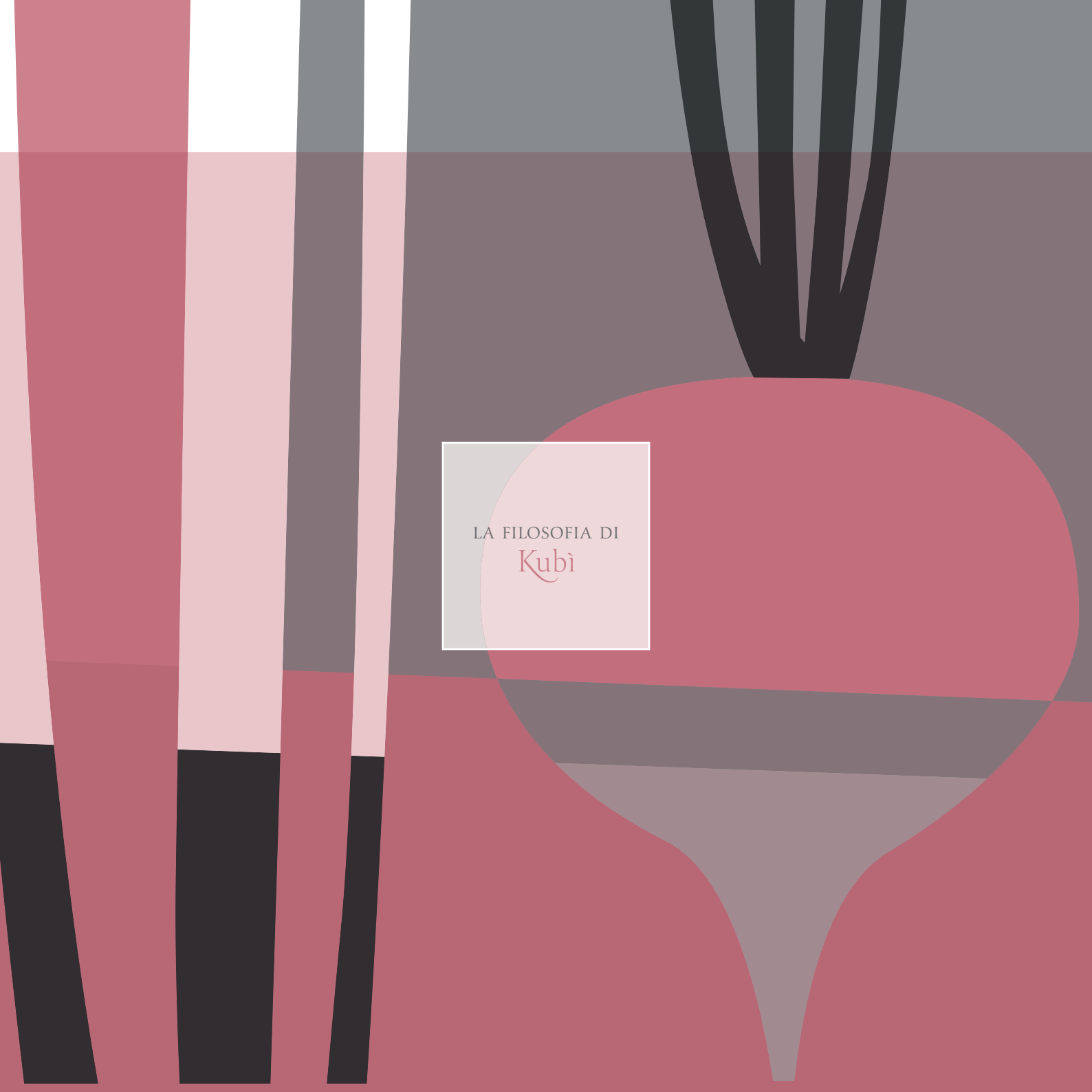

LA FILOSOFIA DI
Kubì

KUBÌ E IL QI

Il Qi, soffio di vita, è uno dei principi fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese, Forza Vitale essenziale, invisibile, senza forma, che anima tutte le forme di vita nell'Universo. Inizia con il primo vagito, è Uno ma espleta diverse funzioni ed assume diversi ruoli nell'organismo.

Tre sono le fonti principali del Qi:

- La respirazione
- Il cibo
- Il Qi ereditato dai genitori

Il Qi muove e riscalda il sangue che nutre l'intero organismo diffondendosi attraverso il sistema dei canali energetici (meridiani).
Stimola l'azione, il movimento, la digestione, protegge l'organismo dagli agenti patogeni esterni, diffonde in tutto il corpo le sostanze vitali, controlla la termoregolazione del corpo, attiva la circolazione sanguigna.
Se scorre liberamente lo stato di salute perdura.
Qualsiasi interruzione del percorso o delle funzioni del Qi si presenterà all'esterno con disturbi di tipo fisiologico o emozionale: dolori muscolari, gonfiori addominali, cefalee, insonnia, stress, adiposità, cellulite, disturbi circolatori, turbe emozionali sono solo l'aspetto più superficiale di un alterato scorrimento e distribuzione del Qi.

Kubì è l'acronimo di Qi Balance ed è un metodo di terreno che attraverso un'attenta valutazione dei segni di una manifestazione esterna del disturbo, ne ricerca la "radice" in modo da apportare un miglioramento globale e a lungo termine sul benessere psico-fisico.

IL METODO

"La minor quantità della miglior qualità è uno dei punti di forza del metodo, diventa fondamentale scegliere consapevolmente e in autonomia quanto e cosa mangiare, cosa pensare, come agire".

Il Metodo Kubì nasce da una meravigliosa collaborazione cominciata dall'osservazione dei risultati sulle nostre clienti.
Siamo partite dal "risultato" ...insolito vero?
Quando abbiamo iniziato a collaborare ci siamo semplicemente occupate contemporaneamente di ogni persona mettendo in pratica le nostre tecniche con un fine comune: il raggiungimento di un buon equilibrio fisico ed emozionale. Tutto questo secondo una visione olistica, ovvero non fermandoci al massaggio estetico o al rimedio come "sollievo momentaneo", ma ricercando la radice causale del disturbo, differente in ognuno di noi.
Fondamentale a questo proposito è la valutazione del Terreno, ovvero le nostre predisposizioni a squilibri funzionali ed organici e più precisamente la tendenza del soggetto a creare condizioni di malessere e maggiore suscettibilità.
È importante comprendere la base da cui partiamo, l'entità del sovraccarico tossinico, il Quoziente Energetico individuale, la capacità naturale di disintossicarci, l'impatto che gli eventi esterni hanno su di noi e di conseguenza la nostra capacità di reagire ad essi.
In sintesi, si tratta di un percorso integrato che aiuta a migliorare il nostro stile di vita e a contrastare gli inestetismi legati alle adiposità, cellulite e ritenzione di liquidi. Un vero e proprio scarico di tutte le tossine accumulate che aiuta l'organismo a sbloccarsi e a ripristinare i meccanismi energetici sottoposti ai vari stress della vita quotidiana.

La base da cui partiamo, l'entità del sovraccarico tossinico, il Quoziente Energetico individuale, la capacità naturale di disintossicarci, l'impatto che gli eventi esterni hanno su di noi e di conseguenza la nostra capacità di reagire ad essi

Ed in ultimo, ma non meno importante, come ci nutriamo?
Il cibo assume da sempre un ruolo fondamentale in grado di migliorare o peggiorare il nostro benessere.
Solo così, occupandoci di tutti questi aspetti, possiamo mettere le basi per raggiungere un risultato duraturo.
Noi sintetizziamo tutto questo in un concetto: "il riequilibrio del Qi".
E dato che non siamo tuttologhe e non crediamo che si possa fare bene troppe cose ci siamo unite e, senza neanche il tempo di deciderlo, il metodo ha preso forma grazie alle continue intuizioni, integrazione delle tecniche, studi e risultati!
Semplicemente perché unendo le nostre competenze riusciamo ad agire su più livelli e in maniera più efficace sia all'interno che all'esterno dell'organismo.

Dopo la prima fase valutativa, inizia il percorso che vi accompagnerà verso il raggiungimento di un nuovo stile di vita. Di solito il tempo minimo per raggiungere un risultato visibile è di sei settimane, ma non per tutti è cosi, ognuno ha i propri tempi e le proprie esigenze alle quali noi ci adeguiamo.

L'aiuto sinergico di rimedi naturali, aromaterapia, Tuina Aromatoestetico®, cosmetici Myo Aromatoceuticals (specificatamente formulati per il metodo) uniti ad una nuova consapevolezza alimentare saranno la chiave per imparare a prenderci cura del nostro benessere.

Il Metodo, come anticipato, è composto da più discipline che agiscono in maniera mirata e precisa sul riequilibrio del "Qi individuale", attraverso un'accurata personalizzazione dei rimedi e dei trattamenti.
L'obiettivo è quello di agire in prevenzione e su più fronti contrastando le specifiche disarmonie di terreno che ognuno di noi presenta.

I PILASTRI DI KUBÌ

Iridologia

Dopo un colloquio naturopatico iniziale, attraverso un iridoscopio è possibile osservare, fotografare e valutare entrambe le iridi, la parte colorata dell'occhio, analisi che permette di valutare il livello di benessere psicofisico di un individuo e di osservare il suo "terreno", ovvero le sue predisposizioni a squilibri funzionali ed organici.
Le nostre iridi ci parlano di noi, del nostro carattere, delle nostre emozioni e osservarle proiettate sullo schermo è per molti un emozionante viaggio dentro di Sé.

Naturopatia

Il Naturopata ha il compito di favorire le condizioni propizie affinché venga ripristinato l'equilibrio sistematico di mente-corpo, al fine di stimolare la capacità di auto - riarmonizzazione presente in ogni essere vivente.
In Naturopatia si considera l'organismo animato da una Forza Vitale intelligente, presente in noi dalla vita embrionale fino alla morte. Questa Forza Vitale (per i giapponesi il Qi) interviene in tutti i processi di riequilibrio nel momento in cui l'uomo subisce stress dall'ambiente.
L'attenzione si pone sulla causa del sintomo e il rimedio sarà mirato, quindi, a ripristinare la nostra capacità innata di recuperare il nostro equilibrio.

Medicina Cinese

La Medicina Cinese considera l'essere umano inscindibile e facente parte di un Macrocosmo con cui condivide leggi a cui deve rispondere.
Secondo la concezione Taoista la vita deve conformarsi con le leggi naturali per mantenere lo stato di salute e benessere; se quest'armonia all'interno dell'organismo o tra uomo ed esterno cessa, arriva la malattia o la disarmonia.
Per questo motivo la Medicina Cinese ha sempre posto grande attenzione alla prevenzione, studiando il terreno costituzionale e la predisposizione allo sviluppo delle problematiche ad

esso connesse. Seguendo precise regole di vita è possibile affrontare la quotidianità e sostenere l'organismo. Ne fanno parte la dietetica, la respirazione, le ginnastiche mediche ma anche l'agopuntura, il Tuina e l'erboristeria.

Aromatoestetica®

Il trattamento di Tuina Aromatoestetico® viene anticipato da una valutazione secondo i parametri della Medicina Tradizionale Cinese per impostare in modo efficace e coerente le manovre e i prodotti da utilizzare. I tratti costituzionali, l'osservazione delle caratteristiche fisiche, l'auscultazione, la palpazione di alcuni punti di agopuntura e di alcune aree corporee precise, permetterà di definire, valutare e inquadrare le disarmonie e i disturbi da trattare durante la seduta. Il colloquio completerà la raccolta di informazioni per definire il quadro di azione da attuare.

Tuina Aromatoestetico®

Il Tuina Aromatoestetico è un trattamento di Estetica Naturale Integrata registrato, che ha l'obiettivo di ripristinare la corretta circolazione del Qi e dei liquidi corporei.
È in grado di agire sul sistema emozionale riducendo tensioni nervose, stress, insonnia, difficoltà digestive, migliorando l'umore e riducendo stasi di varia natura in un'ottica preventiva.
Un unico trattamento, personalizzato di volta in volta, che utilizza i cosmetici Myo Aromatoceuticals, uniti ad oli essenziali chemiotipizzati, estratti, oli vegetali, oligoelementi, idrolati, gemmoderivati e oleoliti. Tutti accuratamente dosati e indirizzati dalle manovre precise del massaggio Tuina per accelerare e mantenere più a lungo i risultati ottenuti.

Rieducazione alimentare e alimenti risonanti

In base alle necessità di ognuno, il metodo vuole porre l'accento sulla Consapevolezza Alimentare riproponendo nuove abitudini in grado di accompagnare le persone verso il raggiungimento di uno "Stile di Vita" in sintonia con i ritmi naturali.
Durante il percorso, grazie al Genius check® avremo anche la possibilità di scoprire quali alimenti sono più risonanti con l'organismo in quel preciso momento e in base al risultato che desideriamo ottenere.

"Secondo la millenaria filosofia induista ogni alimento è più o meno ricco di Energia Vitale.
Essa interferisce con l'organismo in modo positivo rafforzandolo, o negativo indebolendolo.
A seconda del nostro stato psicofisico alcuni alimenti possono essere molto utili al sistema o, al contrario, non utili e pertanto momentaneamente sconsigliati.
Tenendo conto dei dati relativi all'andamento energetico del soggetto, e sulla base dell'ampia letteratura internazionale sull'argomento, viene proposta una lista personalizzata costituita da alimenti da preferire e alimenti da evitare o moderare.
Nell'esperienza quotidiana e secondo la millenaria tradizione popolare se ciò viene eseguito per un periodo sufficiente (due o tre settimane circa) si noterà un più alto stato di benessere e una maggiore energia fisica e mentale".
L.S.Genius® srl

Test Bia

La bilancia bio-impedenziometrica è uno strumento specifico di auto-misurazione della Composizione Corporea, una sorta di fotografia del nostro corpo che ci fornisce numerose e utili informazioni sulla qualità del nostro peso.
Il test periodico ci aiuta a comprendere la situazione attuale e valutarne i cambiamenti nel tempo al fine di comprendere l'efficacia del percorso intrapreso.

Aromaterapia

Estratti puri da piante aromatiche per distillazione in corrente di vapore o per spremitura.
Si tratta di rimedi naturali efficaci per la nostra salute e il nostro benessere psicofisico: potenti essenze che agiscono su tutti i livelli, da quello fisico e organico, come antivirali e battericidi, a quello psichico attraverso la complessa rete di recettori olfattivi che portano il messaggio aromatico direttamente al sistema limbico (sede delle emozioni), all'ipotalamo (sede delle memorie) riportando equilibrio e centratura in pensieri ed emozioni... meravigliose molecole del benessere!

Myo Aromatoceuticals

Cosmetici funzionali ecobio formulati in esclusiva con la massima concentrazione di attivi biotecnologici di derivazione naturale, certificati e brevettati, con efficacia sostenuta da studi in vitro e in vivo.
La pelle è il nostro organo più esteso che mette in contatto l'esterno con l'interno e dev'essere mantenuto in equilibrio garantendone vitalità e protezione. La linea Myo nasce con questo intento! Per il corpo, cosmetici con funzione lipolitica, drenante e antiossidante costituiscono il "trattamento personalizzabile" anche a casa, per agire in maniera precisa ed efficace sugli inestetismi legati all'accumulo di adiposità, ristagni di liquidi e tossine. Per il viso Neuropeptidi e Postbiotici ottenuti da Lactobacillus Ferment e Bacillus Ferment per migliorare il trofismo cutaneo delle pelli mature. Detergente e crema dermatologicamente testati per tutta la famiglia, per garantire il mantenimento del delicato ecosistema del Microbiota presente sulla nostra pelle e rinforzare la barriera cutanea.

Nutraceutici e rimedi spagirici

I nutraceutici sono quei principi nutrienti presenti in natura e contenuti negli alimenti che hanno effetti benefici sulla salute.
I nutraceutici possono essere estratti, sintetizzati e utilizzati per gli integratori alimentari che diventano in questo modo più efficaci rispetto ad un classico integratore. Tutti i rimedi sono scelti sulla persona affinché siano mirati e specifici.
La peculiarità dei rimedi spagirici è quella di agire contemporaneamente sui tre piani (corpo, energia, mente), permettendoci di comprendere la vera causa dei disturbi.

Le
Ricette

Le ricette di questo libro provengono direttamente dalla mia cucina! Veloci da eseguire e adatte a tutta la famiglia, anche ai più piccoli! Ci permettono di preparare piatti sfiziosi ma più equilibrati, con ingredienti di prima qualità.

Alcune sono ricette di famiglia, altre donate da amiche o ricordi di viaggi rivisitate, ma tutte hanno in comune l'amore per la condivisione. La preparazione dei pasti ci riconnette con la natura, con i suoi ritmi che sono anche i nostri, con le sue stagioni e con le nostre emozioni: cucinare con i nostri cari e per i nostri amici diventa così un atto di amore quotidiano!

Enrica

AVVERTENZE:
- I dosaggi della farina e dei liquidi potrebbero lievemente variare in base al tipo di macinatura e qualità della farina o alla densità dei liquidi scelti (varietà di olio o latte vegetale).
- I tempi di cottura potrebbero aumentare o diminuire leggermente in base alla potenza dell'elettrodomestico usato.
- Latte, parmigiano, burro e uova sono "sempre" sostituibili con le alternative proposte
- Come vedrete, alimenti come il prosciutto e il formaggio sono presenti in sporadici casi.
Il nostro messaggio è quello di moderare le quantità e migliorare la qualità. Ritrovare la consapevolezza e il buon senso al fine di vivere il piacere della convivialità e della condivisione a tavola!

Preparazioni Base

Burro di arachidi o mandorle al naturale o al cacao

Crema di mele e amasake

Crema pasticcera senza uova

Crema spalmabile cacao e nocciole

Crema spalmabile di mandorle all'acqua

Fagiottella

Finto parmigiano

Il Mio panbrioche

Latte di mandorle

Maionese veloce senza olio

Pan di Spagna senza glutine

Pasta frolla veloce senza uova

Salsa Teriyaki

Yogurt e salse

Burro di arachidi o mandorle
al naturale o al cacao

DIFFICOLTÀ
FACILE

DOSI PER
4 PERSONE

CONSERVAZIONE
IN FRIGORIFERO

RICETTA
VEGANA

I MIEI APPUNTI

ARACHIDI

INGREDIENTI

300 g arachidi tostate non salate

PREPARAZIONE

- Frullare per 7/8 minuti in un mixer o nel Bimby a velocità 7.
- Il composto si scalderà lasciando fuoriuscire dalla frutta secca la parte oleosa che formerà un composto "burroso".

MANDORLE

INGREDIENTI

300 g mandorle al naturale con la buccia o senza

PREPARAZIONE

- Sistemare le mandorle su una teglia ricoperta con carta forno e scaldare 5 minuti in forno a 180° per facilitare il procedimento.
- Frullare più volte fino ad ottenere una crema morbida.
- Se non dovesse formarsi aggiungere un cucchiaio di olio di semi e continuare a frullare.

il consiglio

A piacere si può aggiungere 20 g di cacao amaro e frullare.
Si possono spalmare sul pane tostato, abbinare a frutta fresca o usare in preparazioni come sostituti del burro.

Crema di
mele e amasake

INGREDIENTI

1 mela friabile
200 g amasake
20 g kuzu
200 ml succo di mela o acqua
1 pizzico di cannella

PREPARAZIONE

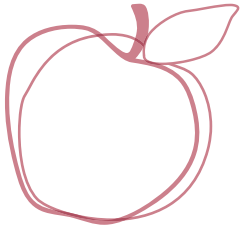
- In un padellino mettere il kuzu nel succo di mela o nell'acqua e portare ad ebollizione per qualche minuto per scioglierlo.
- Raffreddare.
- Frullare mela e amasake, aggiungere il composto con il kuzu e un pizzico di cannella fino ad ottenere una consistenza cremosa.
- Servire con mele cotte o frutta a piacere.

DIFFICOLTÀ
FACILE

DOSI PER
4 PERSONE

CONSERVAZIONE
IN FRIGORIFERO PER
MASSIMO 3 GIORNI

RICETTA
VEGANA



Crema pasticcera
senza uova

INGREDIENTI

500 ml latte vaccino o di soia
50 g zucchero
40 g amido di mais
Scorza di limone
Una puntina di curcuma
Una puntina di estratto di vaniglia

DIFFICOLTÀ
FACILE

DOSI PER
4 PERSONE

CONSERVAZIONE
IN FRIGORIFERO E CONSUMARE ENTRO 2/3 GIORNI

PREPARAZIONE

- Versare zucchero e amido di mais in un pentolino e mescolare aggiungendo un po' di latte per non formare grumi.
- Nel frattempo intiepidire il latte restante con la buccia di limone e la vaniglia per aromatizzarlo e poi togliere la scorza.
- Unire il latte aromatizzato al composto di zucchero e la curcuma per dare colore.
- Cuocere a fuoco lento mescolando fino ad addensare.

Versione per Bimby

- Mettere nel boccale zucchero e scorza di limone e polverizzare 10 secondi velocità Turbo.
- Riunire sul fondo con la spatola, unire tutti gli ingredienti e cuocere 7 minuti a 90° velocità 4.

IL CONSIGLIO

Per rendere la crema più o meno densa si può variare la quantità della maizena.

Antipasti e aperitivi

Arancini in friggitrice ad aria

Babaganoush di melanzane

“Bagnetto verde” di Vilma

Cocotte aromatiche

Crostini con burrata, funghetti e fiori di zucca

Crostini con hummus di cannellini, pomodorini e timo

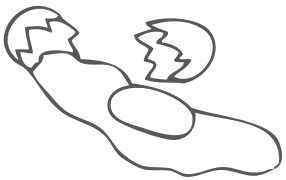
Crostini di Angelo

Farinata

Arancini
in friggitrice ad aria

DIFFICOLTÀ
MEDIA

DOSI PER
4 PERSONE



RICETTA
VEGETARIANA

INGREDIENTI

250 g riso
30 g parmigiano reggiano
1 uovo
Zafferano
Prosciutto a cubetti
Mozzarella a cubetti

Per la panatura
1 uovo
Farina di semola
Pane grattugiato

PREPARAZIONE

- Cuocere il riso con lo zafferano, mettere un cucchiaio di riso sulla mano e porre al centro qualche dadino di formaggio e prosciutto.
- Chiudere con il riso e formare delle sfere.
- Passare nella farina, poi nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Spruzzare con olio.
- Posizionare nel cestello della friggitrice e cuocere 15/20 minuti a 200° girandoli a metà cottura.

Babaganoush di melanzane

INGREDIENTI

1 melanzana da 500 g
1 spicchio di aglio
Succo di 1/2 limone
30 ml olio evo
4 foglie di menta fresca
1 pizzico di paprika dolce
50 g tahina
(in alternativa prepararla con 100 g semi di sesamo e 20 ml di olio di semi)
1 pizzico di sale

DIFFICOLTÀ
FACILE

DOSI PER
4 PERSONE

PREPARAZIONE

- Tostare i semi di sesamo per circa 5 minuti in una padella antiaderente e poi frullare con l'olio fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiustare di sale.
- Lavare la melanzana e bucherellarla.
- Porre nel cestello della friggitrice e cuocere 18 minuti a 200°, girandola ogni 6 minuti o in forno a 180° per circa 25 minuti.
- Lasciare raffreddare, estrarre la polpa e schiacciarla bene con una forchetta.
- Tritare menta e aglio.
- Aggiungere tahina, menta, aglio, paprika e olio alla melanzana schiacciata, sale, se necessario, e servire.

RICETTA
VEGETARIANA

RICETTA
VEGANA

"Bagnetto Verde" di Vilma

DIFFICOLTÀ
FACILE

DOSI PER
4 PERSONE

INGREDIENTI

60 g foglie di prezzemolo lavate e asciugate bene
4 filetti di acciughe sott'olio
1 tuorlo d'uovo sodo
Un pezzetto di mollica di pane
2 cucchiaini di aceto bianco
20 g pinoli tostati
Sale
Olio extravergine d'oliva

I MIEI APPUNTI

PREPARAZIONE

- In un mixer mettere prezzemolo, pinoli tostati, tuorlo d'uovo, acciughe e mollica di pane bagnata con aceto.
- Tritare tutto molto finemente.
- Aggiungere 3/4 cucchiai di olio, se necessario anche 5, e continuare a tritare fino ad ottenere una salsa cremosa ed omogenea.

IL CONSIGLIO

Si può servire con tomini freschi, acciughe, carni bollite, arrosto o verdure.

Pane e pasta

Focaccia di riso
Focaccia ligure
Lahoh (pane dello Yemen)
Pane ad alta idratazione veloce e senza impasto
Pane al farro e grano saraceno con semi
Pane “Naan” aromatico al kefir
Pane senza glutine
Piadine di farro e piadipizza
Pizza al tegamino

Focaccia
di riso

DIFFICOLTÀ
FACILE

DOSI PER
4 PERSONE

INGREDIENTI

150 g farina di riso
10 g lievito in polvere per torte salate
10 g cuticola di Psillio
30 ml olio extravergine di oliva
230 ml acqua
5 g sale

PREPARAZIONE

- In una terrina unire la farina, il lievito e la cuticola di Psillio.
- Mescolare e aggiungere olio, acqua e sale. Lo psillio serve come addensante e la rende più soffice.
- Subito l'impasto sarà molle quindi aspettare 5/10 minuti e compattarlo con le mani.
- Distribuire il composto su una teglia ricoperta con carta forno bagnata, strizzata e oleata.
- Condire la focaccia con cipolla, un filo di olio, origano e sale e cuocere in forno a 200° per 25 minuti circa.

RICETTA
VEGETARIANA

RICETTA
VEGANA

Focaccia
ligure

DIFFICOLTÀ
MEDIA

DOSI PER
4/6 PERSONE

RICETTA
VEGETARIANA

INGREDIENTI

1 patata bollita schiacciata
350 g farina 2
5 g lievito di birra
2 cucchiai di olio
50 g di burro fuso
Acqua tiepida qb (circa 200 ml)
Sale
Rosmarino o cipolla a piacere

PREPARAZIONE

- In una terrina mettere farina, lievito, burro fuso e un pizzico di zucchero e mescolare.
- Aggiungere la patata schiacciata e 20 g olio.
- Aggiungere poi tanta acqua quanto basta e impastare fino ad ottenere un impasto elastico.
- Lasciare lievitare coperto per 1 ora.
- Stendere l'impasto su una teglia rivestita con carta forno e unta di olio.
- Fare dei buchi con le dita sulla focaccia e bagnare il tutto con acqua, olio e sale mescolati, aggiungere del rosmarino o cipolla a piacere.
- Cuocere in forno a 200° per 30 minuti circa.