

Roberta Rotondi

Ali
Mente
Azione



come collegare corpo e
mente per imparare a volare



Ali

Mente Azione

**Come collegare mente e
azione per imparare a
volare**

**Corso a colori
di educazione alimentare
a cura di
Roberta Rotondi**

Non basta farlo,
bisogna crederci

INTRODUZIONE

Questo libro nasce dopo anni di pratica e di ricerca in campo alimentare che ho portato a termine per tre ragioni: per me stessa, per la salute della mia famiglia, per essere

d'aiuto in modo concreto ai miei allievi.

Non vuole essere un mezzo per imporre alcun tipo di stile di vita o di tendenza.

Non si tratta di una dieta dimagrante.

Non si tratta di un programma drastico o dannoso.

Non è un mezzo per veicolare l'acquisto di materiale o alimenti esclusivi.

Non è stato scritto da un medico e nemmeno da un nutrizionista, ma semplicemente da una persona che dopo dieci anni di ricerche in campo alimentare a scopo personale, vuole trasmettere la propria esperienza.

Non sono qui per raccontarvi favolette per per dire esattamente le cose come stanno. Starà a voi elaborarle attraverso gli esercizi proposti, per far diventare vostro un nuovo stile di vita che si costruirà sulle esigenze specifiche di ognuno.

Troverete quindi dei consigli sulla base dei miei risultati che sono stati talmente positivi ed efficaci, da entusiasmarvi a tal punto di volerlo condividere.



1.

A cosa serve l'essere umano al

Pianeta?

Perché è stato creato insieme a tutte le altre specie?

Qual è lo scopo della sua presenza sulla Terra?

Se osserviamo il comportamento dell'essere umano oggi, si potrebbe affermare che il suo scopo sia quasi unicamente quello di consumare e sporcare, di rovinare e distruggere, di invadere e appropriarsi il più delle volte di ciò che nemmeno gli appartiene di diritto.

Il principio dell'umano di oggi si basa sull'ignoranza, intesa come ignorare quanto accade attorno a lui. Accecato

dal sistema che lo guida con il paraocchi su una strada sbagliata e che, con tutta probabilità, ogni individuo non sceglierebbe di sua spontanea volontà.

Quante persone si incontrano, in qualsiasi luogo si frequenti quotidianamente, che non fanno altro che lamentarsi del loro stile vita? Non accade con regolarità che la maggior parte di noi si lamenti di essere sempre di corsa e stressato? Non pensate che, se queste persone fossero libere di scegliere, farebbero una vita ben diversa?

Tu stesso che stai leggendo, cosa risponderesti?

Quando si incontra qualcuno che non si vede da un po' di tempo e con il quale non si ha molta confidenza, gli argomenti principali di conversazione sono due: il meteo e la salute, o viceversa. Di fatto, se l'argomento trattato per primo è quello legato alla salute, ci si soffermerà quasi sicuramente su quello.

Il problema è che nessuno di noi può affermare di essere pienamente soddisfatto del suo stile di vita e della sua salute. E nel termine "salute" includerei anche "forma fisica".

Perché?

Alla base di ogni problema, che a voi piaccia o meno, sta ciò che mangiamo. Ovvero, ogni cosa che buttiamo giù attraverso il tubo digerente e che non si limita ad attraversare il nostro corpo per poi essere espulso, ma che diventa parte di noi. Entra nelle cellule, nel sangue, nel sistema nervoso, in ogni organo, causando benessere o malessere a seconda della qualità, della tipologia e della quantità. Di fatto SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO.

Che questo concetto sia stato compreso e digerito da ogni singolo individuo, non è così scontato. Rispetto a pochi decenni fa, abbiamo perso la logica di

nutrirci per sostentamento. Vale a dire mangiare per fame e necessità. Il mondo si è stravolto e così anche il nostro modo di agire, i nostri stessi impulsi si sono drammaticamente modificati.

Chi può affermare di conoscere, per esperienza diretta, cosa sia la fame?

La fame è un istinto primario che segnala al corpo il raggiungimento delle riserve di energie e che è quindi giunto il momento di fare rifornimento. Esattamente come per un'auto, quando si accende la spia della riserva.

La stessa ragione per cui si dovrebbe mangiare: nutrire il nostro organismo.

Se cerchiamo sul vocabolario il termine ALIMENTAZIONE troveremo

questa dicitura: <somministrazione o assunzione di alimenti allo scopo di nutrire l'organismo>

Ma è veramente così?

Le persone oggi mangiano per tre ragioni:

- 1. ABITUDINE*
- 2. COMPAGNIA*
- 3. GUSTO*

Siamo talmente abituati ad avere tutto sempre e subito, (in qualsiasi angolo, che sia la strada, il supermercato, casa nostra), da non dover più avvertire la necessità di procurarci il cibo. Questo ha spento ogni indole, affogando la

nostra stessa natura.

Rifletti: quand'è stata l'ultima volta che hai avuto crampi allo stomaco dalla fame? E non sto parlando di appetito, né tantomeno di golosità!

È probabile che la maggior parte degli individui di questa epoca, fatta eccezione di chi ha vissuto la tragedia della guerra, non abbia MAI realmente sperimentato la sensazione della fame.

È alquanto più probabile che tale sensazione venga confusa con un rimescolamento gastrico unito ad un aumento della salivazione, che abbiamo imparato a riconoscere fin da bambini, come RIFLESSO CONDIZIONATO. E questo scaturisce dal fatto di aspettarsi il cibo in

determinate ore del giorno. Quel senso di languore che si impadronisce di noi quando scocca l'ora del pranzo, è una fame di testa e non di pancia. Vi basti sperimentare che la stessa sensazione scompare da sola dopo poco tempo, anche se non si è mangiato nulla.

Occorre fare un passo indietro per tornare a riconoscere i segnali che il nostro corpo ci lancia, senza confonderli o interpretarli nel modo sbagliato come accade nella maggioranza delle situazioni.

Dobbiamo imparare la VERA FAME e a riconoscerla, la quale si manifesta con contrazioni gastriche fortemente percepibili e spesso dolorose, NON PRIMA di aver oltrepassato la soglia

delle dodici ore di digiuno.

Quindi cosa possiamo fare per effettuare un inversione di marcia?

Innanzitutto accettare la realtà per quello che è, senza passare la vita condannati da diete frustranti che non funzionano quasi mai, combattuti dai sensi di colpa che per essere annientati saremmo capaci di credere a qualsiasi favola. Senza nascondersi dietro falsi miti o scuse che non stanno in piedi. Apriamo gli occhi e prendiamo in mano la situazione partendo da questo principio fondamentale: mangiare ciò che ci SERVE e non ciò che PIACE.

Difficile? Sì, lo è per tutti, nessuno

escluso.

Purtroppo siamo stati cresciuti con abitudini sbagliate e ideali errati, che abbiamo sotto gli occhi ogni giorno e condizionano la nostra intera esistenza. Il difficile sta proprio nell'attuare un movimento che vada contro corrente e che ci permetta di fare le nostre scelte liberi da qualsiasi condizionamento esterno.

Ma c'è una nuova realtà a cui approcciarsi, lo sapevi? Non hai mai valutato la possibilità che ciò che serve al nostro organismo possa anche essere ciò che ci piace?

Nel mezzo non ci sono rinunce a sacrifici, non è contemplata l'inutile

sottrazione di alimenti che impongono le diete, le quali spesso hanno all'interno del loro programma grossolani errori. Tutto quello che devi fare è: SOSTITUIRE.

Dopo aver oltrepassato i trent'anni, la mia forma fisica e con lei la mia salute, hanno avuto un declino. Ero sempre più stanca, avevo meno voglia di fare, la mattina mi svegliavo senza energia e partivo già stanca, tirando sera per inerzia. Lentamente ho accumulato chili su chili fino ad andare oltre la mia forma fisica di quasi 15Kg.

Di pari passo a questa situazione andava un lavoro che non mi permetteva di stare tutto il giorno ad

una scrivania ma, al contrario, dovevo essere attiva e sempre presente, con la mente sveglia perché diversamente avrei sbagliato tutto. Insomma, non potevo certo permettermi di perseguire una condizione del genere. Man mano che i chili aumentavano i movimenti si facevano rallentati e sempre più difficoltosi. Mi soffermavo a volte meravigliata di quanto un movimento qualunque, un tempo per me così semplice, fosse divenuto motivo di difficoltà. Riconoscere a me stessa la realtà in cui ero sprofondata, fu motivo di svolta.

Cos'è cambiato nella mia vita? Niente. Ho solo smesso di mangiare quello che mi capitava per riempirmi lo stomaco.

Ho tolto tutto ciò che ritenevo superfluo e non necessario, sostituendolo. Certo all'inizio non è stato semplice e trovavo strano dovermi privare di alcuni cibi che mi piacevano tanto. Ma superata la fase iniziale, quella più difficoltosa, almeno in termini di gusto, abbandonando le cattive abitudini e costruendone di nuove, il corpo si abitua e ti ricompensa dei sacrifici fatti. Come? Non chiedendo più i cibi negativi, non lanciando più quei segnali di fame fasulli che fanno cadere qualsiasi buon proposito.

È questione di pazienza e fiducia.

Quindi, se ce l'ha fatta una come me,

che ha sempre coltivato pessime abitudini, che nella sua dieta quotidiana non vedeva altro che carboidrati semplici e grassi saturi, puoi farcela tranquillamente anche tu. L'unico limite è la tua mente, sono i tuoi pensieri. Ma devi sapere che man mano che si modificherà il tuo stile alimentare, si modificheranno anche i tuoi pensieri.

Queste pagine non vogliono incantare o provocare e nemmeno convincere qualcuno di qualcosa. Qui troverai un corso di educazione alimentare per tutti, da 0 a 99 anni, che ho realizzato sulla base della mia esperienza

personale e grazie ai favolosi benefici ottenuti, ora desidero dividerlo con chi, come me, ne ha bisogno.

L'unica cosa che chiedo ai miei allievi e che devono, per forza di cose sperimentare nell'immediato, è la PAZIENZA. Una pazienza da applicare nell'arco di tempo necessario per disabituare il corpo alle cattive abitudini che sono state apprese non per colpa nostra, né di chi ci ha cresciuti, ma solo per il fatto di essere nati in questo settore del pianeta e in questo preciso momento storico.

Durante il corso imparerai a gestire e a costruire da solo il TUO nuovo piano

alimentare. Dopo la prima lezione avrai già imparato come eliminare i liquidi in eccesso e disintossicarti naturalmente e senza troppi sacrifici. Imparerai ad analizzare la tua dieta attuale e da lì a scegliere cosa conservare e cosa eliminare. Saprai come sostituire ogni alimento errato con quello corretto, grazie alle direttive che troverai e alle buone abitudini che nel frattempo, passo dopo passo, avrai acquisito grazie a degli esercizi ideati appositamente per questo scopo.

2.

Analizziamo la situazione attuale.

Dove l'uomo del ventunesimo secolo si procura da mangiare?

Nella quasi totalità dei casi: al supermercato.



O peggio, oggi esistono i centri commerciali dove all'interno si trovano gli Iper mercati che sono ancora più forniti ed offrono una vastissima gamma di scelta. Questi luoghi rimangono aperti anche la domenica permettendo ad intere famiglie di riversarsi all'interno, dove

trascorrono l'intera giornata in un ambiente totalmente artificiale, con luci innaturali, bombardati da pubblicità malsane, lontani dalla vita reale e da ciò che un essere umano avrebbe bisogno.

E, come se non fosse abbastanza, in alcuni di questi centri sono già attive le aperture di ventiquattro ore, in modo che il cibo sia reperibile a qualsiasi ora del giorno e della notte, senza più alcun limite.

Secondo voi è un bene?

Trovare sempre tutto, di conseguenza avere sempre tutto, senza alcuna rinuncia, rappresenta uno sviluppo positivo? È utile? Probabilmente a

livello commerciale si ma a noi?

O non sarà proprio questo uno dei motivi per cui diventa così difficile rinunciare a qualcosa, quando ci è richiesto?

Ma questa è solo la punta dell'iceberg. Negli ultimi cinquant'anni lo stile di vita si è ribaltato.

I nostri nonni lavoravano la terra, zappavano, concimavano, coltivavano e raccoglievano. Un lavoro che richiedeva grande dispendio di energia. Governavano gli animali, pulivano le stalle, uscivano in campagna o nei pascoli. Un lavoro duro al quale è necessario dedicare

tutta la propria vita e che proprio per questa ragione oggi quasi nessuno vorrebbe fare, ritenendolo destinato ad un numero ristretto di persone, una nicchia di professionisti che non si cura più del benessere degli animali ma, come in una qualsiasi altra azienda, guarda soprattutto ai profitti.

I profitti, il guadagno, i soldi, hanno guastato anche questo settore che dovrebbe invece essere il più salvaguardato in quanto, da ciò che mangiamo, ne deriva non solo la nostra salute, ma la nostra intera esistenza. Anche il settore alimentare è diventato un commercio senza scrupoli, un

campo di battaglia malsano e incongruo ma che il sistema sostiene e alimenta. E il sistema siamo noi. Noi che scegliamo cosa mangiare, di conseguenza dove e cosa acquistare.

Ma così come in questo momento stiamo alimentando la parte sbagliata, possiamo decidere di passare da quella giusta. È solo una questione di scelte. La possibilità di un nuovo approccio ci consegnerebbe tra le mani una situazione completamente differente e tutto questo solo grazie alle nostre scelte. Se vogliamo far sì che qualcosa cambi, non possiamo aspettare che siano gli altri. Gli altri chi? Le

multinazionali? Non credo proprio. Loro non fanno altro che rispondere a delle domande, ciò che chiede il mercato. E quelle domande siamo noi a farle, noi siamo il mercato, noi decidiamo tutto. Quindi dobbiamo essere noi!

Stile di vita moderno: come vive la sua giornata un essere umano tra i tanti che conducono una vita standard?

Migliaia di medici e nutrizionisti, nonché molte agenzie governative della salute, continuano imperterriti a commettere e ripetere gli stessi errori, facendo riferimento a informazioni scientifiche ormai datate, essendo

influenzati dalla pubblicità e dagli interessi delle aziende farmaceutiche e produttrici di alimenti.

Mi sono chiesta più volte, dopo essermi documentata per anni e possedere un bagaglio di conoscenze che dimostrano l'esatto contrario di quanto medici e scienziati affermano tutt'ora, quale può essere il motivo per cui una nuova via alimentare possa portare verso la salute?

Il mio sospetto è caduto sull'influenza che l'INDUSTRIA ALIMENTARE ha attualmente sulla diffusione al pubblico delle notizie riguardanti la nutrizione. Risulta infatti evidente che

il suo potere è talmente elevato da influenzare enormemente le politiche di salute pubblica a livello mondiale, fino al punto di censurare qualsiasi voce capace di provocare una vera rivoluzione alimentare sul pianeta. Oppure di ritardarne la diffusione fino a che non si sia adeguatamente organizzata per offrire linee di prodotti in grado di sfruttarla al meglio dal punto di vista commerciale. Il che, se così fosse, potrebbe rappresentare anche una svolta peggiore.

Perché?

Perché chi produce il cibo a livello industriale e destinato ad arrivare

sulla tavola di ogni individuo, non pensa certo alla salute ma piuttosto al gusto e all'appetibilità di determinati prodotti.

Ma non finisce qui.

Il cibo costituisce la quarta causa di DISTURBI DA DIPENDENZA dopo alcool, fumo e cocaina. Determinate sostanze alimentari possono causare dipendenza e abuso esattamente come certe sostanze stupefacenti.

I cibi eccessivamente ricchi di zuccheri e grassi vegetali idrogenati son in gradi di attaccarsi ai sistemi del cervello da cui si genera il piacere, costringono ad assumerne quantità sempre maggiori in modo compulsivo.

In sintesi: i centri di piacere del nostro

cervello vengono attivati in seguito all'assunzione di certi cibi. E le multinazionali che li producono queste cose le sanno eccome!

Le DIPENDENZE, una volta instauratesi, non possono essere trattate se non con l'astinenza totale della sostanza che le ha indotte. Ma questo è fattibile se si parla di dipendenza da alcool, droga o tabacco, ma come sarebbe possibile rinunciare totalmente al cibo?

Resta da notare, oltre a tutto questo, che dalla dipendenza da cibo, discende tutta una serie di complicanze metaboliche che vanno a causare molte di quelle "malattie del progresso" che, guarda caso, fanno lievitare le SPESE

dei SERVIZI SANITARI dei paesi industrializzati.

In conclusione non è forse credibile che ci sia un collegamento tra le due cose?

Questo è un enorme problema che interessa centinaia di milioni di persone che vivono nei paesi occidentali e l'unico motivo per cui se ne parla poco è che tali informazioni, se divulgate, andrebbero a creare CONFLITTO con i potenti INTERESSI COMMERCIALI dell'industria alimentare.

3.



Arrivati a questo punto della vostra lettura vi sarete chiesti più volte chi diavolo sia la persona che ha pensato ed ideato la stesura di questo libro e che, non contenta, tiene perfino corsi in aula della durata di quattro mesi con le più svariate tipologie di persone.

Il mio nome già lo sapete, è scritto sulla copertina del libro. Ma forse non sapete che nella vita non faccio la scrittrice ma vivo nell'ambito della danza e di tutte le discipline ad essa

correlata. Insegno dal 1996 e la mia formazione non si è mai fermata, da allora.

Ma più crescevo come ballerina e come individuo, più acquisivo la consapevolezza che se tutto quello che svolgevo non fosse stato abbinato ad un modo corretto di alimentarmi, ne avrei ricavato più danni che benefici.

Dopo i trentacinque anni, le mie capacità erano migliorate ma in compenso la mia forma fisica iniziava a risentirne. Anno dopo anno accusavo un aumento di peso costante, pari a circa 2 chili all'anno. E così il passo che seguiva a ritrovarmi in forte sovrappeso non fu lontano. Nel giro di qualche anno avevo addosso quindici

chili in più rispetto al mio peso ideale.

E questo fu un dramma.

Difficoltà a muovermi, a recuperare le energie, perfino a respirare! Non era certo pensabile continuare così. Ma allo stesso modo era impensabile per me dover affrontare una dieta dimagrante per due ragioni: la prima era che con tutto il movimento che ero costretta a fare ogni giorno per lavoro, non riuscivo a privarmi del cibo ogni qual volta che ne sentivo la necessità. La seconda, era che a livello psicologico non sono mai stata una persona disposta a rinunciare al cibo, anche se in minima quantità. Potevo resistere qualche giorno, ma poi tutto tornava come prima ... anzi, con gli

interessi!

*NESSUNA
FUNZIONA:PERCHE'?*

DIETA

È una domanda che mi sono posta spesso. La risposta è arrivata dopo qualche anno, periodo nel quale le avevo provate un po' tutte.

Le DIETE DIMAGRANTI si basano tutte sullo stesso principio: togliere tutto ciò che fa ingrassare, ovvero GRASSI e CALORIE.

Il mio primo, enorme problema: LE PRIVAZIONI.

Non le potevo sopportare. Ai miei occhi erano una penitenza, un castigo, una

cosa brutta che non credevo di meritare. Questo era il mio pensiero in proposito, ogni volta che decidevo di affrontare un programma dimagrante e questo accadeva piuttosto spesso.

Ma nei casi in cui mi mettevo d'impegno, a furia di privazioni dimagrivo! MA ...

Messo di fronte ad una situazione inedita l'organismo rimane disorientato. Non ricevendo più la stessa quantità di grassi e di calorie, attinge dalle proprie riserve con una conseguente diminuzione di peso.

Questa privazione crea però uno squilibrio legato a carenze che ben presto diventano più o meno insopportabili. AHAH!!! È pertanto

improbabile che una dieta del genere possa essere mantenuta per più di un mese. Quindi la si interrompe. Esatto! Peccato che tutti quei pochi sacrifici affrontati siano stati uno sforzo inutile. Infatti, quando si sospende una dieta dimagrante l'organismo si sarà abituato ad una situazione di CARENZA adattandosi a consumare tutte le riserve disponibili. In pratica: assimila tutto ciò che gli viene dato e non elimina nulla!

Risultato: assunzione di peso in quantità maggiore di quanto si era perso!

L'ERRORE: sostenere che un certo numero di calorie vi farà ingrassare è stupido come pensare che un certo

numero di microbi vi farà ammalare.

LE CALORIE NON C'ENTRANO.

Quello che conta è il modo in cui noi le mettiamo a disposizione del nostro organismo.

Se l'organismo richiede un determinato numero di nutrienti, compresi i grassi, è giusto che li riceva. Ma occorre permettere ai grassi e alle tossine presenti nei tessuti di togliersi di mezzo naturalmente.

LA SOLUZIONE: NON è togliere né tantomeno aggiungere ma SOSTITUIRE.

Una volta capito questo semplice concetto finalmente potevo dire: mangio quello che voglio! L'unica strategia che dovevo adottare erano

degli ACCORGIMENTI.

Soltanto con questo semplice giochino sono riuscita a riconquistare la mia forma fisica in poco più di un anno. Ciò che più mi ha colpita di tutta questa storia è che, mentre mi concentravo soltanto sull'aspetto fisico, non mi ero resa conto che stavo facendo qualcosa anche e soprattutto per la mia salute.

Quando mi sentivo sempre stanca e senza energie, con dolori vari anche se non avevo ancora compiuto quarant'anni, davo la colpa all'età e al fatto che il mio lavoro fosse ormai troppo pesante per il mio fisico. E ne ero convinta a tal punto che stavo

prendendo in considerazione l'idea di cambiare vita.

Ora, da quando ho stravolto il mio piano alimentare, non so più cosa sia la stanchezza, ho ritrovato un'energia che non credevo di avere. Ma non è finita. Ormai non ricordo neanche più quando è stata l'ultima volta che ho avuto un'influenza o anche un semplice raffreddore. Non mi ammalo più. Anche la pelle è migliorata, diventando più lucida, più pulita. Il commento che spesso mi sentivo dire da persone che non mi vedevano da un po' di tempo era: ti trovo ringiovanita! Ed era proprio così, dentro e fuori!

RITROVIAMO L'EQUILIBRIO

Il nostro corpo prospera in una condizione di equilibrio sia mentale che fisica. Pertanto è fondamentale rigenerarsi per ritrovare quell'equilibrio che tutti abbiamo ma che il moderno stile di vita ci ha fatto perdere di vista. Più del novanta per cento di questo equilibrio lo dobbiamo ricercare in quello che mangiamo.

- Il termine ALIMENTAZIONE:
(dal vocabolario)
**Somministrazione o assunzione di
alimenti allo scopo di nutrire
l'organismo***

RILEGGILA:

Somministrazione o assunzione di alimenti allo scopo di nutrire l'organismo

ORA RISPONDI:

ma è davvero questo che fai ogni giorno?

Oppure mangi per riempirti la pancia, per gusto, per abitudine?

Tutto si riallaccia a quanto detto all'inizio: mangi quando hai fame? O meglio: quando ti succede di avere davvero fame?

Se queste due cose lavorano in sinergia tra loro, allora nulla ti sarà impossibile. Pensare e agire.

Detto così sembra facile. Diciamo che è facile nel momento in cui comprendi il COSA e il COME.

Cosa devi fare per raggiungere i risultati di cui hai bisogno e successivamente COME fare per arrivare al compimento del tuo obiettivo.

Lo scopo di questo manuale è quello di aiutarti a capire per agire.

4.



*LE QUATTRO **A** DEL NUTRIMENTO*

Accettare

Assecondare

Agire

Allenare

ACCETTARE

LA REALTA'

*Iniziando a nutrirci con ciò di cui il nostro organismo ha **REALMENTE** bisogno e non solo di ciò che soddisfa il palato*

ASSECONDARE

*Le proprie esigenze cercando **VALIDE** alternative per accontentare corpo e mente*

AGIRE

trovare la soluzione più adatta al nostro stile di vita e al nostro gusto personale.

Un cambiamento non avviene per caso, va provocato

ALLENARE

È la casella mancante di ogni dieta ed anche la parte più importante: le nuove abitudini vanno consolidate affinché si possano acquisire interamente, impedendo così una regressione

IL NUOVO PROGRAMMA

Dopo aver detto tutte queste belle cose, da dove partire?

I primi tre passi significativi:

IDRATARE

RIPULIRE

NUTRIRE

□ *L'idratazione di base consiste nel bere ACQUA e solo acqua, possibilmente non gassata, nella quantità corrispondente a 8 bicchieri al giorno*

□ *La pulizia interna si effettua grazie all'azione potentissima degli AGRUMI. Incrementiamone quindi il consumo, a digiuno e lontano dai pasti, uniti all'azione dell'acqua sarà come lavare l'organismo con il detersivo*

□ *Ora il corpo sarà pronto per essere nutrito. Il cibo per eccellenza sarà rappresentato dalle verdure. Le verdure sono tra i cibi con minore contenuto*

calorico e zuccherino e con il maggiore potere nutritivo del pianeta.

I COLORI DEL CORSO

Quello presentato in questo libro è un vero e proprio corso colorato di educazione alimentare.

Perché colorato?

Perché ogni lezione/fase è contraddistinta da un colore che ne determina la funzionalità. Ogni colore, infatti, è stato pensato per fare mente locale sul problema da affrontare e la sua possibile soluzione. Inoltre, i colori, sono parte integrante degli alimenti che maggiormente dobbiamo

consumare e quindi ogni colore farà riferimento ad un gruppo di alimenti di cui analizzeremo da vicino tutte le loro magnifiche proprietà.

I colori delle lezioni sono:

- 1. La lezione rosa – l'intestino, il nostro secondo cervello. Capiamo come ragiona e come influisce sulla nostra salute*
- 2. La lezione gialla – le proprietà degli agrumi e in particolare del limone. Come sfruttare al massimo i suoi benefici*
- 3. La lezione verde – la clorofilla, ovvero il sangue*

delle piante. Dove trovarla e perché è fondamentale per il sostentamento umano

4. La lezione azzurra – *l'importanza dell'idratazione. Bere nel modo corretto, come, cosa e quando*
5. La lezione bianca – *i tre veleni bianchi che sono sempre presenti sulle nostre tavole. Come riconoscerli e come evitarli.*
6. La lezione rossa: ovvero ALLARME ROSSO. *Tutti gli errori alimentari che si compiono regolarmente*
7. La lezione marrone: *marrone come la terra. analizziamo i*

suoi frutti e come utilizzarne al meglio le loro potenzialità nutritive

8. *La lezione nera: la lista nera.*
Tutto ciò che deve essere bandito dalla nostra tavola
9. *La lezione lilla: il movimento come fonte di benessere e salute. Come e quanto farne. I principi motivazionali per ALLENARE il nuovo stile di vita.*

I principali vantaggi che derivano da questo tipo di alimentazione sono un miglior livello di benessere generale,

la regressione dei sintomi delle principali malattie del progresso, nonché un sensibile aumento dell'aspettativa di vita.

Il principale ostacolo alla messa in pratica di questo semplice sistema, consiste nella disinformazione che ne deriva dalle persone che ci circondano e che potrebbero agire da elemento fuorviante. E qui ci si riscontra con il marketing aggressivo messo in atto dalle multinazionali dell'alimentazione che per massimizzare i propri profitti, fanno di tutto per far sì che le persone mangino di più e sempre più spesso, anche a fronte degli indiscutibili rischi che questo atteggiamento disfunzionale

comporti per la salute umana.

Non è forse vero che siamo abituati a vivere in un mondo dove ogni occasione sociale ruota intorno al bere e al mangiare? Spesso il cibo e l'alcool ricevono quasi più attenzione delle stesse interazioni sociali o delle altre forme di intrattenimento a cui sono associati.

Ma se ti applicherai con la pazienza e la VOLONTA' di voler cambiare qualcosa nella tua vita che ti porterà nella giusta direzione, anche questo scoglio, una volta appreso a pieno il metodo, non sarà difficile da superare.

5.



Entriamo ora nel vivo del nostro programma. Spero vi possa appassionare ed entusiasmare, così com'è accaduto a me, man mano che venivo a conoscenza di tutte le nozioni che troverete e che ho assemblato cercando di renderle accessibili, chiare e di facile applicazione.

Vi consiglio, giunti al termine di ogni lezione, di prendervi almeno una settimana di pausa per concentrarvi ed eseguire correttamente l'esercizio che troverete abbinato.

Ogni esercizio è pensato per focalizzarvi sull'argomento di quella lezione specifica che dovrete affrontare un passo alla volta. Il nostro corpo, infatti, ha bisogno di tempo per abituarsi all'inserimento di nuovi alimenti o nuove abitudini ed è quindi buona cosa rispettarlo.

Se ciò non accade e si tende ad affrettare il programma tutto d'un fiato, magari per semplice curiosità, rischiate non solo di non portarlo a

*termine, ma di farvi più male che bene.
E questo programma è finalizzato a
farvi del bene.*

LA LEZIONE ROSA



in una media di 70 anni di vita, transitano in media, attraverso il vostro tubo digerente:

- **8 tonnellate di carne**
- **2 tonnellate di pesce**
- **10 tonnellate di pane**
- **4 tonnellate di patate**
- **5 tonnellate di frutta**
- **3 tonnellate di legumi**
- **12,000 uova**
- **25,000 litri di liquidi**

Vale o no la pena di prestare un po' di attenzione nella scelta di cosa far transitare nel vostro organismo?

Un'alimentazione razionale ottimale dovrebbe garantire il massimo rendimento

biologico e prevenire sovraccarichi o carenze metaboliche.

LE FONDAMENTA: l'igiene alimentare.

Sintomi come:

- intestino pigro
- dolori lombari
- dolori articolari

- sono irregolare
- cisti
- gonfiori

In tanti anni di ricerche e seminari sull'alimentazione umana, nessuno mi aveva mai spiegato l'importanza dell'intestino.

L'intestino rappresenta il nostro
SECONDO CERVELLO.

L'INTESTINO:

- regola la **digestione** dei cibi e l'**assorbimento** dei nutrienti fondamentali
- difende dagli agenti patogeni**
- produce ormoni**
- è costantemente in contatto

con il sistema nervoso centrale

INOLTRE ...

- la mucosa intestinale è dotata di **un vero e proprio sistema immunitario**

Ma per poter fare tutto questo deve essere in SALUTE. Occorre conoscerlo per trattarlo nel modo migliore e far sì che contribuisca attivamente alla nostra salute.

l'intestino ha un suo modo di *RAGIONARE* , di riconoscere gli alimenti e di conseguenza sa come e quando assimilarli. Ma noi lo sappiamo?

Se non conosciamo il suo linguaggio e il suo VERO comportamento, non staremo

MAI bene.

INTESTINO SANO = CORPO SANO

Attraverso l'endoscopia capsulare¹ è stato possibile determinare con precisione quanto impiega ogni alimento per essere digerito, attraversando tutto il tratto intestinale

1. è una procedura non invasiva in cui una videocapsula computerizzata è utilizzata per visualizzare l'intestino tenue per la sua intera lunghezza

fino al suo completo assorbimento.

In questo modo si è potuto individuare una

CLASSIFICAZIONE BASE DEGLI ALIMENTI

Quest'ultima suddivide ciò che mangiamo in 3 grandi categorie:

- LENTI
- VELOCI
- NEUTRI

I cibi denominati come LENTI impiegano dalle 4 alle 5 ore per attraversare il tubo digerente ed essere digeriti e assimilati dall'intestino. Questi non vanno mai consumati nello stesso pasto di quelli veloci.

I cibi classificati come VELOCI

vengono digeriti in un intervallo di tempo che va dai 30 minuti ad un massimo di 2 ore. Come per quelli lenti, anche questi cibi non devono essere consumati insieme a quelli lenti.

I cibi NEUTRI hanno la funzione di accelerare il transito intestinale degli alimenti sia veloci che lenti e possono quindi essere consumati sia con quelli lenti che insieme a quelli veloci.

**DIMMI CHE CACCA FAI
E TI DIRO' CHI SEI**

Nessuno ne parla e nessuno ce lo dice,

ma questa è una domanda che dovremmo porci tutti, almeno una volta al giorno: come devono essere le feci?

Potrà sembrare strano affrontare l'argomento in modo così diretto e quasi sempre, nei miei corsi in aula, quando intavolo questa discussione la prima cosa che accade è che tutti si guardino tra loro con imbarazzo e ilarità. Ma più la spiegazione entra nei particolari, più gli sguardi s'incupiscono, passando dalla perplessità, alla loro completa attenzione fino al terrore.

Il punto è che le feci rappresentano il nostro **PANNELLO DI CONTROLLO**. Se ci ragionate bene è l'unico prodotto diretto del nostro intestino che possiamo vedere e verificare. Quest'ultimo infatti,

è in grado di fornirci molte informazioni sul nostro stato di salute. Ma nella stramaggioranza dei casi, viene totalmente ignorato.

Le feci ideali devono essere di colore oro antico, avere la forma di una banana matura e la consistenza simile a quella del dentifricio. Galleggiano e sono inodori.

L'evacuazione non deve essere difficoltosa né tantomeno dolorosa. Un corpo in salute è in grado di evacuare dopo ogni pasto, o almeno una volta al giorno con regolarità. Se questo non accade siamo in presenza di un **PROBLEMA**.

L'ASSIMILAZIONE DEI NUTRIENTI

Ora analizziamo come il nostro corpo assimila ciò che mangiamo e in che modo lo mette a disposizione di organi e cellule.

L'assimilazione dei nutrienti è un'operazione orizzontale, dall'interno all'esterno del tratto digestivo. Attraverso il filtro di piccoli fori posti lungo il tubo, le vitamine, i minerali, gli oligoelementi, i grassi buoni contenuti negli alimenti, entrano nel flusso sanguigno e nutrono tutte le cellule del corpo. Questo flusso orizzontale è a doppio senso: dall'esterno all'interno

del tratto si verifica l'eliminazione, un'altra funzione essenziale. Questi fori infatti, permettono l'evacuazione delle tossine presenti nelle cellule del sangue. Questi due passaggi verticale e orizzontale, sono intimamente legati. La disfunzione di uno comporta sempre la disfunzione dell'altro. E' un circolo vizioso.

Quando il transito non funziona, le materie assorbite si accumulano lungo il condotto, lo incrostano, ostruiscono i fori e impediscono sia l'assimilazione che l'eliminazione.

Quando l'assimilazione non avviene in modo corretto, tutti gli elementi che dovrebbero passare nel sangue attraverso i fori rimangono nel tratto, lo

ingombrano e finiscono per ingorgarlo, impedendone il transito.

Una cattiva digestione, vale a dire un problema di transito, provoca degli effetti negativi in tutto il corpo.

La soluzione?

Offrire riposo al tratto digestivo regolando la nostra alimentazione, scegliendo l'ordine corretto degli alimenti che ne rispettino il buon funzionamento.

I risultati di un intestino maltrattato e mal nutrito, sono molteplici e si differenziano caso per caso. Qui ho riportato un elenco dove qualcuno di voi potrà riconoscersi:

IL RISULTATO:

- Malessere e stanchezza cronica
- Gonfiori - sovrappeso
- Crampi addominali
- Intolleranze
- Vomito
- Stitichezza
- Cisti e calcoli
- Ulcere e coliti
- Colica renale , cistite , infezioni urinarie
- Cattiva circolazione (gambe pesanti, dolorose - cellulite - vene varicose - formicoli - estremità fredde)
- Problemi alla schiena (per il fatto che tutto il tratto digestivo è

attaccato alla colonna vertebrale e che le sue interruzioni creano delle tensioni sulle diverse vertebre della colonna)

- Asma, allergie
- Lombaggine, torcicollo, sciatica
- Dermatiti (herpes, psoriasi, eczema)
- Cattiva composizione sanguigna

La **REGOLAZIONE DEL TRATTO INTESTINALE** attraverso l'**IGIENE ALIMENTARE** permetterà in primo luogo di ristabilire un buon transito, eliminare le tossine impedendo all'organismo di immagazzinarne altre. Permetterà di perdere volume, inteso come massa grassa o liquidi in eccesso.

Il tratto digerente in buono stato assimila, elimina e corregge tutti gli scarti.



I CIBI LENTI

VERDURA

PROTEINE ANIMALI (carne, pesce, uova, formaggio)

PROTEINE VEGETALI (lenticchie, ceci, fagioli, soia)

CASTAGNE

CEREALI (pane, pasta, riso, pizza, latte di cereali)

PATATE

MAIS

NOCI – NOCCIOLE – MANDORLE e

PISTACCHI

OLIVE

I CIBI VELOCI



FRUTTA

BANANA

YOGURT

TE' VERDE

MIELE

MARMELLATE

POMODORI
BEVANDE GAS
PEPERONI
ZUCCA
LIMONE

I CIBI NEUTRI



OLIO
BASILICO
ACETO

PREZZEMOLO
CIPOLLE
MELANZANE
SCALOGNO AGLIO
ERBE e SPEZIE CAPPERI
ZUCCHERO BIRRA
CAFFE' LATTE VACCINO
TE' VINO ROSSO
CIOCCOLATO
FONDENTE PEPE e SENAPE

Domanda: in questo momento sei seduto?

Anche il tuo intestino è seduto!

Uno stile di vita sedentario farà

diventare pigro anche il vostro intestino facendovi accusare una sensazione sempre maggiore di stanchezza e di spossatezza.

LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO

Domanda: in questo momento sei seduto?

Anche il tuo intestino è seduto!

Uno stile di vita sedentario farà

diventare pigro anche il vostro intestino facendovi accusare una sensazione sempre maggiore di stanchezza e di spossatezza.

IL MENO POSSIBILE



Guardare la TV, usare computer e videogiochi, stare seduti per più di 30 minuti



2-3 VOLTE A SETTIMANA

ATTIVITÀ RICREATIVE

Golf, bowling, giardinaggio

ESERCIZI MUSCOLARI

Stretching, yoga, flessioni, piegamenti, sollevamento pesi



3-5 VOLTE A SETTIMANA

ESERCIZI AEROBICI
3 ALMENO 20 MINUTI

Nuotare, camminare a passo svelto, andare in bicicletta

ATTIVITÀ RICREATIVE
3 ALMENO 20 MINUTI

Calcia, tennis, basket, arti marziali, ballo, escursioni



OGNI GIORNO IL PIÙ POSSIBILE

Passeggiare con il cane, scegliere strade più lunghe, fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio, posteggiare la macchina lontano da casa





LA LEZIONE

GIALLA



Il colore GIALLO

SALUTE DI OSSA e ARTICOLAZIONI

FLAVONOIDI

CAROTENOIDI

VITAMINA C

PROPRIETA' ANTIOSSIDANTI

Appartengono al GIALLO

VELOCI - limoni, pompelmi, peperoni

NEUTRI - zenzero

Se anche tu accusi frequentemente:

- Malessere
- Disagio
- Stanchezza
- Sovrappeso
- Malattia (raffreddori, influenze, dolori articolari)

Quando uno o più di questi sintomi sono all'ordine del giorno e ti accompagnano per l'intera giornata è arrivato il momento di correre ai ripari.

Oggi, in gran parte di questi casi considerati *non gravi*, si ricorre all'aiuto dato dagli integratori alimentari.

Sebbene in commercio ce ne siano di ogni marca, di qualsiasi genere, di origine naturale, derivati dalle erbe, frutta, verdure, eccetera ... devi partire da questa regola fondamentale:

**PIU' UN ALIMENTO E' LONTANO
DALLA SUA PRESENTAZIONE
NATURALE, PIU' SARA' CARENTE
DI SOSTANZE NUTRITIVE**

Mi sembra chiaro quindi che, se osservate in qualsiasi integratore in ogni forma si presenti, capiamo subito che ci

troviamo davanti ad un alimento che di originale non ha più nulla e che, a seconda dei casi, ha subito talmente tanti trattamenti da non poterlo nemmeno più considerare cibo. Il fatto che poi comunque abbia degli effetti positivi sull'organismo, è perché è stato arricchito – oltre che da conservanti, principalmente zuccheri (altrimenti come potrebbe conservarsi tanto a lungo senza deteriorarsi nemmeno un po'?) di vitamine e minerali di sintesi, prodotti in laboratorio.

Per quanto mi riguarda, considero l'universo degli integratori, alla stessa stregua dei medicinali. Non a caso, vengono venduti in farmacia.

Se dovete affidarvi all'integrazione

alimentare, prima provate con il cibo. In questo programma troverete infinite indicazioni di cibi ad altissimo contenuto proteico e vitaminico. E se a causa del vostro stile di vita, non potete proprio farne a meno, scegliete integratori di altissima qualità, prodotti con materie prime biologiche e che nell'elenco degli ingredienti non siano presenti alcun genere di zuccheri. Devono riportare un elenco ingredienti minimale di al massimo quattro righe.

IL PRINCIPIO DEL PH ALCALINO

Malessere, disagio, sovrappeso e

malattia hanno un'unica fonte determinante: la mancanza di equilibrio. Se avvertiamo questi sintomi, siamo in presenza di uno squilibrio all'interno del nostro organismo. In pratica: non lavora bene. Non funziona nel modo corretto.

E come ogni macchina, se anche un solo ingranaggio gira dalla parte sbagliata, manda in tilt tutto il sistema. Per l'organismo non è diverso. Pertanto ci manda dei segnali che spesso ignoriamo o non comprendiamo fino in fondo. Ad esempio, se abbiamo mal di testa assumiamo antidolorifici – medicinali – che non vanno alla causa del malessere ma ne risolvono solo il sintomo, dando vita ad un pericoloso circolo vizioso.

Lo stile di vita moderno ci porta ogni giorno a:

- Percorrere strade trafficate in mezzo ad auto e smog
- Lavorare per lo più seduti ad una scrivania davanti allo schermo di un pc
- Consumare pasti veloci

Più del 50% di questi soggetti soffre di squilibrio

Questa combinazione ripetuta per circa 300 giorni l'anno è il risultato di:

- Malattie cardiache
- Diabete
- Cancro

Ti sembra assurdo? Bé, allora prova a

chiedere in giro, senza andare troppo lontano, quali sono le malattie e le cause di morte più frequenti.

La tua replica potrebbe tramutarsi in una frase tipo:

<di qualcosa bisogna pur morire!>

Esatto! Ed è da qui che nascono tutti i problemi.

Abbiamo dimenticato che essere sani è un nostro diritto e che è normale nascere e morire sani. Questo concetto, nella società di oggi, è stato completamente annientato.

Perché?

Perché è più normale il contrario.

La pubblicità e tutti gli slogan forniti dai media, sono pieni di informazioni false, distorte, fuorvianti e prive di coerenza. Siamo talmente abituati alla complessità della medicina moderna che una buona salute sembra tutt'altro che facile da ottenere. Con questo libro sono qui per dirvi che invece è semplice!

LA MISURA DELLA SALUTE

Per comprendere se tutto funziona nel modo corretto esiste un indice al quale è possibile fare riferimento. Il nostro corpo sta bene se il sangue si mantiene entro stretti limiti di ph che deve essere

leggermente basico e alcalino.

Il corpo farà di tutto per preservare tali limiti, a costo di danneggiare o distruggere altri tessuti o sistemi.

L'intero processo metabolico dipende da un ambiente alcalino. L'acidità cronica interrompe l'attività cellulare, interferisce con la salute del cuore e nell'attività neurale del cervello. L'acidità è alla base di tutte le malattie, dei malesseri e dei disagi ed è anche colei, guarda un po', che vi mantiene in sovrappeso.

PH sta per
potential hydrogen
si misura su una scala da 0 a 14
il 7 rappresenta il neutro

*i valori al di sotto del 7 sono acidi
quelli al di sopra sono alcalini
la condizione ideale è rappresentata da
questo valore
ph 7,365*

Un processo metabolico corretto che mantenga sano il nostro organismo dipende totalmente da un ambiente alcalino. Se la condizione non è tale, ci troviamo in presenza di acidità cronica. Cosa di cui, purtroppo, soffre il 90% degli individui.

Come si manifesta l'acidità?

Il primo sintomo che sta alla base di un ambiente acido è la stanchezza. Va da sé, a seguire, troveremo una perdita di energia progressiva. Ma non solo.

Anche le eruzioni cutanee e le allergie configurano visivamente la presenza di una situazione acida. Eemicranie, influenze, raffreddori e crampi muscolari, sono tutti sintomi che si manifestano quando siamo in presenza di un ambiente acido.

Ma non finisce qui.

Indolenzimento, gonfiore, infiammazione e dolori generali non sono affatto da escludere così come non sono affatto da *curare* con composti a base chimica – medicinali – che non fanno altro che aumentare l'acidità innescando, come già accennato in precedenza, un pericoloso circolo vizioso.

Man mano che la situazione peggiora, si presenteranno sintomi sempre più gravi.

I MINERALI BASE

Ci sono dei minerali di cui non possiamo fare a meno e che il corpo è in grado di produrre spontaneamente.

Questi minerali sono:

CALCIO

SODIO

POTASSIO

MAGNESIO

Ma quando il sangue si trova di fronte ad un eccesso di acidi cosa succede?

Ricorda che il corpo farà di tutto per mantenersi in una condizione alcalina ed è anche in grado di farlo, ma lo dobbiamo aiutare e rispettare in questo

suo compito fondamentale che lui esegue per mantenerci in salute.

Quindi, se il sangue si ritrova in una condizione acida, cercherà di rientrare in quella alcalina. Per farlo però, deve prelevare minerali dai tessuti per controbilanciare.

Qui si innesca un altro circolo vizioso dal quale sembra quasi impossibile uscirne. O almeno, lo è se si mantiene uno stile di vita moderno e si segue una dieta errata.

Come l'organismo si libera degli acidi e come noi non facciamo nulla per dargli una mano:

- Gli acidi in eccesso si riversano nei tessuti

- Il sistema immunitario non li vuole e se ne libererà scaricandoli nel sangue

- Il sangue non li riconosce, quindi li rifiuta, prelevando minerali preziosi per potersene disfare

Questo processo è alla base di tutti gli scompensi, dei malesseri e delle malattie.

<Arriverà il tempo in cui ci siederemo al banchetto delle nostre volute conseguenze

Robert Stevenson>

MA COSA SONO GLI ACIDI?

Tutto ciò che il corpo rifiuta: spazzatura.
Che si insidiano negli organi
manifestandosi come:

□ PELLE > ERUZIONI

CUTANEE Eczemi, acne, foruncoli

□ POLMONI e RENI > crampi,
indolenzimento, cefalee,
infiammazione, gonfiore, dolori

Entrano nel sangue e nei sistemi organici

- CUORE
- PANCREAS
- FEGATO
- COLON

- CERVELLO

E sono conosciuti come:

- POLIPI
- RITENZIONE IDRICA
- CISTI
- TUMORI
- NODULI
- MASSE ... eccetera

L'EQUILIBRIO

La dieta ideale deve essere composta per il 30% da alimenti acidi e per il 70% da alimenti alcalini

IL FRUTTO D'ORO GIALLO SOLE: IL LIMONE

Il limone ha una lunghissima storia come frutto pregiato e indispensabile, soprattutto per le popolazioni mediterranee. Tuttavia, un deciso impulso al suo impiego terapeutico fu dato all'inizio del 1800, in seguito alla scoperta che il succo di questo agrume risultava utilissimo nella cura e nella prevenzione dello scorbuto, una grave malattia (si manifesta con emorragie e ulcerazioni della cute, delle mucose e degli organi interni) dovuta alla mancanza nella dieta di vegetali freschi, ricchi di vitamina C.

Il limone possiede inoltre numerose altre proprietà benefiche:

- è battericida e antisettico,
- antireumatico e antiurico,
- diuretico e dimagrante,
- antiemorragico, antidiarroico
- antisclerotico, ipotensivo
- epatoprotettore

Il succo di limone si rivela infatti prezioso in tutte le infezioni (respiratorie, urinarie, vaginali, ecc.), in tutte le patologie che colpiscono le articolazioni (come, ad esempio, le artriti, le artrosi e la gotta), nelle ritenzioni idriche, nel sovrappeso e nell'obesità, nella fragilità capillare e

nella tendenza alle emorragie, nel diabete e nell'arteriosclerosi, nell'ipertensione arteriosa, nelle manifestazioni cutanee come gli eczemi, l'acne e la seborrea.

Il limone è salute in quanto alcalinizza tutto ciò con cui viene a contatto, fornendo un valido sostegno per l'organismo nella neutralizzazione degli acidi.

Il limone, unito allo zenzero, crea un'alleanza nella perdita del peso. Sono attivatori del processo metabolico e si occupano della disintossicazione profonda dell'organismo.

LE PROPRIETA' DELLO ZENZERO

- Antiemetico: aiuta in caso di nausea e vomito
- Carminativo: combatte flatulenza e meteorismo
- Favorisce e accelera il processo digestivo
- Ha proprietà antinevralgiche e anti infiammatorie
- Decongestiona le vie respiratorie
- Cura il mal di gola
- E' anticoagulante
- Abbassa il colesterolo
- Accelera il metabolismo
- E' afrodisiaco

IL CICLO DELLA SALUTE: come il nostro corpo utilizza il cibo

I nutrienti che assumiamo durante la giornata servono per dare energia che viene distribuita consumando grassi, minerali e proteine. Durante la notte, gli stessi nutrienti vengono consumati per rigenerare le cellule. Per far fronte al lavoro notturno il corpo consuma nutrienti e perde fino a 1 litro di liquidi. La mattina è scarico e in riserva. Necessita di essere pulito, nutrito e ben idratato.

E noi cosa gli diamo?

Nella maggior parte dei casi, almeno per quanto riguarda le tradizionali colazioni all'italiana, niente o zuccheri.

Ed è proprio da qui, da quello che facciamo al nostro risveglio, che possiamo dare inizio ad un corretto o errato modo di alimentarci.

LA RICETTA DEL RISVEGLIO

Quando aprite gli occhi e vi alzate dal letto, in genere, la prima cosa che si è andare in bagno. Si avverte, infatti, il desiderio di lavarsi. E non a caso questa sensazione la si avverte in modo così marcato, perché ad essere ripulito non lo richiede solo la parte esterna del nostro

corpo ma soprattutto quella interna.

La doccia interna mattutina: i benefici

- DEACIDIFICA:** crea un ambiente alcalino nell'organismo
- Completa il processo di disintossicazione notturno
- Effettua una pulizia profonda dell'intestino
- È diuretica e drenante
- Elimina i depositi di muco e agisce contro i disturbi respiratori
- Grazie alla Vitamina C svolge un'azione energizzante
- Ha un'azione equilibrante - brucia grassi
- Stimola il sistema immunitario

- Svolge un'azione nutriente anti fatica e anti virus

Ma in cosa consiste la ricetta del risveglio?

È costituita da 3 fasi:

1. DOCCIA INTERNA
2. ESERCIZIO FISICO
3. COLAZIONE SANA

Mezz'ora è tutto il tempo di cui avete bisogno per fare bene queste 3 cose.

Ma vediamole nel dettaglio e soprattutto cerchiamo di capire perché sono necessarie.

1. ACQUA E LIMONE: la ricetta base

Da 200ml a 400ml di acqua

Riscaldare max 40°

Spremere 1 limone

Filtrare bene il succo ottenuto

Bere SUBITO

2. ESERCIZIO FISICO: 15 minuti

Il movimento a digiuno aiuta il corpo a liberarsi delle tossine e a mantenere il peso forma. Permette all'organismo di bruciare i grassi per ricavare energia dalle riserve accumulate.

3. COLAZIONE SANA

Significa prediligere alimenti poco

zuccherati e ricchi di proteine vegetali, carboidrati complessi e vitamine, elementi essenziali di prima mattina.

UN RISVEGLIO SANO
RAPPRESENTA:

- Energia
- Buon umore
- Vitalità
- Buona forma fisica
- Miglioramento dell'attività mentale
- Rinforzo delle barriere immunitarie

E il risultato sarà una sensazione di benessere per tutta la giornata!

QUINDI RICORDATE:

per cominciare bene la giornata il corpo ha bisogno di:

RECUPERARE fonti di elementi nutritivi consumati durante la notte

FORNIRE al corpo elementi nutritivi di estrema importanza per affrontare la nuova giornata

DISTRIBUIRE costantemente energia nell'arco della giornata attraverso cibo e acqua

MANTENERE il livello degli zuccheri nel sangue equilibrato



LA LEZIONE VERDE

Il cibo di colore verde rappresenta la
BASE dell'alimentazione umana.

Il verde contiene:

- CLOROFILLA
- FERRO
- CALCIO
- MAGNESIO
- ACIDO FOLICO

Questi preziosi elementi rappresentano:

- FORZA
- VITALITA'
- AUMENTO E RINFORZO
DELLE DIFESE IMMUNITARIE
- BENESSERE DI OSSA E
DENTI
- CORRETTO
FUNZIONAMENTO DEL
SISTEMA MUSCOLARE e del

CUORE

- RIGENERAZIONE DELLE
CELLULE

Verde come:

CATEGORIA LENTA:

- Asparagi
- Lattuga
- Broccoli
- Carciofi
- Cavolini di Bruxelles
- Cavolo
- Cetrioli
- Crescione
- Zucchine

- Indivia
- Sedano
- Spinaci
- Verze

CATEGORIA NEUTRA:

- Prezzemolo
- Basilico
- Erbe

CATEGORIA VELOCE:

- Lime
- Peperoni

SE ANCHE TU:

- Non mangi almeno 8 porzioni di verdura al giorno
- Non hai MAI pensato che si possa fare un pasto solo a base di verdure
- Non ti piacciono le verdure crude
- Ami i condimenti

Vi racconterò che i miei pasti erano da SEMPRE costituiti principalmente da carboidrati semplici e grassi saturi, quanto di più sbagliato possa esserci in una dieta. Ma non solo! Nella mia dieta le verdure non erano contemplate. Non le conoscevo e non me ne interessavo. E

come se non bastasse: Non esisteva pasto – pranzo e cena – che non includesse il dolce alla fine – per me non avere il dolce equivaleva a **NON AVER MANGIATO AFFATTO!**

Il dolce a fine pasto è tra gli errori più gravi ma anche più comuni.

LA DIETA C.O.W.S.

La sigla **COWS** che curiosamente, avendo origini americane, significherebbe *mucche*, sta ad indicare i quattro elementi nutritivi che non devono **MAI** mancare e quindi essere assunti nella nostra dieta **OGNI GIORNO**.

Questi elementi sono:

C	CLOROFILLA
O	OLIO
W	Water ACQUA
S	SALE

LA CLOROFILLA: IL SANGUE DELL PIANTE

E' contenuta in tutte le verdure a foglia verde. Si tratta di un elemento nutritivo talmente importante e fondamentale che la sua carenza potrebbe compromettere non solo la nostra salute ma tutto il sistema cellulare.

Questo perché la CLOROFILLA ha una

struttura molecolare e composizione chimica uguale a quella umana.

I benefici che il corpo ottiene nel consumare tante verdure a foglia verde sono molteplici.

La clorofilla:

- AUMENTA LA FUNZIONALITA' CARDIACA
- AGISCE SUL SISTEMA VASCOLARE, SULL'INTESTINO, SULL'UTERO E SUI POLMONI

In particolare è importante sapere che:

<quando il sangue delle piante è assorbito dall'organismo umano, viene

convertito in sangue umano sano, che trasporterà ossigeno e sostanze nutritive in ogni cellula del corpo>

L'ERBA DI GRANO

Si dice non sia nient'altro che erba. Infatti, tutti gli erbivori che la consumano vivono tranquillamente senza riscontrare alcun tipo di problema. Così anche l'organismo umano è programmato per essere erbivoro e non onnivoro come vogliono farci credere. Ecco perché, attraverso il consumo quotidiano di erba verde, si possono assumere tutti gli elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno.

L'erba di grano contiene:

- 100 ELEMENTI NUTRITIVI
- TUTTI i MINERALI e gli OLIGOELEMENTI
- TUTTE le VITAMINE del GRUPPO B
- VITAMINA A, E, K
- Il 25% DI PROTEINE percentuale che supera di gran lunga quella di carne, uova, latticini

L'erba di grano costituisce un RICOSTITUENTE NATURALE, DIETETICO, IPOCALORICO E COMPLETAMENTE SANO.

Come si consuma?

È possibile berne il succo fresco la mattina a digiuno, nelle pause tra un pasto e l'altro oppure nel corso di tutta la giornata, specie quando ci si sente debilitati.

Il succo lo si può ottenere dall'erbetta fresca coltivata in casa. Nei negozi di alimenti naturali potete trovare un kit per la sua coltivazione. È semplice e alla portata di tutti. Quindi la potrete raccogliere ogni volta che vorrete prepararvi un succo e per questa operazione consiglio caldamente l'uso di un estrattore a freddo, in modo che le sue proprietà non vengano alterate.

Una raccomandazione: coglietela solo poco prima di prepararvi l'estratto e

consumatelo appena fatto. Non conservatelo a lungo, né in frigorifero, né a temperatura ambiente.

30 ml di succo di erba di grano equivale a 1kg di verdure verdi biologiche.

L'erba di grano si può trovare anche in polvere liofilizzata o in capsule. Leggete sempre gli ingredienti prima dell'acquisto. In questo caso la lista degli ingredienti dovrebbe essere: polvere di erba di grano biologica. Meglio se ne fosse indicata anche la provenienza. Una marca che mi sento di consigliarvi è la SevenHills con erba della Nuova Zelanda e reperibile in diversi formati su Amazon.

L'OLIO

L'olio deve essere sempre presente sulle vostre tavole ad ogni pasto, anche negli spuntini. Il Re degli oli è l'olio extravergine d'oliva di prima spremitura a freddo biologico. Ma anche altre oli come l'olio di lino, di avocado, di vinaccioli, di melagrana di noci e di cocco, sono altrettanto validi e arricchiscono la dieta di proprietà benefiche maggiori. L'ideale sarebbe consumarli tutti a rotazione dove alla base ci deve sempre essere quello di oliva.

L'olio è in grado di fornirvi il 20% del fabbisogno giornaliero di GRASSI SANI. Cosa sono?

Si tratta di GRASSI POLINSATURATI A

CATENA LUNGA in grado di
NEUTRALIZZARE GLI ACIDI.

Inoltre:

- RINFORZANO LE CELLULE
IMMUNITARIE

- LUBRIFICANO LE
ARTICOLAZIONI

- ISOLANO IL CORPO
CONTRO LA PERDITA DI
CALORE

- PRODUCONO
PROSTAGLANDINE che
PROTEGGONO CONTRO:

- ICTUS
- IPERTENSIONE
- ARTERIOSCLEROSI
- TROMBOSI
- ARTRITE

- ALLERGIE e
IRRITAZIONI

I grassi polinsaturi hanno un ruolo cruciale nell'organismo.

Non consumarne per niente sviluppa carenze nutrizionali e conseguente degenerazione delle cellule.

Ne sono ricchi: PESCE, SEMI, FRUTTA E ORTAGGI

I GRASSI SATURI, tutti contenuti nelle proteine animali, ACIDIFICANO. Di questi NON ce ne occorre NESSUNO!

Ricordate, quando cucinate, di NON riscaldare alcun tipo di olio. Il calore infatti, specie le alte temperature, ne modificano la composizione chimica rendendolo perfino dannoso. Quindi

dobbiamo dire addio a sughi e soffritti?

Non necessariamente.

Avete mai provato a soffriggere in acqua? È sufficiente mettere poca acqua nella padella con le verdure e friggerle fino a quando si ammorbidiscono. In seguito si potrà aggiungere olio e sale a piacere.

L'olio di cocco, dalla consistenza burrosa, è un valido aiuto in cucina in quanto regge le alte temperature senza alterarsi. È ottimo nella preparazione di torte e risotti.

**L'AVOCADO: L'ALIMENTO
PERFETTO PER L'ORGANISMO.**

Trattasi di un frutto esotico dalle proprietà ancora per molti sconosciute. Lo troviamo ormai in tutti i supermercati ma quanti di voi possono affermare di conoscerlo davvero? Lo consumiamo più che altro per curiosità o perché si sposa bene con certi sapori, ma è importante esaminarlo da vicino. Ne resterete piacevolmente stupiti.

Come prima cosa l'avocado è: **ALCALINIZZANTE**, **ENERGIZZANTE** e **IDRATANTE**.

È utile nella **COSTRUZIONE CELLULARE**, abbassa il **COLESTEROLO** e funge da **RISORSA**

ENERGETICA che può essere bruciata dall'organismo come carburante.

Contiene la RISORSA DI GRASSI e PROTEINE più facilmente digeribile tra tutti i cibi del pianeta.

Rappresenta una cospicua fonte di un'ampia gamma di MICRONUTRIENTI, PROTEINE, GRASSI MONOINSATURI, ACIDI GRASSI ESSENZIALI, STEROLI VEGETALI BENEFICI e CLOROFILLA.

Ma non solo! Può essere consumato a cuor leggero in quanto NON contiene AMIDI e NON contiene ZUCCHERI!

L'avocado contiene tutti gli AMINOACIDI ESSENZIALI. Tutti e 18 !!! E' generoso di ACIDI

MONOINSATURI e ACIDI GRASSI ESSENZIALI: 7 varietà di cui OMEGA 3 e OMEGA 6.

L'avocado abbonda di MINERALI ALCALINI TAMPONE importantissimi per neutralizzare l'eccessiva acidità.

Contiene 14 MINERALI tra cui RAME, FERRO, CALCIO, POTASSIO, MAGNESIO ognuno dei quali regola la funzione organica e stimola la crescita.

I grassi salutari segnalano al cervello il senso di sazietà. Un valido sostegno per chi deve perdere peso.

Gli elevati livelli di FITOSTEROLI e STEROLI VEGETALI inibiscono l'evoluzione dei tumori.

Consumare 1 AVOCADO al giorno è la dose minima raccomandata. Ma è necessario incrementare la dose a 2 – 3 al giorno in condizioni di salute compromessa.

IL CICLO DELLA SALUTE

Per mantenere il vostro corpo in salute è necessario distribuire in modo equilibrato nell'arco della giornata, la quantità e il tipo di cibo che ingerite.

Così come i cibi non sono tutti uguali, anche gli orari della giornata indicati per ingerirli non sono tutti uguali.

I pasti giornalieri dovrebbero essere

cinque, tra colazione e spuntini. Così facendo si manterrà attivo il metabolismo evitando non solo di accumulare grassi ma anche di bruciare quelli in eccesso.

I pasti dovranno quindi essere:

1. colazione
2. spuntino
3. pranzo
4. merenda
5. cena

LA COLAZIONE

Richiede un apporto di nutrienti in grado di supportare il 20% dell'energia giornaliera richiesta

dall'organismo per vivere.

Questi sono: VITAMINE,
PROTEINE, SALI MINERALI,
FIBRE, CARBOIDRATI
COMPLESSI, GRASSI
POLINSATURATI.

LO SPUNTINO

Deve coprire solo il 10% di fabbisogno energetico giornaliero e dovrà essere costituito quasi esclusivamente da FIBRE e PROTEINE vegetali.

IL PRANZO

Deve essere in grado di fornire

attraverso i nutrienti il 40% dell'energia giornaliera.

Occorrono quindi: VITAMINE, PROTEINE, SALI MINERALI, FIBRE, GRASSI POLINSATURI.

LA MERENDA

È da considerarsi come lo spuntino di metà mattina in cui si ingerisce un 10% di fabbisogno energetico per la maggior parte fornito da FIBRE e PROTEINE vegetali.

LA CENA

Al termine della giornata ci basterà un 30% di

fabbisogno energetico, quindi una cena leggera è il modo ideale per concludere la giornata. Ingerite solo fibre e proteine vegetali.

UNA GIORNATA “*TIPO*” CON GLI STRUMENTI GIÀ A NOSTRA DISPOSIZIONE

Probabilmente vi sareste già domandati come strutturare i pasti della vostra giornata rientrando negli standard proposti.

Innanzitutto vediamo quali sono gli alimenti da inserire nella vostra dieta, se non sono già presenti:

- LIMONE
- ERBA DI GRANO
- VERDURE A FOGLIA VERDE
- OLII
- AVOCADO

IL LIMONE

MATTINA A DIGIUNO in acqua
tiepida max 40°

DURANTE LA GIORNATA diluito
in acqua per renderla alcalina
AI PASTI ridotto in SCORZA IN
POLVERE e aggiunto a qualsiasi
cibo

L'ERBA DI GRANO

Il succo ottenuto a freddo A META' MATTINA come spuntino oppure la polvere diluita in acqua o succhi verdi.

Se usata come ricostituente, 3 VOLTE AL GIORNO

LE VERDURE A FOGLIA VERDE
Crude PRIMA dei due PASTI PRINCIPALI – cotte o crude ad OGNI PASTO O SPUNTINO in abbondanza

GLI OLII

Aggiunti alle verdure, alle minestre, alle insalate, sia cotte che crude ad OGNI PASTO PRINCIPALE – NON

devono MAI mancare!

L'AVOCADO

1 al giorno – intero in un pasto principale o suddiviso in 2/3 pasti nella giornata

Di seguito troverete riportato qualche esempio con suggerimenti pratici per inventare il vostro menu quotidiano.

ESEMPIO DI PRANZO TIPO:

- 1° PIATTO: pasta di quinoa al pesto di avocado e basilico
- 2° PIATTO: verdure miste al vapore

- DOLCE e/o FRUTTA lontani di almeno 1 ora dalla digestione

ESEMPIO DI CENA TIPO:

- Primo piatto: minestrone di verdure di stagione
- Secondo piatto: legumi
- NO DOLCI
- FRUTTA almeno 1 ora prima

LA LEZIONE

AZZURRA



L'azzurro, il colore del cielo pulito e dell'acqua. L'acqua da sempre utilizzata per lavare e lavarsi, viene automaticamente associata ad un senso di pulito e di purificazione. Nella vostra alimentazione è altrettanto importante, un elemento fondamentale.

Vediamo perchè.

SE ANCHE TU AVVERTI:

- Problemi o difficoltà digestive
- Mal di testa quotidiani
- Dolori articolari e muscolari
- Senso di fatica

Devi sapere che l'acqua:

- DONA BENESSERE FISICO E PSICHICO A 360°
- L'ORGANISMO LA USA PER NEUTRALIZZARE GLI ACIDI
- PER INIBIRE LA FERMENTAZIONE NEL TRATTO DIGERENTE

- PER BLOCCARE LA PLORIFERAZIONE ANOMALA DI MICROBI INTESTINALI

L'organismo è composto dal 72% di ACQUA, ovvero da 38 a 49 litri di cui:

- MUSCOLI e CUORE il 75%
- CERVELLO e RENI l' 83%
- POLMONI l'86%
- SANGUE il 94%
- OCCHI il 95%

In pratica: siete quello che bevete. Tutto dipende da cosa e da quanto bevete.

Ogni giorno si perdono dai 2,5 ai 3 litri di liquidi semplicemente SUDANDO,

RESPIRANDO, URINANDO,
MUOVENDOSI e DORMENDO.

Come potete vedere non serve fare attività intensa per perdere liquidi. anche i gesti più semplici, le mansioni quotidiane e solo il fatto di vivere,

comporta una perdita di liquidi. I
LIQUIDI PERSI VANNO
ASSOLUTAMENTE RIMPIAZZATI
PER NON COMPROMETTERE LA
SALUTE.

E' sufficiente una perdita anche solo del
2% per:

- rallentare il metabolismo
- perdere di vista i segnali di

fame che ci lancia l'organismo – la fame nervosa non è altro che questo: segnali che lancia l'organismo per prevenire la disidratazione

- entrare in modalità di preservazione in cui l'organismo, per difendersi dalla mancata idratazione, tratterrà a sua volta acqua producendo grasso – in pratica: SE NON BEVETE INGRASSATE!

Un esempio pratico:

Già 2 tazze di acqua aumentano il metabolismo di quasi 1/3 per una durata di mezz'ora.

L'assunzione quotidiana di 2 litri di acqua al giorno nell'arco di 1 anno,

comporta la combustione di 17.400 calorie. Stiamo parlando di 2,5 KG in termini di peso corporeo.

Fornire al proprio corpo questo fondamentale elemento, consente un normale funzionamento in ogni suo ambito.

Si perde il 2% di liquidi con:

- un'ora di attività fisica media
- mezz'ora di mestieri in casa
- $\frac{3}{4}$ d'ora di camminata sostenuta
- 4 ore di sonno

I RISCHI PER LA SALUTE:

- - 3% causa una perdita del 10% nella forza muscolare e nella resistenza – crampi

- - 4% senso di confusione e calo del 20% nello svolgere mansioni fisiche
- - 5% problemi di concentrazione, sonnolenza, impazienza ed emicranie
- - 6% palpitazioni, perdita della regolazione della temperatura corporea
- - 7% COLLASSO

Un corpo può trascorrere fino a 30 giorni senza cibo, ma non può arrivare a vivere 72 ore senza ACQUA !

Molte persone vivono in uno stato cronico di disidratazione per tutta la vita!

- Non c'è da meravigliarsi se così tanti fra noi siano grassi, sofferenti e

stanchi -

Ma quel'è la base di idratazione ottimale?

È una domanda alla quale non sempre è possibile rispondere nell'immediato. E non vale la stessa risposta per ogni individuo.

Dipende molto dalla situazione di partenza e dal grado di disidratazione in cui vi trovate in questo momento.

Per verificarlo iniziate a pensare se vi è possibile già da ora quantificare quanti litri bevete in una giornata.

Se questo è possibile potete allora suddividere queste quantità in termini di

bicchieri. Questi in totale nell'arco della giornata dovranno essere di quantità pari o superiore a 8. Naturalmente si parla di acqua e acqua soltanto. Non sono da includere in questo conteggio bevande di alcun genere, né succhi di frutta, né tisane, né latte, né caffè, né tantomeno le bevande gassate e zuccherate.

Se invece fare questo calcolo non vi è possibile, significa due cose: la prima che non avete la concezione dei liquidi che assumete durante la giornata, la seconda è che non avete sottocontrollo nemmeno la vostra sete.

In casi come questi, può accadere che iniziando a bere acqua naturale, questa vi *rimanga sullo stomaco*.

In realtà nessuna acqua crea difficoltà

digestive, ma è chiaro che se il vostro organismo non è per niente abituato a riceverne, specie se in quantità considerevoli, la rifiuterà. Quando si entra in uno stato di disidratazione cronica, il corpo entra in modalità di conservazione e tratterrà i liquidi in previsione di un periodo di siccità. Più conosciuta come **ritenzione idrica**. Sarà necessario adottare misure più scarse e iniziare ad idratarsi poco alla volta. Si potrà partire con 4 bicchieri di acqua naturale al giorno suddivisa per i 4 pasti principali e sicuramente uno di questi bicchieri dovrà essere presente la mattina, meglio se a digiuno. Per poi passare gradatamente ad aggiungere un bicchiere ogni 2/3 giorni a seconda di

come reagirà il vostro organismo.

Ciò che conta è raggiungere la **BASE MINIMA DI IDRATAZIONE OTTIMALE** che corrisponde a **8 bicchieri** al giorno.

Anche questa quantità potrà essere integrata gradatamente e senza sforzarsi – sforzarsi di bere così come sforzarsi di mangiare qualcosa che non piace, fa sì che si ottenga l'effetto contrario dal desiderato. E non è questo che vogliamo. Giusto? - Fino a portarci al grado di idratazione ottimale che dovrebbe aggirarsi intorno ad una dose di 4 litri di acqua giornalieri.

Programma di idratazione ottimale:

- AL RISVEGLIO: ½ litro di acqua e limone secondo la ricetta base
- DOPO COLAZIONE: ½ litro di acqua alcalina + 1 cucchiaino di sale integrale non trattato
- TRA LA COLAZIONE e IL PRANZO: 1 litro di acqua alcalina + 2 cucchiaini di concentrato verde in polvere – erba di grano – o di bicarbonato di sodio
- TRA IL PRANZO e LA CENA: 1 litro e ½ di liquidi suddivisi in acqua alcalina e bevande verdi
- TRA LA CENA e IL RIPOSO NOTTURNO: acqua alcalina con succo di limone in quantità libera

COME SI OTTIENE L'ACQUA ALCALINA

Se la vostra scelta si orienta sull'acquisto delle acque in bottiglia, sarà necessario leggere l'etichetta dove insieme al residuo fisso e ai minerali presenti, viene anche indicato il PH alla fonte. Scegliete acque che abbiano un PH alto, superiore al 7 in quanto, dato che non abbiamo la possibilità di bere queste acque poche ore dopo essere state prelevate dalla fonte stessa, questo valore andrà ad abbassarsi.

Se invece scegliete di bere l'acqua del rubinetto, perché nella vostra zona risulta particolarmente pulita e non inquinata, potete renderla alcalina correggendola con qualche goccia di succo di limone per litro d'acqua o con un cucchiaino di bicarbonato di sodio ad uso alimentare.

Attenzione però: se fate uso del bicarbonato assicuratevi che l'azienda di produzione non utilizzi alluminio in fase di lavorazione.

Anche succhi e bevande verdi preparate in casa e non addizionate, sono alcalini e salutari.

TUTTI gli ortaggi verdi sono ottimi per preparare succhi:

SEDANO, CETRIOLI, BROCCOLI, ZUCCHINE, LATTUGA, CAVOLO, BIETE ERBETTE ma anche le cime verdi degli ortaggi come CAROTE, PREZZEMOLO, RAPE e FINOCCHI ed è anche possibile l'aggiunta di erba di grano.

FRULLATORE? Anche no ...

Se i succhi casalinghi sono tra le vostre scelte, prestate attenzione a quale elettrodomestico utilizzate per ottenerli. Il frullatore tradizionale e quello che si usa in immersione, non sono tra le scelte più idonee.

Infatti l'utilizzo di questi mezzi fa sì che il cibo INGLOBI MOLTA ARIA.

Quest'ultima non è la benvenuta nello stomaco.

Le lame girano ad alta velocità per sminuzzare i cibi i quali vengono riscaldati, alterando le loro proprietà nutritive.

PRESERVA le **FIBRE** che, per essere digerite, richiedono masticazione – diversamente i nutrienti saranno meno accessibili all'organismo.

Inoltre un **FRULLATO** impone al sistema digestivo uno **STRESS**.

La soluzione sono i succhi estratti a freddo, mediante un estrattore a bassa velocità.

La soluzione con maggiori garanzie, rapida ed economica è quella di avere

un distributore direttamente in casa propria.

Spesa leggera senza più bottiglie ingombranti da sollevare e trasportare e la comodità di avere acqua fresca dal rubinetto di casa, con tutte le proprietà benefiche, come appena presa dalla fonte.

- Con questo sistema viene riprodotto il metodo della Natura che in seguito all'evaporazione produce ricaduta di acqua **DISTILLATA**
- in seguito al passaggio in soluzione dei componenti di suolo e sottosuolo diventa **MINERALE**
- il PH risultante è alcalino per mezzo della ionizzazione minerale

Medici esperti ed informati su questo tipo di trattamento affermano che i vantaggi clinici sono evidenti, veloci e duraturi:

- pulizia profonda dell'organismo
- riduzione dell'acidosi metabolica
- alcalinizzazione costante
- disintossicazione
- solubilizzazione di calcoli renale
- scioglimento di cisti, noduli
- regolazione del sistema immunitario
- innalzamento del livello energetico

- riduzione dell'utilizzo di farmaci

ACQUA ALCALINA. Perché?

La parete dello stomaco produce molecole di bicarbonato di sodio per alcalinizzare il cibo e NON per digerirlo. La vera digestione avviene nell'intestino.

Per ogni molecola di bicarbonato di sodio che lo stomaco produrrà, ne verrà prodotta una di HCl.

L'HCl è un acido potente e tossico che si introduce nelle cavità della mucosa gastrica e che deve rimanere lontano dal

cibo. Il bicarbonato, invece, si unisce al cibo per alcalinizzarlo. All'uscita del cibo dallo stomaco non resterà più bicarbonato ma solo HCl che dovrà essere smaltito tramite il sangue.

L'acqua alcalina non induce il rilascio di bicarbonato di sodio da parte dello stomaco. Il risultato:

NO BICARBONATO NO HCl

Alimenti ad alto contenuto di acqua – verdure – e l'acqua alcalina, hanno un'elevata concentrazione di elettroni in grado di neutralizzare l'HCl prevenendo l'acidificazione del sangue e dei tessuti.

BENVENUTI IN UN CORPO PULITO!

Volete sapere quanto tempo occorre al vostro corpo per fare una pulizia basilare?

3 MESI

LA LEZIONE

BIANCA



BIANCO COME:

- *Aglio* . *Sedano*
- *Cavolfiori* . *Peperoni*
- *Cipolle* . *Carote*
- *Finocchi*
- *Patate*
- *Porri*
- *Rape bianche*
- *Scalogno*

- *Vantano capacità antiossidanti*
- *Ricchi di vitamina C*
- *Aiutano a ridurre il colesterolo*
- *Regolano la pressione sanguigna*

- *Riducono il rischio di cancro allo stomaco*
- *Prevengono il rischio di patologie cardiache*

MA ANCHE COME:

- ZUCCHERO
- SALE

SE ANCHE TU SOFFRI DI:

- Pressione alta
- Crampi muscolari
- Vertigini
- Spossatezza
- Cellulite
- Reumatismi
- Artrite

IL SALE

Nell'organismo è presente 1,5 KG di SODIO e CLORURO il quale è in grado di fornire CALCIO, POTASSIO e MAGNESIO che, guarda caso, costituiscono i MINERALI BASE.

- CALCIO ossa forti
- MAGNESIO bilancia la temperatura corporea
- SODIO e POTASSIO equilibrio idrico delle cellule
equilibrio acido-alcalino nel sangue
appropriato funzionamento muscolare

il sale è coinvolto nella pressione sanguigna ma NON è la causa

dell'ipertensione!

Qual è la causa secondo voi?

Sono gli **ACIDI** alimentari e metabolici se non vengono adeguatamente eliminati.

Il sale dovrebbe sistematicamente far parte della nostra dieta quotidiana ma ...

È altamente trattato e sbiancato chimicamente .

Contiene **ADDITIVI, CONSERVANTI, ANTIADDENSANTI, ASSORBITORI DI UMIDITA', FLUORURO E DESTROSI**. Quest'ultimo, il destrosio, non è nient'altro che zucchero!!!

E non finisce qui

Contiene un conservante pericoloso la cui menzione sull'etichetta NON è OBBLIGATORIA per legge!!!! Questo conservante porta il nome di IDROSSIDO di ALLUMINIO e viene utilizzato per migliorarne la spargibilità. L'alluminio è una lega leggera che si insinua negli organi e nel cervello e contribuisce al morbo di Alzheimer.

E non finisce qui ...

Viene poi aggiunto dello IODIO chimico – *questo è invece pubblicizzato e messo ben in vista sull'etichetta, come se si trattasse di un pregio!* – sostanza potenzialmente tossica che non apporta

alcun vantaggio per la salute.

Ciò che dovrebbe essere un carico di buone proprietà alcaline viene **DISTRUTTO** facendolo diventare una robbaccia acidificante.

E non finisce qui ...

Viene essiccato in enormi essiccatori dove la temperatura raggiunge i 650°. Questo processo di riscaldamento altera la naturale struttura chimica del sale.

Ciò che se ne ricava è un COMPOSTO IRRITANTE che viene trattato dall'organismo come **qualcosa di completamente estraneo** destinato così a sovraccaricare i sistemi predisposti alla disintossicazione.

Per ogni grammo di SALE INNATURALE di cui l'organismo non riesce a liberarsi, vengono sottratti 23 grammi di acqua alle cellule per neutralizzarlo. Ciò comporta liquidi in eccesso che vagano per i tessuti.

In questo modo si verificherà uno **SQUILIBRIO ELETTROLITICO**. L'energia elettrica viene trasportata da cellula a cellula proprio mediante l'intervento dei **SALI MINERALI BASE**.

E quali sono i minerali base? Potassio, calcio e magnesio.

Se questo processo venisse compromesso o perfino interrotto la causa sarebbe la morte.

E questo è ciò che la maggior parte di noi mangia per tutta la vita: una sostanza **TOTALMENTE INUTILE** e distruttiva che si trova in quasi tutto quello che consumiamo e sicuramente in ogni prodotto conservato.

Le buone notizie ...

Quello che non viene sottoposto a trattamenti denaturanti e resta **INTEGRO**, è un alimento carico di **MINERALI**, **SALUTARE** e **ALCALINO**. **ENERGIZZERA'** IL **CORPO** agendo come catalizzatore nel trasporto di energia elettrica da cellula a cellula.

Il sale trattato **NON** è in grado di

condurre elettricità.

LO ZUCCHERO

Durante le serate di spettacolo dovevo usare integratori di magnesio, potassio e ingerire ZUCCHERO per evitare di svenire. Mi sentivo debole e non sufficientemente in forma per affrontare un'intera serata in teatro. Ancora non sapevo che non erano certo gli zuccheri ciò di cui avevo bisogno.

Lo zucchero rappresenta un vero e proprio veleno per il corpo. Introduce “calorie vuote” ovvero fa ingrassare ma non fornisce alcun tipo di nutrimento !!!!

Anzi, al contrario, impoverisce l'organismo.

PERCHE'?

È una sostanza PERICOLOSA e NOCIVA.

Una volta ingerito è in grado di produrre ACEDALDEIDE – una sostanza cancerogena – e ALCOOL, creando un ambiente idoneo alla nascita di BATTERI, LIEVITI e MUFFE nel corpo. La sua azione nell'organismo è quella di ALIMENTARE gli ACIDI. In pratica è come gettare benzina sul fuoco!

La cosa più pericolosa e che non tutti sanno, è che non importa in quale forma

si presenti: lo zucchero è zucchero! Che sia di canna, sbiancato, di cocco o derivato dalla frutta, non fa alcuna differenza. L'organismo lo tratterà allo

stesso modo. I microrganismi lo amano e lo trasformeranno in alcool e altre micotossine creando un ambiente acido nel corpo.

Lo ZUCCHERO è ACIDITA' allo stato puro.

I microorganismi lo AMANO e il risultato potrà essere solo uno: CREA DIPENDENZA.

IL CIRCOLO VIZIOSO DELLA
DIPENDENZA DA ZUCCHERO

1. Mangi lo zucchero – pane, pasta, cibi zuccherati, caramelle, torte, gelato, dolci di qualsiasi genere. Ti piace e quindi lo desideri.
2. La glicemia sale. L'organismo produce DOPAMINA che viene rilasciata nel cervello. Si crea una situazione in cui il corpo va in assuefazione. Inoltre si verifica una massiccia secrezione da parte del pancreas di INSULINA per abbassare la glicemia.
3. La glicemia crolla. A seguito della produzione di INSULINA la glicemia ha un crollo

repentino causando un accumulo di grasso. A questo punto il corpo richiede nuovamente zuccheri.

4. Fame e bramosia. I bassi livelli di zucchero creano fame ingiustificata – perché non si tratta di vera fame, ovvero necessità di nutrienti – accompagnata da un desiderio irrefrenabile di zuccheri che vi porterà a cercare dolci e/o carboidrati. Ed inevitabilmente il cerchio si ripeterà all'infinito.

All'infinito? No. Solo fino a quando il pancreas non si sarà stancato di

produrre continuamente insulina. A quel punto insorgerà il diabete.

Ma la cosa pazzesca è che il nostro corpo NON necessita di zucchero.

Lo zucchero è solo un prodotto di scarto acido del cibo decomposto.

Ogni eccesso di zucchero compromette i pancreas, che è una ghiandola alcalinizzante, ed esaurisce le riserve di energia.

I VELENI BIANCHI

Fanno parte di questa categoria tutti i prodotti lavorati e sbiancati artificialmente.

FARINA BIANCA e tutti i cibi con essa prodotti: Pane, Pasta, Dolci. Ma anche SALE da cucina e ZUCCHERO in tutte le sue forme.

LA FARINA BIANCA TIPO 0 e 00

Se date uno sguardo al passato di una settantina d'anni, potrete verificare che i nostri nonni non consumavano questo tipo di farine. Non esistevano. Soltanto l'industria alimentare con la grande distribuzione è stata l'artefice della sopraggiunta di queste *delizie*. Probabilmente gratificanti per l'occhio ma non certo per l'organismo.

□ L'essere umano non ha MAI mangiato farine lavorate – tipo 0 e

00

□ Una volta – fino a 70 anni fa – le farine venivano macinate a pietra

□ Oggi alle farine vengono tolte TUTTE le sostanze vitali

□ Sono private di TUTTE le fibre fondamentali per la nostra salute

□ queste farine NON scadono mai ... Com'è possibile??!

□ Innalzano la glicemia in modo rapidissimo, perché vengono assimilate sotto forma di ZUCCHERI, contribuendo al diabete e ad altre gravi problematiche di salute

DOLCI FATTI IN CASA: PERCHE'?

La prima è di certo una ragione economica. Le grandi industrie alimentari ci fanno spendere tanti soldi per comprare solo ZUCCHERO e ARIA.

Questi prodotti sono pieni di: CONSERVANTI, ADDITIVI, OLII MALSANI e di dubbia provenienza (palma, colza) ZUCCHERI e SALE per favorirne la conservazione a lunghissimo termine.

Una torta fatta in casa dopo tre giorni inizia ad ammuffire. Le merendine che si acquistano possono essere conservate per mesi senza alterarsi. Com'è

possibile?! Cosa c'è di SANO in questo?

Inoltre, anche scegliendo il biologico di marche più che conosciute ed affidabili, il prodotto industriale rimane tale, anche con ingredienti di qualità. Per quanto possano essere pregiate e ricercate le materie prime utilizzate nei prodotti industriali, non c'è nulla che possa eguagliare in qualità e freschezza, un prodotto fatto in casa con le proprie mani.

LA LEZIONE ROSSA



Rosso come:

CETEGORIA VELOCE:

- melograno

- pomodori
- peperoni
- peperoncino

CATEGORIA NEUTRA:

- cipolle rosse

CATEGORIA LENTA:

- fagioli rossi
- lenticchie rosse
- patata rossa
- batata
- barbabietole
- pomodori
- radicchio rosso
- crescione
- rapanelli
- peperoni

- peperoncino
- cipolle rosse
- fagioli rossi
- lenticchie rosse
- patata rossa
- batata

Questi alimenti vantano:

- Proprietà antiossidanti
- Prevenzione dei tumori e patologie cardiovascolari
- Contengono LICOPENE – soprattutto nel pomodoro – combatte tumori al seno, alle ovaie e alla prostata
- Le ANTOCIANINE ed i

CAROTENOIDI sono un ottimo coadiuvante nella cura delle patologie dei vasi sanguigni, prevengono l'arteriosclerosi e potenziano la vista

- sono i più ricchi di vitamina C – responsabile dell'assorbimento del ferro -
- Favoriscono la produzione di collagene
- Rinforzano le difese immunitarie

ROSSO POMODORO

Ci sono molte cose da dire su questo

frutto rosso fuoco. Innanzitutto non fa parte della categoria delle verdure bensì della frutta. E come tale va trattato. Ricordate che la frutta è un cibo veloce, quindi anche il pomodoro.

ZEPPO DI ANTIOSSIDANTI e di un prezioso nutriente: il **LICOPENE** che si trova tra la polpa e la buccia. Se lo si vuole assumere è importante **NON sbucciare i pomodori.**

Pur trattandosi di un frutto il pomodoro vanta un **BASSO CONTENUTO ZUCCHERINO** ed **ALTO CONTENUTO** di **ACQUA.**

Il **LICOPENE** sostiene la struttura alcalina del corpo.

I **POMODORI** alcalinizzano al meglio se mangiati **CRUDI**, conditi con

abbondante olio.

L'olio d'oliva aiuta l'assorbimento del LICOPENE.

L'essiccazione del pomodoro ne innalza il valore nutrizionale e conserva tutto il potenziale elettrochimico.

Inoltre la reidratazione del pomodoro massimizza le sue proprietà benefiche.

Un mix altamente raccomandato per le altissime proprietà nutritive benefiche è l'insalata di pomodori e avocado, condita con abbondante olio d'oliva. L'avocado, infatti, contiene la LUTEINA che insieme al licopene lavora creando una sinergia che alcalinizza le cellule sostenendone la struttura.

Non potreste offrire pasto migliore al

vostro organismo di una CIOTOLA DI AVOCADO e POMODORI condita con succo di limone, sale marino integrale non trattato, olio extravergine d'oliva di prima spremitura a freddo oppure, in alternanza, olio di canapa o di lino in abbondanza.

ALLARME ROSSO: LA COLAZIONE

Dopo il digiuno notturno il vostro corpo merita di essere rigenerato in modo salutare.

La CLASSICA colazione che prevede zuccheri, grassi, proteine animali e

caffè, potrà dare una spinta iniziale all'organismo ma nel lungo periodo l'impatto negativo sarà drammatico.

Il primo pasto della giornata deve essere **ALCALINO**, a basso tenore di carboidrati, ricco di fibre e di **ACQUA**.

E la vostra colazione com'è?

Cappuccino e brioche?

Ecco cosa ingerite:

- Grassi di cattiva qualità
- Conservanti
- Composti poco digeribili che si formano tra la schiuma del latte e il caffè
- Zuccheri raffinati e dolcificanti di sintesi

Questi falsi alimenti possono essere

tollerati dall'organismo solo saltuariamente, non certo ogni giorno!

Tutto è controllato dal pancreas.

Il pancreas è una ghiandola alcalinizzante che produce succhi gastrici e insulina.

Il corpo umano è costituito da 100 trilioni di cellule e richiede 114 differenti nutrienti tutti i giorni.

I nutrienti che assumiamo durante la giornata, servono per dare energia. Nel corso della notte il corpo li usa per rigenerare.

Nell'arco della giornata consumate ENERGIA che viene tradotta in grassi, carboidrati e proteine. Mentre durante la notte, anche se voi dormite, il corpo lavora per rigenerarsi consumando nutrienti e perdendo fino a 1 litro di liquidi. La mattina si sveglierà con voi completamente scarico, sporco e in riserva, reclamando a gran voce i 114 nutrienti di cui ha estrema necessità.

E voi cosa gli date?

Se farete una colazione tradizionale italiana, probabilmente gli darete solo grassi e zuccheri. Oppure, se fate come tanti che non si prendono il tempo di fare colazione, NIENTE!

Quindi, per farvi afferrare bene la

gravità della situazione: l'organismo ogni mattina si sveglia vuoto e sporco, a causa del grosso lavoro di pulizia che effettua di notte, reclamando nutrienti che, non solo non riceve, ma lo intasiamo subito aggredendolo con alimenti ricchi soltanto di ZUCCHERO. C'è qualcosa che non va.

Una colazione a base di carboidrati costringe il PANCREAS a produrre continuamente insulina. Se si costringe il PANCREAS a produrre costantemente INSULINA, come ogni organo messo troppo sotto sforzo, rallenterà le sue funzioni.

Il risultato sarà uno stato cronico di sovrappeso e col tempo l'insorgere del

DIABETE.

Una colazione sana dovrebbe essere il pasto principale della giornata. Se voi saltate la COLAZIONE vi ritroverete con un basso livello di energia nelle prime ore della giornata e un desiderio continuo di alzare il tono con caffè o carboidrati vari.

Se avete una colazione ricca di carboidrati semplici il livello degli zuccheri nel sangue sarà instabile e obbligherà il corpo a richiedere carboidrati. La strada diretta verso l'aumento di peso.

Una colazione SBAGLIATA equivale ad una giornata SBAGLIATA, almeno dal punto di vista nutrizionale. Ma se è vero

che anche l'umore e il rendimento sia fisico che psichico dipendono quasi interamente da ciò che ingeriamo, la vostra giornata sarà compromessa sotto diversi aspetti.

PER COMINCIARE BENE LA GIORNATA E' NECESSARIO:

1. RECUPERARE fonti di elementi nutritivi consumati durante la notte
2. FORNIRE al corpo elementi nutritivi di estrema importanza per affrontare la nuova giornata
3. DISTRIBUIRE costantemente energia nel corso della giornata

4. MANTENERE il livello degli zuccheri nel sangue equilibrato

UNA COLAZIONE PERFETTA DEVE ASSICURARVI ALIMENTI CHE CONTENGANO:

- VITAMINE
- PROTEINE VEGETALI
- SALI MINERALI
- CARBOIDRATI COMPLESSI
- GRASSI POLINSATURI

<NON POTRESTE FARVI FAVORE PIU' GRANDE CHE REGALARE AL VOSTRO ORGANISMO COME PRIMO CIBO DELLA GIORNATA: MINESTRE, PASSATI, MIX DI VERDURAE CRUDE O CENTRIFUGATI DI VERDURE>

LA COLAZIONE PERFETTA non costringerà il pancreas a produrre costantemente insulina perché il livello degli zuccheri sarà equilibrato e non portato a picchi in cui se ne possa poi subire il drastico calo.

L'appetito sarà sotto controllo senza l'insorgere di dipendenza da carboidrati semplici = ZUCCHERI.

Aiuterà a controllare il peso e soprattutto a mantenere un buon livello di energia durante tutto il giorno.

ALLARME ROSSO: I LIEVITI

Che cos'è il lievito?

I lieviti sono funghi e muffe che si nutrono di ZUCCHERI producendo alcool e anidride carbonica. È presente in tutti i prodotti dell'industria panettiera e pasticceria, sebbene ora alcuni stiano prestando attenzione a questa problematica limitandone l'uso e iniziando a produrre pane, pizze, torte e biscotti che ne sono privi.

Ma i lieviti si trovano anche nella birra e nel kefir.

I prodotti lievitati possono causare:

- Calcoli renali
- Diabete
- Cirrosi epatica
- Cardiopatie

- Depositi nelle ossa
- Alcuni tipi di tumori tra cui al seno e alla prostata

Alla luce di quanto appreso, anche in questo caso, il mio consiglio è quello di leggere sempre e molto attentamente gli ingredienti dei cibi che acquistate!

ALLARME ROSSO: LA PIZZA

La PIZZA è un MIX di

- FARINE RAFFINATE -
zucchero

- PRODOTTI CASEARI –
lattosio
- LIEVITO

per non parlare del sovraccarico di proteine presente in quelle molto farcite!

La notte dopo essere stati in pizzeria non avete mai avvertito una SETE insolita o gonfiori addominali?

Nel corso del lavoro di digestione di una pizza si verifica una reazione chimica nell'organismo con formazione di **PROTEINE GLICATE** costituite dall'unione di **GLUCOSIO** con un aminoacido delle **PROTEINE** delle farine.

Si tratta di **MOLECOLE AGGRESSIVE**

contro le pareti intestinali e se assorbite nel sangue possono danneggiare il sistema vascolare e la matrice extracellulare.

Inoltre nella pizza è presente l'amido RESISTENTE in quanto non viene digerito dagli enzimi digestivi dell'intestino tenue .

La maggior parte delle farine usate dai pizzaioli possono risultare NON COMPATIBILI con il nostro intestino.

Le parti della pizza che non vengono digerite nel tenue transitano nel colon dove vengono aggredite da miliardi di batteri con produzione di GAS e disturbi intestinali

Questo processo fa sì che si verifichi un richiamo di acqua dal sangue verso

l'intestino con comparsa di SETE prolungata.

Una buona pizza fatta in casa con ingredienti scelti, farine pregiate ottenute da grani di varietà antica e tempi di cottura non troppo elevati, non procura la stessa sintomatologia della pizza consumata in pizzeria.

ALLARME ROSSO: LE BEVANDE GASSATE e I SUCCHI di FRUTTA

Non si tratta di bevande bensì di alimenti. Così vengono riconosciuti e trattati dall'organismo in quanto ricche di sostanze nocive che richiedono un

grosso lavoro da parte del sistema digerente. I primi fra tutti sono, guarda un po', **GLI ZUCCHERI!**

In una lattina di Coca Cola più della metà del suo contenuto è caratterizzato da zuccheri semplici. In pratica bevete **ZUCCHERO LIQUIDO.**

Tè aromatizzati e succhi di frutta la seguono a ruota a distanza di solo un paio di dita in meno. Ma di certo non sono da considerarsi migliori.

Questo tipo di bevande artificiali sono da **EVITARE** in ogni occasione. Girate al largo da questi veleni sotto mentite spoglie. **NON** acquistatele, **NON** offritele a nessuno e in nessuna

occasione. Tantomeno datele ai bambini per accontentarli, state solo facendo loro del male. E se ve le offrono buttatele!

ALLARME ROSSO: IL SUPERMERCATO

Passiamo quasi metà della nostra vita all'interno di questi luoghi non proprio idonei e salutarì.

Per difenderci dai continui attacchi che vengono escogitati per spremerci il più possibile, il metodo migliore è conoscere il nostro nemico.

Ecco dieci punti fermi sui quali potete

basarvi per non cadere in trappola:

1. PREPARATE LA LISTA DELLA SPESA A CASA

Se non avete le idee chiare su cosa veramente vi occorre, finirete per acquistare di tutto senza alcun criterio e, come accade spesso, potreste perfino arrivare a dimenticare qualche prodotto che invece vi serviva davvero. Diventate sistematici, programmatevi e quando siete al supermercato cercate SOLO quanto scritto sulla vostra lista, andate col paraocchi senza guardare nient'altro.

2. NON FATE MAI LA SPESA A STOMACO VUOTO! MAI!

Lo stimolo della fame infatti è ingannevole e spinti da quello sarete portati ad acquistare più del necessario.

3. NON FATEVI TRASPORTARE DALLA MUSICA

Nei supermercati scelgono sottofondi musicali adatti e pensati per indurvi a trascorrere all'interno di questi luoghi il maggior tempo possibile.

4. NON FATEVI RUBARE IL TEMPO

Vi siete mai chiesti perché nei supermercati non ci sono orologi?
Per acquistare ciò che occorre per rifornire la dispensa servono poco più

di trenta minuti. Se andate oltre questa tempistica è perché vi state già perdendo in cose inutili che di certo non saranno menzionate sulla vostra lista.

5. NON FATEVI PRENDERE PER IL NASO

Nei grandi ipermercati i prodotti dolciari e da forno, ma anche la carne, come ad esempio gli arrostiti e le patatine fritte, vengono prodotti al momento e in alcuni anche ben in vista di modo che il cliente non solo possa vederne la produzione in diretta e quindi essere invogliato all'acquisto, ma anche sentirne il profumo. L'olfatto p anche peggio della vista!

6. IMPARATE A LEGGERE L'ETICHETTA

Saper riconoscere e capire quanto riportato sulle etichette dei prodotti, significa anche essere in grado di selezionare ciò che davvero è utile e tralasciare invece quegli alimenti pieni di conservanti, additivi e altre sostanze nocive.

Ecco una breve tabella:

Cosa deve riportare:

- Nome del prodotto
- Elenco degli ingredienti in ordine decrescente
-

Quantitativo
peso netto/peso
sgocciolato

- Termini di
scadenza

- Azienda
produttrice

preferire un'azienda locale

- Lotto di
appartenenza

per la rintracciabilità

- Modalità di conservazione e
eventualmente

utilizzo

consigli utili

7. NON COMPRATE CIBI

MORTI

I cibi di origine animale, morti per dato di fatto, sono da evitare, così come tutti i cibi pronti e conservati (i classici piatti pronti da scaldare in microonde e i surgelati)

8. GUIDATE CONTROMANO

Nei paesi dove la guida automobilistica è a destra, i prodotti che vogliono venderti sono a destra. Succede il contrario negli altri paesi.

Il prodotto che vogliono vendere è a portata di mano e di occhio. Altezza 1,40/1,70 il resto in alto o in basso, dove trovi i migliori prezzi. Diverse aziende produttrici pagano per assicurarsi queste postazioni.

9. LA CASSA CHE SCASSA

Vi siete mai chiesti come mai con 25/30 casse, ne trovi sempre aperte 3 o 4?

Ricordate: ogni minuto in più che passate all'interno di un supermercato, frutta più di un euro nelle loro tasche.

..è il momento in cui dopo tutto, si è portati a cedere alla tentazione di un pocket coffee o schifezze simili che si possono trovare vicino alle casse.

È il momento più terribile per una mamma!

Centinaia di caramelle, ovetti, dolcini e dolcetti non si trovano più a 1,40/1,70 ma da 1,40 in giù. Chissà come mai!?!

10. CONTA IL CONTO

Controllate subito lo scontrino prima di lasciare il supermercato. Succede che nel fare il conto si verifichino degli errori, specialmente sui prodotti in offerta.

Con la scusa delle CARTE DI CREDITO abbiamo perso il contatto con i soldi e non ci si rende conto di quanto si spende. Meglio recarsi al supermercato con la lista pronta e i soldi CONTATI e IN CONTANTI così quando li hai finiti non potete spendere più di così!

LA LEZIONE

MARRONE



Marrone, il colore della terra, da dove tutto ha origine: il cibo e la vita stessa. Cinquanta sfumature di CEREALI, SEMI e RADICI.

I CEREALI

- RISO
- AVENA
- MIGLIO
- AMARANTO
- TEFF
- SORGO

- GRANO SARACENO

Sono la categoria di cereali che possiamo consumare liberamente senza alcuna restrizione e naturalmente privi di glutine.

- **MAIS**

- **GRANO**

- **KAMUT**

- **FRUMENTO**

Mentre questi tipi di cereali, per altro usatissimi nell'industria alimentare, possono presentare problematiche più o meno gravi.

I cibi pronti e preparati con cereali che abbiano subito un processo di lavorazione industriale, hanno perso tutti i loro nutrienti in quanto vengono

manipolati e trattati fin dall'origine e sono naturalmente tutti acidificanti.

È quindi molto importante scegliere cereali NON lavorati e consumarli così come si presentano all'origine, al momento del raccolto.

Il riso NON deve subire la brillatura, che non è altro che uno sbiancamento ottenuto mediante processi chimici. Stesso discorso vale per l'orzo e per il grano.

NO RISO BRILLATO
NO ORZO PERLATO
NO PASTA BIANCA

Se proprio non potete rinunciare alla pasta, sceglierela trafilata al bronzo e

quella in cui sulla confezione è specificata **ESSICAZIONE LENTA** fino a 42 ore e a **BASSE TEMPERATURE** massimo 50°

La pasta trafilata al bronzo è una tradizione sana che permette al grano di non snaturarsi eccessivamente e presenta una superficie ruvida in grado di trattenere meglio olio e condimenti,

specie se questi sono leggeri e sani. È possibile riconoscere una buona pasta a lavorazione artigianale anche dal fatto che di solito sulla confezione non riporta i tempi di cottura, in quanto non è facile stabilirli.

Un altro tipo di pasta che potete preferire è quella preparata con la

FARINA TIPO 2 che subisce meno lavorazione e conserva ancora intatte le fibre.

L' AVENA

È un cereale particolarmente indicato per le persone diabetiche, poiché regola i livelli di zuccheri nel sangue. Ci aiuta inoltre ad eliminare i grassi.

IL MAIS NO ... Perché?

La pianta del mais contiene 25 differenti tipi di funghi che producono micotossine cancerogene. La contaminazione avviene durante il processo di crescita perché le

stesse piante non sono resistenti agli attacchi degli agenti esterni e non c'è modo di porvi rimedio. Ingerire questi funghi, insieme ai loro rifiuti tossici, significa infestare i tratti digestivi con microrganismi nocivi. Inutile aggiungere che sia altamente sconsigliato.

È necessario dire addio a pop corn e polenta.

QUINOA: LA PERFEZIONE IN UN SEME

La quinoa NON è un cereale, bensì un SEME che contiene un elevato numero di proteine. Si tratta di un vegetale prezioso che negli ultimi anni è stato

rivalorizzato e ribattezzato SUPER CIBO.

Contiene un elevato apporto di Sali minerali, soprattutto di FERRO. È ricca di grassi polinsaturi e contiene TUTTI gli aminoacidi essenziali.

I SEMI DELLA SALUTE

- ZUCCA
- GIRASOLE
- LINO
- CANAPA
- CHIA

Regolano il livello di zuccheri e di colesterolo nel sangue. Inoltre contengono una quantità elevata di proteine, fibre e acidi grassi essenziali –

Omega 3 e Omega 6 - Acido folico,
rame, selenio e Vitamina E.

SEMI + ACQUA = GERMOGLI

I SEMI diventano maggiormente alcalini quando germogliano. I GERMOGLI rappresentano un cibo vegetale VIVO e BIOGENICO.in quanto sono facilmente assimilabili e perfettamente adatti all'organismo umano.

Anzi, si può tranquillamente affermare che sono IL CIBO PER ECCELLENZA DELL'ESSERE UMANO, alcalinizzante e portatore di vita. I germoglio sono rivitalizzanti ed altamente energizzanti, meglio di qualsiasi integratore!

PER EFFETTO DELLA GERMIGLIAZIONE:

- i loro fitochimici vegetali vengono attivati
- gli amidi scomposti in zuccheri vegetali
- le proteine predigerite in aminoacidi liberi facilmente assimilabili
- i grassi ridotti in acidi grassi solubili
- il loro contenuto nutritivo sale alle stelle

Attraverso analisi approfondite si è potuto verificare che:

- La vitamina B6 aumenta del 500%
- La vitamina B5 aumenta del 200%
- L'ACIDO FOLICO aumenta del 600%
- La vitamina B2 aumenta del 1.300%

Tutte le enormi proprietà di vitamine e minerali presenti in un seme ESPLODONO quando avviene la germogliazione.

L'ESSERE UMANO potrebbe VIVERE tutta la vita mangiando SOLO germogli senza avere NESSUN problema.

È possibile germogliare SEMI,

LEGUMI e CEREALI

- erba medica
- fagioli mug
- ceci
- lenticchie
- soia
- semi di sesamo
- semi di girasole
- grano saraceno
- canapa
- frumento

I germogli DEVONO essere assolutamente freschi e raccolti al momento della loro consumazione.

Devono essere dolci, MAI amari, e leggermente croccanti.

NON devono MAI essere di colore marrone, né tantomeno viscidati. Chiusi in un barattolo di vetro si conservano per 2 giorni.

Guida alla germogliazione

- QUANTITA': da 2 cucchiaini a $\frac{1}{4}$ di tazza

- AMMOLLO: dalle 6 alle 12 ore ad eccezione di soia e ceci che richiedono 16 ore

- RISCIAQUO : $\frac{2}{3}$ volte al giorno

- RACCOLTO: dai 3 ai 5 giorni

- ALTEZZA: cm 1,25 a cm 2,5

Una volta ottenuti i germogli e dopo il raccolto, possono essere utilizzati per la preparazione di moltissimi piatti:

- INSALATE
- PANINI
- SUCCHI
- MINESTRE
- COTTI AL VAPORE
- SPUNTINI
- ANTIPASTI

E tanto altro ancora. Non c'è limite, basta usare la fantasia.

LE MALAGRANE

frutto **ALCALINIZZANTE** e poco
zuccherino che contiene **VITAMINE C –
B – E – B1 e B2, ACIDO FOLICO,
POTASSIO – RAME e FERRO e
OMEGA 5**

Sono alcalinizzanti, antiossidanti e
antinfiammatori.

È possibile ricavarne l'estratto a freddo
del succo oppure spremute e passate con
un colino, anche se quest'operazione
potrebbe risultare un po' più laboriosa.



LA LEZIONE NERA

Non a caso questa lezione è stata lasciata tra le ultime, anche se la sua

rilevanza avrebbe dovuto collocarla tra le prime. Di proposito ho scelto di trattare l'argomento della **LISTA NERA**, vale a dire tutto ciò che andrebbe rigorosamente bandito dalle nostre tavole e che non si dovrebbe nemmeno considerare cibo, in coda alle altre.

Questa sezione contiene le cosiddette **VERITA' SCOMODE** e cioè tutto quello che di fatto è la realtà, ma che non si vorrebbe conoscere. Dopo questa lezione la maggior parte delle persone prende decisioni e inizia ad agire. Ma prima di affrontarla ci sono volute delle premesse, vale a dire le lezioni precedenti, che in parte hanno aperto gli occhi su cosa significa davvero

alimentarsi. Eppure, tanti di voi, anche arrivati a questo punto, non hanno ancora lasciato andare molti alimenti, né sono riusciti ad inserirne di nuovi. Perché? C'è una spiegazione.

Ognuno di noi possiede nel suo bagaglio

ABITUDINI e TRADIZIONI

RADICATE che sono state

TRASMESSE DALLA NASCITA

Quelle **ALIMENTARI** sono le più

RADICATE e SOLIDE

perché **RAPPRESENTANO** la

FAMIGLIA

sono **PARTE DI NOI**

Quando ci si muove nella direzione di

un **CAMBIAMENTO ALIMENTARE**

SIGNIFICATIVO questo potrebbe

essere spesso DIFFICILE E
DOLOROSO,

anche se non ce ne rendiamo conto,
PERCHE' SIGNIFICA - PER FORZA
DI COSE - RINNEGARE UNA PARTE
DI NOI E DELLA NOSTRA
ESISTENZA

Ecco perché, anche quando siamo spinti
dalle più solide convinzioni, non
riusciamo a rinunciare a mangiare come
abbiamo sempre fatto o anche solo ad un
cibo in particolare.

Non è più solo una questione di TESTA
ma di CUORE
NE SIAMO AFFEZIONATI

Ma ricordatevi sempre che NON è colpa
vostra, né di chi ve l'ha insegnato. NON
è colpa di nessuno!

MA POTETE SCEGLIERE!

Avete la capacità di riconoscere ciò che è giusto da ciò che è sbagliato. Di conseguenza potete decidere di staccarvi dalla MASSA e iniziare a pensare e ad agire diversamente.

COME?

Facendo esattamente questo: leggere, istruirvi ed informarvi. E lo potete fare tutti, senza limiti. L'unico limite ve lo ponete voi, decidendo di restare ignoranti.

Ma ricordate che: l'IGNORANTE – colui che ignora – condanna tutto ciò che NON è alla sua portata.

Ma, se siete arrivati finì a questo punto del libro, ho ragione di credere che voi siate tra quelli che non intendono

continuare a far parte di quella categoria.

IL PROBLEMA: LA REPERIBILITÀ

Il cibo, di qualunque genere, è ormai possibile trovarlo ovunque. Supermercati e negozi di generi alimentari, tralasciando l'infinita categoria che include bar, tavole calde, pasticcerie e ristoranti, si trovano ad ogni angolo. È diventato impossibile non trovare un negozio di facile accessibilità che non possa fornirvi alimenti di prima necessità. Tra questi alimenti spiccano PANE e LATTE.

È un bene?

Andiamo ad analizzare la lista partendo dall'ingrediente più dannoso per

eccellenza, a scendere.

In cima alla lista, l'alimento n°1

1° POSTO: LO ZUCCHERO

In cima alla lista nera, ma se avete letto con attenzione la lezione bianca, non dovrebbe sorprendervi affatto. Ciò che forse vi sorprenderà sapere è che questo elemento dannosissimo e pericoloso, è presente in quasi tutti i cibi che ingeriamo, specie se questi provengono dalla catena della grande distribuzione.

Lo zucchero viene utilizzato come **CONSERVANTE**.

ZUCCHERO RAFFRINATO e

GREZZO

FRUTTOSIO e FRUTTA molto
zuccherina

CARBOIDRATI

Farine bianche lavorate, pane, pasta, dolci, biscotti, sono alimenti che NON SCADONO MAI !!! Le enormi ed ingiustificate lavorazioni industriali fanno sì che questi si trasformino in alimenti artificiali che possono arrivare ad uno stato di conservazione lunghissimo, perfino anni, senza subire alcuna alterazione.

Il cibo fresco può essere conservato solo pochi giorni e riporta scadenze brevi. Infatti, se conservato più a lungo, fa la muffa. E questo vale anche per i dolci fatti in casa, se preparati con un

certo criterio.

Il nostro corpo NON necessita di zucchero.

È un prodotto di scarto acido del cibo decomposto.

Ogni eccesso di zucchero compromette il pancreas, che è una ghiandola alcalinizzante, ed esaurisce le riserve di energia.

Quindi: **NON MANGIATELO!**

E quando acquistate qualcosa, leggete **SEMPRE** gli ingredienti. Vi accorgete che in un supermercato, le quantità di alimenti che acquisterete, diminuiranno drasticamente.

2° POSTO: I PRODOTTI LATTIERO CASEARI

Latte e formaggi contengono:

RESIDUI ACIDI di ORMONI e
PESTICIDI

MICROORGANISMI

MICOTOSSINE

GRASSI SATURI ACIDI

E LATTOSIO che non è altro che
ZUCCHERO! Lo zucchero del latte.

Questo si decompone e alimenta la
trasformazione biologica delle cellule
sane del corpo in batteri, lieviti e muffe.

L'idea che i derivati del latte siano
SANI è puro inganno, un mito culturale.

In NATURA non esiste NESSUNA

specie animale che beve latte dopo lo svezzamento né, tantomeno, latte prodotto da altre specie. Se poi da questo latte ne vengono prodotti altrettanti composti da esso derivati, che subiscono più o meno trasformazioni, il risultato come effetto sul vostro organismo non potrà che essere identico se non peggiore.

Se questo non fosse sufficiente, vi basti sapere che

OGNI ANIMALE PRODUCE IL LATTE PER LA SUA SPECIE. Il latte della mucca è pieno di sostanze che servono al vitello ma certamente **NON**

ad un essere umano. Tali sostanze per poterle utilizzare devono essere

CONVERTITE sprecando enormi riserve da parte dell'organismo - oppure ELIMINATE come tossine.

Ne vale veramente la pena?

MA SE IL LATTE CE LO BEVIAMO NOI, I VITELLI COSA MANGIANO? Ve lo siete mai chiesto?

LE VERITA' NASCOSTE

La vita media di una mucca è di circa 20 anni. In un allevamento vive solo 4/5 anni. Quando infatti la sua produzione di latte diminuisce viene macellata. il fatto che una mucca venga definita DA

LATTE è un ighiozzia colossale. La frase spesso detta senza darci peso *“tanto la mucca il latte lo produce lo stesso”* è una favola a cui ci hanno abituati a credere ma che non ha alcuna fundamenta né spiegazione plausibile.

La mucca è un MAMMIFERO e come tale produce latte SOLO a seguito di una gravidanza. Pertanto una mucca, per continuare a produrre latte, dovrà continuamente essere ingravidata e mettere al mondo vitelli. CONTINUAMENTE. Per tutta la vita.

E cosa pensate che accade in un allevamento intensivo? Esattamente questo.

Una mucca giornalmente per il SUO CUCCILO produce all'incirca 4 litri

di latte. In allevamento viene munta con macchinari che provocano dolori e mastiti, per arrivare a farle produrre fino a 40 litri di latte al giorno.

Una mucca si prende cura del SUO CUCCILO fino a un anno di età. Ma in un allevamento il vitello viene strappato dalla madre dopo poche ore dal parto. Il cucciolo non potrà più avere contatti con la sua mamma e verrà alimentato con latte artificiale.

Ne vale veramente la pena?

L'ESSERE UMANO E' L'UNICA
SPECIE ANIMALE CHE CONTINUA
A BERE LATTE ANCHE DOPO LO
SVEZZAMENTO

L'UNICA !!!!

L'organismo è predisposto per la digestione del LATTOSIO fino al secondo anno di vita ... Oltre questo termine lo stomaco non produrrà più spontaneamente l'enzima necessario se non continuamente stimolato. Non c'è da meravigliarsi se così tante persone se la passano male con i latticini!

100% DROGA

Contenuta nei prodotti caseari

LA CASEINA

Cos'è?

È un ormone che la mucca produce per far sì che il vitello le rimanga vicino

E IL CALCIO DA DOVE LO PRENDO?
Classica domanda. **ATTENZIONE!**

Quando ingeriamo cibo acido il corpo tenta di ritornare al suo stato alcalino prelevando calcio dalle ossa.

Ma non finisce qui

Anche i RENI rubano calcio dalle ossa per eliminare l'eccesso di azoto presente nelle proteine animali!

Questa è la strada che ci porta dritti verso l'osteoporosi che non è altro che SOTTRAZIONE INDEBITA di CALCIO dalle OSSA.

Ne vale veramente la pena?

E DOVE LO TROVO IL CALCIO?

Il calcio lo troviamo in tutte le verdure a foglia verde, nell'erba di grano, nel tofu, nell'avocado, nei semi di chia, nei

legumi, nei germogli, nelle mandorle, nel sale.

Dobbiamo smetterla di preoccuparci della possibile carenza di calcio e prestare attenzione a NON assumere proteine animali.

3^o POSTO: IL SALE RAFFINATO

Come già detto il sale raffinato è un COMPOSTO IRRITANTE che viene trattato dall'organismo come qualcosa di completamente estraneo destinato così a sovraccaricare i sistemi predisposti alla disintossicazione. Per ogni grammo di

SALE INNATURALE di cui l'organismo non riesce a liberarsi vengono sottratti 23 grammi di acqua alle cellule per neutralizzarlo. Ciò comporta liquidi in eccesso che vagano per i tessuti.

Attenzione quindi alla reperibilità di questo composto. Nei supermercati, infatti, è molto difficile trovare un sale adatto all'organismo umano, senza contare che anche questo, come lo zucchero, viene utilizzato ovunque come conservante ed è quindi presente in moltissimi alimenti conservati e di produzione industriale.

4° POSTO: LE UOVA

Che cos'è un uovo?

Un uovo è una cellula destinata alla riproduzione.

Nel momento in cui non viene fecondata, il corpo la espelle spontaneamente. Succede così per gli esseri umani, come anche per tutti i mammiferi, galline comprese.

Quindi che cos'è un uovo nel momento in cui non viene fecondato? Altro non è che la mestruazione della gallina.

Mangiarlo non è tra le scelte più sane che si possano fare. Quindici minuti dopo aver mangiato un uovo il sangue è già interessato dalla presenza di

micotossine e da batteri in continuo aumento.

Le uova **CONTENGONO**: ormoni, pesticidi, steroidi, antibiotici, microrganismi, micotossine e grassi saturi che aprono la strada a colesterolo, cardiopatie, ictus, cancro del colon.

Ne vale veramente la pena?

Le galline ovaiole mangiano cereali conservati di bassissima qualità. Passano tutta la vita in piccole gabbie a stretto contatto l'una con l'altra. Per questo motivo vengono imbottite di antibiotici e di ormoni per favorirne l'ovulazione.

Il becco delle galline è un organo

sensoriale che permette loro di esplorare, nutrirsi e pulirsi, ma negli allevamenti, a soli pochi giorni dalla nascita, viene dolorosamente reciso. Questo per evitare fenomeni di lesionismo dovuti allo stress. Le galline infatti devono vivere in gabbie strettissime che offrono loro uno spazio poco più grande di un foglio A4 e possono arrivare, per legge, fino a sei galline per gabbia.

In natura depongono le uova in primavera, come ogni volatile. In allevamento producono il triplo delle uova che produrrebbero in condizioni normali. Questo perché il loro ciclo vitale viene alterato con CIBO e LUCE artificiale.

Le galline vivrebbero fino a otto anni di età ma in allevamento vengono uccise a due anni di vita.

E i pulcini?

Quando i pulcini nascono vengono subito suddivisi tra maschi e femmine. Le femmine cresceranno e faranno la fine di tutte le altre galline ovaiole. I maschi, in quanto non in grado di produrre uova, verranno triturati vivi a un giorno di vita e con le frattaglie vengono prodotti mangimi per altri animali.

Ne vale veramente la pena?

Le produzioni di uova e latticini sono tra l e più crudeli di tutta l'industria

alimentare.

5° POSTO: LA CARNE

ANATOMICAMENTE e
FISIOLOGICAMENTE gli esseri umani
non stati affatto concepiti per essere
ONNIVORI, tantomeno CARNIVORI.

Il lungo e intricato tratto digestivo
umano, di circa 7 metri, è predisposto
per un LENTO ASSORBIMENTO di
cibo vegetale complesso e stabile.

I carnivori hanno intestini semplici e
corti per consentire nel minor tempo

possibile il transito del cibo animale morto e instabile. Anche i loro microrganismi intestinali sono differenti da quelli umani.

I mangiatori di carne hanno denti e mascelle creati per lacerare gli animali appena uccisi. Solo i nostri utensili ci permettono di ignorare questa ovvia e naturale limitazione. Senza considerare che noi non riceviamo alcun nutrimento da pellame, piume, interiora ed ossa, cosa che i veri carnivori fanno. Infine noi abbiamo bisogno di cuocere la carne per eliminare per uccidere i parassiti e gli altri microrganismi dannosi e per nascondere il cadavere che essa è: niente di tutto ciò è necessario per gli autentici carnivori!

Che vi piaccia o meno, GLI UMANI SONO STRUTTURATI PER ESSERE VEGETARIANI.

I NOSTRI CORPI NON FUNZIONERANNO MAI AL MEGLIO SE CONTINUIAMO A COSTRINGERLI A FARE CIO' PER CUI NON SONO EQUIPAGGIATI.

Ne vale veramente la pena?

Prima lo accetterete mettendolo in pratica, prima risolverete la maggior parte dei vostri problemi di salute, di qualunque natura essi siano.

Gli uomini primitivi andavano a caccia e si nutrivano di carne: FALSO

Gli uomini primitivi andavano a caccia per le PELLI degli animali che utilizzavano per vestirsi e scaldarsi.

E anche ammesso che dopo la scoperta del fuoco abbiano iniziato a nutrirsi di carne, di certo non facevano la vita agiata che conduce la maggior parte di noi e di conseguenza le loro strutture fisiche unite alle esigenze nutrizionali erano ben diverse.

SMETTERE DI MANGIARE ANIMALI
MORTI SIGNIFICA AVER
CONCLUSO UN PROCESSO DI
EVOLUZIONE CHE CI HA PORTATI
A NON ESSERE PIU' PRIMITIVI MA
UMANI

IO LO CHIAMO PROGRESSO

Gli animali non sono al mondo PER voi, ma CON voi. E sono due concetti ben diversi. Sono da trattare come amici, non come cibo. L'essere umano deve fare un passo indietro e imparare il significato di RISPETTO e COMPASSIONE di cui ogni essere vivente ha bisogno.

QUALCHE ESEMPIO:

La vita media di un pollo è di circa otto anni. In un allevamento destinato alla produzione di pollame, la sua vita si accorcia ad un massimo di 40/50 giorni. In questo breve lasso di tempo vengono messi all'ingrasso per portarli a pesare

fino a 2,5Kg

I maiali hanno la coda lunga ma negli allevamenti viene recisa insieme a zanne e testicoli. Il tutto **SENZA ANESTESIA**.

Questo per prevenire fenomeni di cannibalismo dovuti allo stress.

I conigli vivono in colonie numerose su territori di molti ettari. In allevamento vengono tenuti due animali in una gabbia grande quanto un foglio da fotocopia.

Tutto questo per permetterci di avere carne a disposizione in ogni negozio, in ogni supermercato e in ogni momento!

Ne vale veramente la pena?

6° POSTO: IL LIEVITO

Che cos'è il lievito? Non sono altro che FUNGHI e MUFFE che si nutrono di ZUCCHERI producendo ALCOOL e ANIDRIDE CARBONICA.

7° POSTO: I FUNGHI COMMESTIBILI

Il FUNGO è una MUFFA che si sviluppa nel sottosuolo in condizioni umide – acide - che una volta giunta a maturazione, esplose fuoriuscendo dal

terreno.

Non esiste nessun fungo buono. Quelli *COMMESTIBILI* sono solo MENO VELENOSI di quelli che vi uccidono all'istante. E vi basti sapere questo.

NON mangiateli, NON beveteli, NON annusateli nemmeno!!!!

8° POSTO: LE ALGHE

Sono piante verdi ricche di clorofilla, proteine minerali e vitamina B12 ma prosperano in condizioni ACIDE. Crescono infatti tra le schiume di stagni e acque acquitrinose. Se ingerite, danneggiano il fegato e il sistema nervoso. La VITAMINA B12 non si

trova nelle alghe ma è prodotta dai BATTERI che entrano nell'alga attraverso le piume e lo sterco di uccelli.

9° POSTO: IL CIBO COTTO AL MICROONDE

In Russia l'utilizzo del forno a microonde è vietato e nelle case americane vengono tenuti nelle cantine, il più lontano possibile dall'ambiente in cui si vive.

L'esposizione alle microonde rende tutto il cibo ACIDO.

VITAMINE e MINERALI diventano inutilizzabili e le PROTEINE vengono

private di tutto il loro valore nutritivo.

10° POSTO: CROSTACEI e MOLLUSCHI

Sebbene IL PESCE sia TOLLERATO 1 VOLTA A SETTIMANA grazie ai suoi preziosi OMEGA 3 lo stesso discorso NON VALE per queste “*BONTA*”

CROSTACEI e MOLLUSCHI sono stati concepiti dalla natura per essere gli SPAZZINI del mare. Questi infatti si NUTRONO di ESCREMENTI di altri pesci e di SPORCIZIA in genere, contenuta nell’acqua marina. Inutile aggiungere altro.

Inoltre, sebbene il pesce sia un alimento ricco di oli essenziali, ma non certo l'unico in grado di fornircene, è necessario sapere che:

è scientificamente provato che i pesci provino dolore, così come tutti gli altri animali. Questi vengono pescati con armi appuntite e reti e lasciati morire soffocati.

Nel 2000 veniva sfruttato il 65% delle riserve ittiche del mare. Oggi ne viene sfruttato il 90%. In futuro come sarà?

Ne vale veramente la pena?

NEUTRALIZZAZIONE DEGLI ACIDI

Ma come avviene la neutralizzazione del

cibo acido?

Ricordate sempre che:

SERVONO 20 PARTI DI SOSTANZE
ALCALINE PER NEUTRALIZZARNE 1
DI ACIDO.

Facciamo un esempio tra i peggiori, portando in primo piano un alimento che tutti conoscete e che probabilmente ingerite con regolarità: il GELATO.

Il gelato è LATTE (quindi lattosio = zucchero) e ZUCCHERI. Una sostanza ACIDA per eccellenza in quanto non contiene assolutamente nulla di utile e sano.

Per permettere al vostro organismo di neutralizzare un cono gelato, servirebbero 240 tazze = 56,8 litri di

cibo alcalino.

LA LEZIONE LILLA



Lilla come:

MELANZANE
BATATA VIOLA
RADICCHIO
PATATE VIOLA
CAVOLO VIOLA
CAVOLFIORE LILLA
CIPOLLE DI TROPEA
BARBABIETOLE

Lilla perché:

PIGMENTI NATURALI: antociani.

Agiscono come potenti **antiossidanti** nei confronti delle cellule del nostro organismo e ci proteggono dal rischio di cancro, ictus e patologie cardiache.

Contribuiscono al miglioramento della memoria e ad un

invecchiamento in salute.

Vi state imbarcando in un'avventura che
DEVE durare TUTTA LA VITA.
L'avventura di uno STILE di VITA che
GENERA SALUTE.

Ora che le nozioni generali sono state
acquisite, non vi rimangono che gli
ultimi semplici passi, per completare il
vostro programma e finalmente partire
senza difficoltà.

**1° passo: RIFORNIRE LA
DISPENSA**

□ SPEZIE

Aglio in polvere, fiocchi di cipolla, cumino, basilico, cannella, curry, curcuma, prezzemolo

□ SEMI

Lino, canapa, papavero, sesamo, girasole, zucca

□ NOCI

mandorle, nocciole, pinoli, burro di mandorla crudo

□ CEREALI

Grano saraceno, quinoa, miglio, riso basmati, amaranto, farro, sorgo, teff, riso integrale

□ FAGIOLI

Edamame (fagioli di soia) azuki, lenticchie, ceci, fagioli neri, borlotti,

fagioli rossi

- FRUTTA e VERDURA di stagione
- SEMI e LEGUMI da germogliare
- GERMOGLIATORE

2° passo: ATTREZZARE AL CUCINA

Poter disporre di utensili da cucina vi sarà di grandissimo aiuto ma tali attrezzature devono essere quelle giuste. Innanzitutto **STRUMENTI** e **PENTOLE** devono essere in **ACCIAIO INOSSIDABILE**.

L'acciaio permette di riscaldare i cibi fino ad 86° senza distruggerne la carica di elettroni, il contenuto di vitamine ed i

Sali minerali.

Pentole in Pirex o peggio quelle in materiale smaltato, hanno una scarsa distribuzione del calore, rischiando di bruciarne delle parti. Inoltre contengono piombo.

Le pentole in alluminio sono quelle più usate nelle mense e nei ristoranti. L'ALLUMINIO è un metallo molto leggero soggetto ad una reazione chimica estrema quando sottoposto a calore. In questo modo viene contaminato qualsiasi cibo con cui viene a contatto. Le contaminazioni di alluminio si insinuano negli organi e nel cervello contribuendo al morbo di Alzheimer.

Dovete prestare quindi attenzione anche

ai contenitori nei quali conservate i vostri cibi e alle scatolette in cui generalmente si acquistano i legumi già cotti.

Abolite la pellicola di alluminio usata per avvolgere gli alimenti quando devono essere trasportati o conservati. Inoltre tutti gli alimenti confezionati in scatole di alluminio vanno evitati così come le creme che usiamo per la pelle.

La pelle è il nostro secondo polmone e tutto ciò che assorbe entra in circolo esattamente come quello che mangiamo. Vale quindi la pena non solo prestare attenzione alle creme e a tutti prodotti utilizzati per l'igiene personale, ma anche alle caratteristiche dei loro contenitori.

Da bandire anche le usatissime pentole antiaderenti. Queste contengono una sostanza chimica altamente tossica chiamata C-8 utilizzata per fabbricare rivestimenti antiaderenti. È la causa di malformazioni congenite e stati tumorali. È difficilissima da smaltire al punto da essere individuabile nel sangue fino a 4 anni dopo l'esposizione e può comparire anche nel latte materno.

Usate per cucinare solo ACCIAIO INOSSIDABILE della maggiore qualità oppure pentole fatte in pietra ollare o lavica.

Consigliata la COTTURA AL VAPORE: pratica, veloce e permette di

cuocere le pietanze preservandone al meglio le caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica è un fondamentale fattore per diventare e rimanere alcalini, ma occorre prestare attenzione affinché si tratti del *giusto genere* e della *giusta quantità*.

L'attività fisica coinvolge e stimola 2

ELEMENTI BASILARI:

SUDORAZIONE

RESPIRAZIONE

i quali costituiscono il **SISTEMA LINFATICO**.

Cos'è? Il sistema linfatico è un sistema circolatorio secondario che si muove in parallelo con quello sanguigno per convogliare acidi e tossine fuori dal corpo

L'ATTIVITA' AEROBICA

Letteralmente significa: **CON OSSIGENO**

Va praticata con moderazione e per un tempo che non superi i 50 minuti.

Deve permettervi di sudare ma NON deve creare affanno.

Una camminata sostenuta o una lezione di ballo (liscio, balli di gruppo, country line dance) sono altamente consigliate in quanto fanno bene anche all'umore.

Il CAMMINO POTENZIATO è ginnastica camminando che si svolge regolarmente all'aperto in qualsiasi stagione. Di mie invenzione, viene praticata presso i miei centri Hurricane Dance ASD.

Ottime anche le discipline come lo YOGA, lo STRETCHING FUNZIONALE, il PILATES e la RESPIRAZIONE.

La GRAMMAR MOVE, da me ideata, abbraccia tutte queste discipline ed è possibile trovare il meglio di esse in un'unica efficacissima lezione.

Utilissimi i MASSAGGI i quali però non devono sostituire l'attività fisica ma affiancarla. In questo modo i risultati saranno efficaci, rapidi e duraturi.

LA STRUTTURA MENTALE

Questo libro corso si basa su un unico principio fondamentale e cioè quello di sviluppare la capacità di unire MENTE + AZIONE. Quindi una buona struttura

mentale, basata su un pensiero positivo, è un valido supporto per qualunque scelta e cambiamento significativo.

Le 4 A del nutrimento, ve le ricordate? Sono state ideate apposta per attivare questo processo mentale.

Rivediamole:

ACCETTARE

ASSECONDARE

AGIRE

ALLENARE

Se vogliamo scindere ancora meglio questi quattro concetti potete esaminarli da vicino. Vi troverete una serie di AZIONI complementari.

Vediamole:

Accettare: CONSAPEVOLEZZA

Assecondare: INDAGINE

Agire: CONOSCENZA

POTENZIALE

Allenare: MOTIVAZIONE

PAZIENZA

Portano ad avere: RISULTATI

Da oggi, se lo vorrete, siete pronti ad affacciarvi ad una nuova vita, con nuove prospettive e possibilità che fino ad ora avevate ignorato.

Lungo questo percorso avete avuto la possibilità di conoscere nuovi aspetti della vita e di ciò che vi circonda.

Avete provato come si sta dall'altra parte, guardando l'altra faccia della medaglia, costruendovi una mentalità positiva e vincente.

MA RICORDATE SEMPRE CHE ...

Non si finisce MAI di imparare!

Se quanto suggerito in questo libro vi è piaciuto e in qualche modo vi ha smosso da quel torpore in cui la maggior parte delle persone rimane per tutta la vita, allora non fermatevi qui. Continuate ad informarvi, leggendo altri manuali, altri libri corsi oppure, meglio ancora, andate a seguire un corso in aula, con me o con altri colleghi che sappiamo darvi informazioni utili e veritiere. Stare con

altre persone che la pensano come voi confrontandovi, è un grande passo avanti e la strada per accorgersi che non siete soli ma che ci sono individui che la pensano come voi. E queste persone non vi attaccheranno, non vi criticheranno continuamente ma, al contrario, potranno esservi d'aiuto e di stimolo.

Imparate ad ascoltarvi. Imparate a riconoscere giorno per giorno i segnali che vi manda il vostro corpo e ad interpretarli nel modo corretto. E soprattutto: mangiate per FAME e non per ABITUDINE!

SMETTETE LA DI LAMENTARVI!

Non serve a nulla, ma solo a rallentare il

processo positivo
che avete messo in atto.

SMETTETELA DI ARRABBIARVI!

ARRABBIARSI corrisponde a **FARSI DEL MALE** a causa della stupidità di altrui. Ne vale veramente la pena?

DIFFIDATE SEMPRE, verificate, non andate col paraocchi. La società moderna tende ad amalgamare e ad unificare il modo di essere, di vedere le cose, perfino i pensieri. Non fatevi ingannare! Non entrate in questo circolo vizioso per darla vinta a chi vuole tenerci ignoranti, perché un popolo ignorante è più facile da gestire!

IMPARATE A RAGIONARE e a RIFLETTERE con la vostra testa e non con quella degli altri.

Prestate attenzione alla vostra cerchia d'influenza perché è MOLTO potente.

Per quanto una vostra convinzione sia solida, ci sarà sempre una favola in cui sarete disposti a credere!

Ricorda: SE VUOI QUALCOSA CHE NON HAI MAI AUTO

.... salute, forma fisica, forza, soddisfazione personale

DEVI ESSERE PRONTO A FARE QUALCOSA CHE NON HAI MAI FATTO.

Niente è impossibile da ottenere.
L'IMPOSSIBILE non esiste, esistono
solo le difficoltà.

Un CAMBIAMENTO non è mai
doloroso: è solo la RESISTENZA al
cambiamento ad esserlo!

Apri gli occhi, apri la mente al nuovo e
cambia la tua vita.

LE TESTIMONIANZE

Certo a parole siamo tutti bravi, mettere in pratica ogni giorno quanto detto in questo manuale è un'altra storia, un traguardo importante e significativo ma **NON** impossibile.

Ecco le testimonianze di colore che ce l'hanno fatta. Sono alcuni tra gli allievi dei miei corsi in aula che hanno portato a termine il percorso fino alla fine, ricevendo il diploma.

Infatti, è giusto che vi dica, che non tutti coloro che intraprendono il percorso riescono ad arrivare in fondo. Non tutti accettano di fare cambiamenti tanto impegnativi sotto diversi punti di vista. Ecco perché le testimonianze e le esperienze riportate, sono più che mai veritiere e stimolanti per chi magari,

come voi, è ancora indeciso sul da farsi.

1) Ieri sera ho partecipato alla prima lezione del corso AliMenteAzione, davvero interessante e istruttivo crea delle basi per imparare ad Alimentarsi in modo corretto associato ad una regolare attività fisica, si può creare il proprio piano alimentare in base alle abitudini di ogni singola persona senza rinunciare ai cibi che più ci piacciono.

Prenderci cura di noi stessi è molto importante!!

Giovanna – estetista – Varese

2) Un incontro interessante, ricco di informazioni utili e mai banali che ci insegnano a nutrire meglio il nostro corpo per vivere in salute.

Brava [Roberta Rotondi](#) ti sei dimostrata una relatrice molto preparata e coinvolgente.

*Silvia – consulente d'immagine –
Castelletto Ticino*

3) Grazie della serata ma soprattutto per aver capito che si può ancora migliorare con la mente in azione apriremo le ali ♥

Daniela – impiegata – Jerago

MOTIVANTE

ENERGIZZANTE SALUTARE

4) Ho amato la coesione del gruppo. Mi ha stupito scoprire quante cose siano dannose per la mia salute e ora mi sento bene fisicamente e psicologicamente. Ho più energia, sono più tonica, mi piaccio di più!

Giordana —impiegata—Solbiate Arno

CONSAPEVOLEZZA CAMBIAMENTO APERTURA MENTALE

5) Ogni lezione è mirata ad un

diverso argomento per avere la visione d'insieme del corpo e raggiungere un obiettivo. Mi ha stupito quanto sia scarsa la conoscenza in ambito alimentare e come queste lacune siano state riempite. Oggi mi sento molto meglio fisicamente.

Giovanna –. Estetista— Gazzada Schianno

INTERESSANTE
UTILE
SALUTARE

6) Mi ha colpito scoprire che non si finisce mai di imparare. Sono rimasta molto stupita di sapere che

ciò che mangiavo e consideravo indispensabile era invece dannoso per la mia salute. Ho imparato ad idratarmi nel modo corretto, ad ascoltare la sinergia tra il mio corpo e la mia mente. Col tempo spero di riuscire ad attuare tutti i cambiamenti necessari.

Lionella —impiegata - Gallarate

SCONVOLGENTE
SUPER INTERESSANTE
EDUCATIVO

7) Mi è piaciuto confrontarmi e

scoprire nuovi alimenti. Conoscere i veleni che non credevo fossero tali mi ha stupito molto. Già dopo solo 4 lezioni ho perso 6 kg, mi sento energica, con tanta voglia di fare e non di stare sempre sul divano. Non ho più mal di schiena e non voglio più ABBUFFARMI.

Cristiana —estetista - Albizzate

INTERESSANTE
REALISTA
STUPEFACENTE

8) La lezione nera è quella che tra

tutte mi ha colpito e coinvolto in quanto non conoscevo la reale condizione degli animali negli allevamenti. Frequentare questo corso mi ha portato un'immediata perdita di peso. Non mi sento più stanco! Trovo che sia un corso perfetto, non cambierei nulla!!!

Alfonso —manutentore - Albizzate

CONCLUSIONE

Le iniziali del titolo di questo libro, così come del corso in aula da me realizzato, sono A. M . A. che messe insieme formano una parola che deriva dal verbo AMARE.

Ciò che insegno e desidero trasmettere, prima di un qualsiasi regime alimentare, è proprio questo: amare. Perché è solo

attraverso l'amore che avvengono i cambiamenti più significativi, nella propria vita e anche in quella del prossimo.

Perciò tenete bene a mente questi quattro fondamentali consigli:

AMA la vita

AMA te stesso

AMA tutti gli esseri viventi

AMA il pianeta in cui vivi

Non avrai un'altra possibilità, una seconda opzione. La tua salute è una sola. Il mondo in cui abiti è uno solo. Abbine cura.

E ricorda: il nostro prossimo è tutto ciò

che VIVE.

A cosa serve l'essere umano al Pianeta?

Perché è stato creato insieme a tutte le altre specie?

Qual è lo scopo della sua presenza sulla Terra?

La risposta è: per AMARE

Grazie per aver concluso questo percorso!

Se desiderate ricevere maggiori informazioni e rimanere aggiornati su tutte le novità e anteprime dei nuovi corsi in aula, incontri di approfondimento, manuali pratici, lezioni di Grammar Move e Cammino Potenziato, seguitemi sulla mia pagina facebook

La Roby Danza Hurricane Dance

*Oppure scrivetemi una mail
all'indirizzo:*

larobydanza@icloud.com