ultimo tratto dell'apparato

digerente con il clistere, da fare solo al mattino a digiuno. Tenere pulito ed attivo l'intestino oltre a prevenire ed accelerare la guarigione della cistite, aiuta efficacemente tutto l'organismo a tenere basso il livello d'infiammazione, ed a prevenire molte malattie anche gravi.

Qui di seguito elencherò delle erbe che potete usare come tinture madri naturali, per azione più decisa e come tisane rinfrescanti e antinfiammatorie più volte al giorno, per un'azione più blanda:

- La Betulla, va bene per tutti (tranne per chi è allergico alle betulacee) e in erboristeria, vengono utilizzati la corteccia, le gemme, la linfa e soprattutto le foglie. Ha proprietà

diuretiche, protettive ed antinfiammatorie al livello delle vie urinarie, ma combatte anche la cellulite, il sovrappeso, i calcoli renali e il colesterolo.

- La Camomilla Romana, di cui si usano i fiori, ha una funzione disinfettante e antibatterica, è benefica per tutti i gruppi sanguigni, migliora il sonno e la digestione.
- Epilobio Parviflorum, va bene per tutti i gruppi sanguigni, è molto indicata per gli stati infiammatori delle vie urinarie e della prostata.
- Ginepro, (solo quelle commestibili usate in erboristeria) è un buon rimedio per le persone di gruppo B, devono evitarlo le persone di gruppo

0, neutro per A e AB.

- La Malva (se non si ha un'allergia ai suoi principi attivi) va bene per tutti i gruppi sanguigni, la consiglio solo come tisana rinfrescante perché è molto blanda come antinfiammatorio e come lassativo.
- Il Ribes Nero, va bene per tutti i gruppi sanguigni: si possono usare le bacche, le foglie e le gemme, ha un altissimo contenuto di vitamina C e di antocianosidi che hanno proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e aiutano la salute dell'intero sistema cardiovascolare.

I frutti hanno anche di proprietà diuretiche, depurative, (anche come tisane), antiallergiche, astringenti ed

antireumatiche.

- Mirtilli Rossi, benefico per il gruppo A e B, neutro per AB e 0, protegge le pareti urinarie dai batteri e soprattutto dal primo responsabile di questa infiammazione che è Escherichia Coli, svolge anche un'azione diuretica, depurativa e antisettica. Comunque la sua funzione è più di tipo preventivo che curativo anche per quanto riguarda le ulcere dello stomaco.
- Propoli, benefica per tutti i gruppi sanguigni, come tintura madre o estratto secco, è un potente "antibiotico naturale" con attività sia batteriostatica (impedendo il moltiplicarsi dei germi), sia

battericida. Ottimo anche contro il virus dell'Herpes Simplex, contro le infezioni delle vie respiratorie, le infezioni batteriche e micotiche (Candida albicans).

Cap 5 La dieta dei tre giorni

Per affrontare al meglio il periodo di cura della cistite e accelerarne la guarigione, propongo di seguire un menù specifico per almeno tre giorni, con alimenti benefici per ogni gruppo sanguigno, arricchito di tisane (o tinture

madri), che aiutano il sistema immunitario a debellare l'infezione. Rimane inteso che è sempre buona cosa effettuare un esame delle urine completo, con urinocoltura, per accertarsi della tipologia di batterio presente e verificare anche dopo la scomparsa dei sintomi, l'avvenuta guarigione.

Usare il buon senso vuol dire, in caso di necessità, affidarsi anche alle cure di un buon medico, per verificare ed attuare un eventuale piano terapeutico.

Tuttavia ricordate che se non si rimuove la causa e la si mantiene sotto controllo, in caso di cistite cronica, tutti gli antinfiammatori e gli antibiotici del mondo non saranno sufficienti a

garantivi la completa guarigione.

Gruppo Sanguigno 0

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio: yogurt di soia e semi di girasole, tisane di camomilla romana (quando volete e soprattutto la sera prima di andare a dormire), di Epilobio Parviflorum e propoli.

Bere lontano dai pasti.

1° Giorno

Uno o due bicchieri di acqua tiepida

un'ora prima di colazione.

Colazione: the verde, 4 mandorle, farinata di ceci.

Pranzo: zuppa di cannellini e insalata mista con scarola e qualche fettina di cipolla rossa cruda con olio di vinacciolo e limone.

Cena: arrosto di vitello e cicoria lessata con olio di vinaccioli e limone.

2° Giorno

Uno o due bicchieri di acqua tiepida un'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, frittelle di mele al forno

Pranzo: salmone al forno con olio di vinaccioli e limone, insalata di radicchio e rape rosse. Una focaccina di ceci

Cena: merluzzo alla griglia con olio di vinacciolo prezzemolo fresco e limone e bietole lessata con olio di vinaccioli e limone.

3° Giorno

Uno o due bicchieri di acqua tiepida un'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, 3 focaccine di piselli.

Pranzo: quinoa con cipolle, zucchine, carote e curcuma e petto di pollo alla

griglia con olio di vinaccioli. Finocchi
crudi con olio di vinaccioli e limone.
Cena: spezzatino di agnello e carciofi.

Gruppo Sanguigno A

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio:
yogurt di soia con semi di canapa, tisane
di mirtilli rossi, ribes nero, camomilla
romana (quando volete e soprattutto la
sera prima di andare a dormire) e
Epilobio Parviflorum.

1° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con o senza latte di mandorle, un uovo sodo e 4 mandorle.

Pranzo: azuki rossi, pollo arrosto e radicchio rosso con cipolle e carote

Cena: merluzzo crudo con olio di vinaccioli e limone e finocchi crudi.

2° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: tisana al tarassaco e propoli, yogurt di soia con semi di zucca.

Pranzo: pesce spada alla piastra con olio di vinacciolo e limone, insalata mista con qualche fettina di cipolla rossa e ananas.

Cena: minestrone con verdure di stagione (senza patate o pomodori) con aggiunta di un cucchiaino di curcuma e un uovo in camicia o al tegamino.

3° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria con 4 mandorle e 4 o 5 focaccine di legumi di piselli

Pranzo: coscia di pollo al forno senza pelle con lenticchie lessate con curcuma, scarola con qualche fettina di cipolla rossa, con olio di vinacciolo o girasole e limone.

Cena: salmone crudo con limone e bietole lessate con olio di vinacciolo e limone e una focaccina di piselli.

Gruppo Sanguigno B

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio: 4 o 5 mandorle, yogurt di soia (se ben tollerata), succo di mirtillo senza zucchero, tisane di ginepro, mirtillo

rosso, ribes nero, camomilla romana (quando volete e soprattutto la sera prima di andare a dormire) e Epilobio Parviflorum

1° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: succo di mirtillo, frittelle di mele al forno.

Pranzo: zuppa di fagioli borlotti con un cucchiaino di curcuma, radicchio rosso e barbabietole rosse con olio di vinacciolo e limone.

Cena: manzo alla brace e zucchine

trifolate con trito di prezzemolo crudo.

2° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria, 4 mandorle, qualche focaccina di piselli.

Pranzo: pasta di piselli con zucchine, cicoria lessata con olio di vinaccioli e succo di limone.

Cena: merluzzo al forno e insalata mista con olio di vinaccioli e limone.

3° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria, ananas, crackers con farina di cannellini e sciroppo d'acero.

Pranzo: coniglio cotto in padella e bietole lessate con olio di vinacciolo e limone e una focaccina di piselli.

Cena: tonno ai ferri col limone, insalata con cetrioli e finocchi con olio di vinacciolo e limone.

Gruppo Sanguigno AB

Spuntini metà mattina, metà pomeriggio:
yogurt di soia (se ben tollerata) con semi di lino, tisane di Epilobio Parviflorum, camomilla romana (quando volete e soprattutto la sera prima di andare a dormire), betulle e tarassaco.

1° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: the verde, frittelle di mele al forno.

Pranzo: una piccola porzione di

lenticchie rosse con un pò di curcuma, coniglio in umido e bietole cotte al vapore con olio di vinacciolo e limone. Cena: fesa di tacchino con funghi e limone, insalata con cipolle, radicchio e carote con olio di vinacciolo e limone.

2° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: caffè di cicoria, 4 mandorle e focaccine di piselli.

Pranzo: pesce spada ai ferri con il limone e cavoletti di bruxelles al vapore

(o bolliti) con olio di vinacciolo e limone.

Cena: zucchine ripiene di pesce e mandorle

3° Giorno

Un bicchiere di acqua tiepida con mezzo succo di limone mezz'ora prima di colazione.

Colazione: latte di soia, muffin alle mandorle e uvetta

Pranzo: pasta di piselli con rucola e tonno e insalata mista

Cena: agnello con finocchi scarola e carote, una focaccina di piselli.

Cap 6 Alcune ricette dei menù

Muffin alle mandorle e uvetta

Ingredienti: 150 gr di mandorle, 100 gr di farina di quinoa, 70 gr di uvetta sultanina, 5 datteri, 1 mela verde di circa 150 gr, 1 uovo biologico, 1 cucchiaino di lievito per dolci vanigliato, 2 cucchiai di olio di

vinacciolo, scorza grattugiata di un limone e un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.

Mettere in ammollo l'uvetta con un pò d'acqua e dopo 10 minuti strizzarla. Frullare insieme mela, mandorle e datteri, versare in una ciotola e unire gli altri ingredienti, amalgamare fino ad ottenere un composto morbido. Riempire gli stampi dei muffin e cuocere in forno a 170° per 30 minuti.

Zucchine ripiene di pesce e mandorle

Ingredienti: 4 zucchine tonde grandi, 200 gr di tonno in scatola al naturale, 2 filetti di merluzzo, 2 cucchiai di pangrattato di riso, 2 cucchiai di mandorle tritate, 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva e sale.

Cuocere il merluzzo e sbollentare le zucchine e tagliarle in due metà privandole della polpa interna che frullerete insieme al merluzzo. Mettere tutto in una terrina e unire il tonno, il sale, il pangrattato e le mandorle tritate. Riempire con il composto le zucchine e allinearle dentro una pirofila, ricoperta da carta da forno, rivolte verso l'alto, e infornare a 180° per 20 minuti. Servire

calde con un filo d'olio crudo.

Frittelle di mele al forno

Ingredienti: 1 mela verde grande, 1 uovo biologico, 3 cucchiaini di farina di castagne, un bicchiere d'acqua circa, scorza grattugiata di un limone biologico, un cucchiaino di uvetta ammollata in acqua e strizzata, un pizzico di sale.

In una ciotola sbattere l'uovo con la farina di castagne e un pò d'acqua. Unire la mela precedentemente sbucciata e affettata sottilmente, l'uvetta, la scorza di limone e il sale. Versare il composto in stampi rotondi e cuocere in forno per

30 minuti a 180°.

Spezzatino di agnello e carciofi

Ingredienti: 700 gr di spezzatino di agnello, 450 gr di cuori di carciofo, 1/2 cipolla bianca, 800 ml di brodo di verdure c.a., 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 limone biologico, 4 foglie di salvia, 1 foglia di alloro e sale.

In una casseruola mettere l'agnello con la cipolla tritata e giungere un pò di brodo di verdure facendo rosolare da tutte le parti. Aggiungere il resto del

brodo, il sale, la salvia e l'alloro, cuocere per un ora e mezza a fuoco basso rigirando di tanto in tanto e se fosse necessario, aggiungendo ancora un pò di brodo. Unire i cuori di carciofo e un bicchiere di brodo. Cuocere ancora mezz'ora. Servire caldo con sopra il prezzemolo tritato e il succo di limone.

Crackers con farina di cannellini e sciroppo d'acero

Ingredienti: 300 gr di farina di cannellini, 3 uova biologiche, mezzo bicchiere di olio di vinacciolo, 100 gr

di mandorle tritate, 50 ml di sciroppo d'acero.

Sbattere le uova con l'olio, un cucchiaino di sciroppo d'acero, aggiungere la farina di cannellini e di mandorle e amalgamare il tutto. Se il composto risultasse troppo duro aggiungere un pò di latte di mandorle se invece, troppo morbido aggiungere un altro pò di farina di cannellini.

Lavorare l'impasto e formare una palla che avvolgerete in una pellicola e lascerete riposare in frigo per un paio d'ore almeno. Formare delle palline di 1,5 cm di diametro che posizionerete sulla piastra calda (per waffel) o in forno (in questo caso schiacciatele un

pò prima) a 180° per circa 8 minuti.
Irrorare con lo sciroppo d'acero.

*Gentile lettore,
se ha apprezzato questo libro,
cortesemente, mi dica cosa ne pensa
con una piccola recensione su Amazon.*

[Cliccando qui potrà accedere
direttamente alla pagina](#)

La ringrazio molto

Bibliografia di Letizia Weiger

Vuole scoprire **anche le altre** pubblicazioni su Amazon ?

Clicchi il link qui sotto accederà direttamente alla pagina aggiornata.

https://www.amazon.it/s?k=Letizia+Weiger&i=digital-text&__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&ref=nb_sb

1. Dieta dei gruppo sanguigni 0, A, B, AB, Il libro completo con gli alimenti e le ricette: vivere in Salute e restare in

Forma (disponibile anche in versione cartacea)

Vol 1

Per il Link diretto ⇒ [cliccare QUI](#)

2. Dieta del gruppo sanguigno 0 gli alimenti e le ricette: vivere in Salute e restare in Forma

Vol 2

Per il Link diretto ⇒ [cliccare QUI](#)

3. Dieta del gruppo sanguigno A gli alimenti e le ricette: vivere in Salute e restare in Forma

Vol 3

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

4. Dieta del gruppo sanguigno B gli
alimenti e le ricette: vivere in Salute e
restare in Forma

Vol 4

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

5. Dieta del gruppo sanguigno AB gli
alimenti e le ricette: vivere in Salute e
restare in Forma

Vol 5

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

6. La Cistite: Cura e prevenzione con i rimedi naturali e la dieta dei gruppi sanguigni

Vol 6

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

7. Dieta per dimagrire gruppo sanguigno 0: Ricette e strategie per dimagrire senza fatica ed essere in forma

Vol 7

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

8. Dieta per dimagrire gruppo sanguigno A: Ricette e strategie per

dimagrire senza fatica ed essere in
forma

Vol 8

Per il Link diretto ⇒ [cliccare QUI](#)