

Muovi il Culo



La crescita alimentare
passo-passo che stravolge la
tua vita in 7 giorni

Buongiorno ,
Ti ringrazio per aver trovato due minuti da dedicare al mio testo, nonostante le enormi quantità di contenuti che ti trovi davanti ogni giorno.

Voglio essere sincero e diretto con voi,
Ci sono 50.000 libri scritti meglio del mio, da autori più competenti ed informati.

Pieni di minchiate scientifiche che interessano a pochi, percentuali che si dimenticano subito e l'inutile lista di malattie che potrebbero venirti se non segui i loro consigli.

Se esistono tutti questi libri e continuano ad essere venduti, vuol dire che la gente,

questi consigli non li segue.

Ci si masturba intellettualmente.

Usano i libri come le diete : Li leggono, li seguono per un po', si stufano e ne cercano altri.

Sanno che dicono cose giuste, ma nessuno li rappresenta e allora dopo un po', ciao ciao

La mia non è una dieta a tempo determinato, è una crescita a 360°, ma per renderla efficace ho dovuto spiegare questioni complesse con un gergo da bar e qualche battutina ironica qua e là. E' tutto tranne che volgare, la parola "cazzo" che sbuca ogni tanto è il minimo sacrificio per una terapia d'urto. Si può far finta di essere perbenisti, ma

ce lo insegna anche la fisica : Per creare qualcosa di nuovo ci vuole un impatto potente, una forza deve sovrastare la condizione precedente ed alcune parole aiutano le persone a sciogliersi, ad abbassare le difese, a farti entrare nella loro testa e darti la possibilità di dare una spolverata di buon senso.

Sarei fiero di valutare i vostri futuri progressi insieme : ho scritto questa versione solo e soltanto per il genere femminile, stando attento ai vostri pensieri, ai vostri interessi e alle vostre paranoie, come mi piacerà specificare a piè pagina in copertina :

- *Parlo la tua lingua : L'Ansia!* -

*“ Il dottore del futuro non darà medicine,
ma invece motiverà i suoi pazienti
ad avere cura del proprio corpo,
alla dieta, ed alla causa e prevenzione
della malattia.”*

- Thomas Edison

Premessa

Le mie convinzioni e studi benché profondi, attenti e corretti potrebbero risultarti banali, poco importanti o privi di fondamento in quanto non riconosciuti da un attestato ufficiale, ti chiedo comunque di seguire il più possibile le indicazioni e i consigli che ho scelto di condividere con te, in quanto, tienilo a mente anche per il futuro, non esiste conoscenza più vera di ciò che puoi testare tramite la tua esperienza personale.

Se vuoi quindi iniziare questo percorso, sappi che potrai smettere anche dopo un giorno, una settimana, quando vorrai, ma finché deciderai di prenderti cura di te

stessa fallo con tutte le tue forze, ti chiedo solo qualche giorno di fiducia, dopo che imparerai ad ascoltare il tuo corpo non avrai più bisogno di una persona che ti indichi cosa ti può far bene e cosa male, lo saprai da sola, lo sai già da sola, sei solo troppo stressata.. per cui comincia facendo un bel Respiro..

Non un respiro liberatorio del cazzo e neanche uno di quei respiri per dire si ok ci sono, si ok andiamo avanti, si ok ho capito però c'è tanto da leggere e da imparare ed io ho subito bisogno di una cura immediata perché così non ce la faccio più.. NO! Abbiamo tutto il tempo che vuoi..

Tra un minuto, quando avrai finito di leggere queste due righe, ti prenderai un secondo di pace..

ti dimenticherai di tutto quello che hai patito per cercare di risolvere invano questa situazione,
ti dimenticherai di tutto il veleno che hai sputato addosso alle altre persone,
ti dimenticherai dei comportamenti rabbiosi, degli atteggiamenti portati dallo stress emotivo.

Voglio che ti dimenticherai dei momenti in cui hai pensato di distruggere gli affetti più belli della tua vita e subito dopo non ti sei sentita degna di averli ancora accanto.

Non devi commiserarti, non eri in te, non eri te, non esiste persona al mondo

che davanti a quel che hai subito avrebbe saputo reagire in altro modo, hai fatto anche poche vittime, troppi pochi errori per quel che hai sopportato, ma ora devi restituire al tuo corpo le forze che ti hanno permesso di rimanere in piedi fino adesso, quindi.. *Tira un bel respiro di sollievo.*

Diventa adesso Responsabile di te stessa, delle tue cazzate e delle tue azioni.

Le mie parole ora si fanno da parte così che tu possa prendere il mio posto, riprendere il Tuo posto, quello che ti è sempre spettato, alla guida di te stessa.

BUON RESPIRO.

Giorno 0

*Se fossimo in grado di fornire a ciascuno
la giusta dose di nutrimento ed esercizio
fisico,
né in difetto né in eccesso,
avremmo trovato la strada per la salute.*
- **Ippocrate**

Siamo Quello che mangiamo.

Giusto, corretto, forse troppo filosofico, ma in realtà fin troppo logico e semplice : ogni cibo contiene batteri e parassiti che influenzano il nostro comportamento, esperimenti sui topi hanno dimostrato che cambiando la loro alimentazione, questi ultimi andavano incontro al piscio dei gatti, dai quali,

per puro istinto di sopravvivenza,
sarebbero dovuti scappare.

Se il topo va incontro alla morte a causa
del cibo, perché noi dovremo essere
immuni da questo condizionamento ?
La verità è che forse non lo siamo..

Una cura a 360°

Nonostante l'alimentazione possa
veramente fare miracoli e studi
scientifici dimostrino chiaramente il
collegamento tra cervello ed intestino
(azioni, comportamenti, malattie e
disfunzioni del sistema immunitario
possono essere conseguenze di un'errata
alimentazione) , ed io stesso ho avuto
due sorelle che hanno convissuto con i

tuoi stessi problemi a causa di errori alimentari, ogni situazione ha la sua storia e la sua cura e per non lasciare nulla al caso, vorrei aiutarti ad esplorare tutti i rimedi possibili che ti possano aiutare a stare meglio.

Ti accorgerai, con il tempo, che le tue sensazioni di disagio, i sintomi e le debolezze sono tutte conseguenze, segnali di allarme, che il tuo corpo ti manda per chiederti di fare una pausa, di cambiare uno stile di vita troppo frenetico o innaturale.

Non c'è niente da curare nei sintomi. *“La medicina del guadagno”* cura i sintomi, lasciando prosperare le malattie, ma il sintomo non va tolto o curato, il sintomo va ascoltato per

capire come estirpare la malattia.
Fine della malattia, fine dell'allarme,
fine dei sintomi.

Ossigenare il corpo

4 sono le molecole che danno la vita a tutto, Carbonio, Ossigeno, Idrogeno e Azoto.

Il Carbonio ce lo assicuriamo in ogni caso tramite l'alimentazione.

L'ossigeno permette al corpo di non accontentarsi del 5% di energia prodotta dalla scissione del glucosio, ma attivando il Ciclo di Krebs porta il nostro corpo a produrne quasi il 35% in più.

Batteri e Funghi, che causano malattie e tumori, sono esseri Anaerobici, vivono e prosperano in un ambiente privo di ossigeno.

Ossigenare il corpo è l'unico modo per tenersi sani e vivi.

L'aspetto di una pelle bella e giovane è solo una conseguenza naturale dell'ottimo stato di salute interno e **Fare Attività Fisica Quotidiana** è l'unico modo per ossigenare il corpo, soprattutto nelle parti più remote dell'organismo, le quali possono trovare difficoltà a rinnovarsi e rigenerarsi in maniera naturale.

Inoltre l'Acido Lattico prodotto durante le sessioni sportive viene trasformato in

poche ore dal fegato in Acido Piruvico, elemento alla base della formazione di nuova energia, quindi, per un'affascinante rigenerazione del corpo, più ci muoviamo, più ci sentiamo attivi.

Idrogeno e Ph

L'idrogeno, altra molecola fondamentale per la creazione di energia, si ottiene ovviamente dall'acqua, *ma davvero ne dobbiamo bere 2 litri al giorno?*

Vi sono persone che non hanno bevuto per oltre tre mesi e sono state benissimo, in piena salute, si sono sentite anche meno gonfie del solito, non sono state disidratate per il semplice motivo che ogni cibo al suo interno contiene già

dell'acqua. *Più un cibo è sano più contiene acqua!*

Per quello si consiglia di bere, ma poco durante i pasti, dove senza accorgercene assumiamo già i liquidi necessari.

Il motivo per cui sentiamo il bisogno di bere a tavola è riferito al Ph, i cibi speziati, conditi etc., portano normali scompensi che il cervello ti chiede di colmare con l'acqua, più mangerai sano più ti accorgerai di non aver bisogno di bere eccessivamente, se non quando devi reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.

Dipendenza

Siamo tutti drogati. Dipendenti dallo

zucchero!

Tutti mi dicono : " NO, IO NO! Non mangio tanti zuccheri! ".

Probabilmente non sanno che solo a colazione esauriscono il proprio fabbisogno.

Tutto il resto della giornata aggiungiamo zuccheri in eccesso anche senza saperlo.

Le cose che cureremo maggiormente saranno :

- Riconoscimento delle quantità e delle varietà di zuccheri che l'industria ci rifila.
- Limitazioni dello zucchero (non con sostituti che come vedremo fanno molto peggio.)
- Benefici della fine della dipendenza.

La fine della dipendenza da zucchero sarà la svolta : più energia, più voglia di vivere, più voglia di muoversi, di pensare, di essere liberi.

E' la fine di una dipendenza che da piacere, ma come tutte le dipendenze quando manca ti distrugge dentro.

La televisione ti dice che sei tu che dovresti fare una vita più sana, fare esercizio e mangiare meglio, ma nessuno ti dice che la colpa non è tua, sei drogata! Spinta a mangiare sempre di più e a sentirti debole e depressa quando non lo vuoi fare, debole e depressa quando rinunci alla tua dipendenza. Soffriremo come dei cani, *ma l'opposto di Schiavitù' si chiama*

Libertà!

Amarsi

Tutti vogliono cambiare il mondo, basterebbe che tutti cambiassero sé stessi e il mondo sarebbe un posto migliore. - Lev Tolstoj.

Pensa ad amare te stessa, il tuo corpo, a volerti bene.

Sembra una cazzata lo ammetto, ma se uno ci pensa, la cazzata sono le diete che ti costringono a fare *cose* contro voglia, a mangiare *cose* che non vuoi, diete che ti spingono a desiderare ancora di più il cibo spazzatura e a non veder l'ora di avere un compleanno, una festa o perdere quei chili di troppo per tornare a

mangiar merda.

Tu tornerai a ragionare razionalmente e capirai che il giorno di festa, anche se è festa, non è motivo per cui tu debba mangiare veleni, puoi fare una torta o un dolce buono e sano, puoi andare a mangiar fuori per non dover lavare i piatti, per sentirti servita e riverita, questo Sì!

Mangiar merda non c'entra nulla con le feste e il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Scegli Sempre Tu! Un passo alla volta.

Come vedi il mio approccio a nuove abitudini alimentari e stili di vita non si

basa sul dirti :

Mangia questo! Non Mangiare quello!

Fai quest'altro!

Non serve a nulla obbligare le persone a fare cose che non gli piacciono, se non a farle desiderare che io muoia tra atroci dolori e che finito questo periodo di sacrificio loro possano tornare a strafogarsi di cibo senza ingrassare.

Ti prendi il tuo tempo, respiri, leggi, capisci, comprendi, assimili, e poi..

Agisci!

Non c'è bisogno di fare cambiamenti drastici tutti insieme, tanto hai mangiato merda per 20 anni qualche mese di graduale passaggio non cambierà le cose anzi.

Inizia il tuo percorso e vedi ogni giorno come un miglioramento, se sbagli, invece che disperare devi capire che riconoscere uno sbaglio porta ad una grande crescita, se ti concedi un vizio, solo il fatto che tu ne sia consapevole ti dà padronanza di te stessa, essere responsabile non vuol dire essere rigidi o ferrei, bisogna saper anche ridere e scherzare, sapersi divertire, lasciare andare e se non mangiare un dolce in quel momento può metterci a disagio, piuttosto mangiamolo con la mente libera, domani ci sarà tutto il tempo per rivalutare la situazione, l'importante è che ogni giorno tu faccia un piccolo passo verso la tua Nuova Vita.

Giorno 1

*Non mangiate nessuna cosa che la vostra
bisnonna
non avrebbe riconosciuto come cibo.*

- Michael Pollan

Buongiorno..

E adesso?

Cosa mangio? O mio dio non so cosa
mangiare!

Allora non mangio niente!

No aspetta, ma poi ho fame e allora
mangio schifezze, faccio così : Mangio
le cose che mi hanno detto di mangiare,
no, no, aspetta, poi scopro che fanno
male anche queste e allora non so di

nuovo cosa mangiare, va bè allora se fa male tutto, mangio quello che mi pare...

STOP!

Il gioco dell'industria è darti un sacco di informazioni, pari a *troppe informazioni*:

Troppe informazioni diventano informazioni confuse, complicate e controcorrenti che portano ad un risultato nullo.

Io ti dico 3 cose, qualche trucchetto facilmente assimilabile e andiamo avanti così :

Ogni volta che assimili, procediamo..
Quindi.. Respiro profondo.. e fai colazione.. con quello che vuoi.

Cominciamo a fare attenzione a piccole cose dei cibi confezionati:

Gli ingredienti nei cibi sono inseriti per quantità, quindi i primi tre sono essenzialmente quello che stai mangiando.

- **Evita cibi dove lo zucchero si trova nei primi 3 posti**, altrimenti quando qualcuno ti chiede cosa hai mangiato a colazione puoi tranquillamente rispondere " *Zucchero!*"
- **Evita gli ingredienti che non conosci** : sembra una stronzata, ma ora che hai recuperato la tua logica, chiediti se mangeresti mai qualcosa che non sai cos'è, con un nome strano

ed impronunciabile, classificato magari da una sigla E102 o chiaramente espresso come additivo chimico.

- **Scegli alimenti con una breve lista di ingredienti** : Immagina di averlo cucinato te, sai benissimo che per fare un buon prodotto non serve mescolare 12 – 13 cose diverse, Registralo bene nella mente : " Più un prodotto è simile alla sua natura, più è sano! "

Per oggi va bene così! Scegliere cibi sani ti permette di trovare grandi energie da piccole quantità, non aver paura di mangiar poco, potrai rimangiare quando vorrai, mangiare spesso non è sinonimo

di abbondanza, il metabolismo viene aiutato da un'assimilazione continua, ma graduale del cibo.

La colazione, il pranzo, la cena, sono tutte nostre invenzioni, compromessi ed abitudini, mangia quando hai fame, segui pure gli orari dei pasti, ma se ti viene fame durante la giornata non respingere l'istinto, non aver paura, sappi solo che il cibo entrerà in circolo dopo la digestione, per cui, anche se hai molta fame, non strafogarti di *roba*, mangia qualcosina (mastica lenta : più mastichi, più il cervello pensa che tu abbia mangiato tanto) e aspetta di capire se quel pasto ti ha saziato, se hai ancora bisogno di cibo potrai sempre mangiarne altro.

Pranzo

Semplice e veloce da preparare il tipico piatto di pasta è lì che ti aspetta a pranzo.

Ma come ? Mi hanno detto di ridurre i carboidrati, di limitare le calorie.. bla, bla, bla.

Smettiamola di agire per sentito dire.

Oggi scopriamo i Cereali Integrali.

Sì, anch'io prima se mi avessero detto -

A pranzo devi mangiare i cereali

integrali - tiravo fuori i Corn Flakes,

adesso invece cominciamo a scoprire

una realtà che non cambia nulla nella

nostra vita, ma ci permette di ridurre

l'assunzione di zuccheri e grassi, poter

mangiare quindi le stesse cose, nelle stesse quantità, ma farci sentire meglio :
La Pasta Integrale.

*La Pasta raffinata, **tutta** quella dove non vi è scritto **Integrale**, è composta dai cosiddetti carboidrati veloci che portano a picchi di glicemia senza nutrienti.*

La pasta raffinata può nascondersi dietro diciture : di semi, di cereali, d'avena, di farro, di girasole, di mia nonna..

*Se non c'è scritto integrale è raffinata!!
Ci scrivono grano duro e altre cavolate per confonderti, te cerca sempre la parola **Integrale**.*

Perché discutere sulla pasta?

Prima di tutto perché è logico occuparci come prima cosa e con maggior importanza di tutti gli alimenti che consumiamo quotidianamente (Sale, Zucchero, Pane, Pasta, Olio), poiché rischiamo di avvelenarci ogni giorno.

Come seconda, dopo neanche mezza giornata abbiamo già trovato il modo di limitare la nostra assunzione di grassi e zuccheri. Evviva!

Ultimo ma non meno importante : Hai appena scoperto la **Fibra!**

Con la pasta raffinata il corpo ha fame 2 volte :

In poche parole, normalmente, con

prodotti che contengono la Fibra, quest'ultima fa da contagocce e permette l'assunzione graduale di zuccheri nel sangue.

Con le farine raffinate invece, la fibra viene eliminata durante il processo di raffinazione, lo zucchero entra a fuoco nel sangue e poiché non riusciamo a consumarlo nell'immediato il fegato lo trasforma in grasso.

Oltre al fegato, strapazziamo per niente anche il pancreas, chiamato in causa per produrre l'insulina necessaria a riequilibrare la regolazione di zuccheri. Come se non bastasse l'eccessiva produzione di insulina, rende appunto le cellule insensibili a quest'ormone, perdendo sensibilità, il nostro

organismo comincia ad assumere sempre più zuccheri, più ne assume più ne vuole, il nostro cervello traduce questa voglia di zuccheri in.. "*Fame*".

Ma perché ho detto che il nostro organismo ha fame 2 volte?

Quando abbiamo bisogno di *nutrimento* il nostro stomaco manda degli stimoli al cervello che vengono tradotti in *appetito* per far sì che noi ci mettiamo alla ricerca di cibo.

Se mangiamo alimenti privati delle loro proprietà nutritive, attraverso il processo di raffinazione, una volta digerito, il corpo si accorge che non ha ricevuto quello che voleva o ne ha ricevuto troppo poco, e manda nuovi

segnali di.. "*Fame*".

Se continuiamo a mangiare cibi che contengono il 20% di nutrimento e l'80% di zuccheri è ovvio che per arrivare al 100% del nostro fabbisogno, ci ritroveremo costretti a dover mangiare enormi quantità di alimenti per sopperire alle mancanze vitaminiche, ma così facendo subiremo un'overdose di zuccheri.

50 centesimi in più sulla scelta della pasta possono cambiare il tuo metabolismo, ridurre l'assimilazione dei grassi e permettere una digestione più leggera e graduale fornendo zuccheri al tuo corpo solo quando ne ha bisogno.

Questo piccolo passo ti farà sentire inconsapevolmente meno dipendente dallo zucchero, riacquisterai quindi sempre più energia e voglia di muoverti :

Un passo verso la fine della dipendenza è un passo verso la voglia di vivere e di fare cose, ti ritroverai a correre prima che io ti possa consigliare che scarpe comprare.

Nei prossimi giorni poi, con calma, vedremo come rapportarci con tutti gli altri alimenti che contengono farine raffinate come pane, pizza e torte.

Per oggi hai imparato già tanto per cui non voglio infiltrarmi nella tua cena, un secondo leggero, (non deve per forza essere una ricca insalata, se questo ti fa

sentire a dieta) andrà più che bene per arrivare a domani.

Se senti l'impeto di far la spesa durante questi giorni di apprendimento per testare subito le novità, approfitta per acquistare un bel po' di frutta da usare come riserva di cibo quando avrai fame o non saprai cosa mangiare.

La pasta integrale sarebbe da preferire biologica poiché i pesticidi vengono spruzzati proprio sulla parte più esterna del grano (quella che stiamo prendendo in considerazione), ma capisco che la parola **Bio** potrebbe spaventarti, annoiarti, farti sentire una sfigata, una vegana o addirittura malata, quindi non

voglio entrare nel merito.

Per il momento possiamo dire che, come te, quando vuoi proteggerti dalle zanzare ti metti sulla pelle un veleno per allontanarle, credendo di fare una cosa furba, così fanno anche gli agricoltori industriali per allontanare gli insetti, cambia solo che invece di mangiarti la pasta condita con l'Autan, è condita con pesticidi ed insetticidi.

Ci sono sicuramente veleni ed additivi che fanno più male e comunque il tuo corpo è sempre stato in grado di espellerli per cui finché non arriveremo a discutere più nel profondo sulla questione veleni, scegli ciò che ritieni più giusto.

Come al solito, tanta, tanta, ma tanta osservazione e valutazione di più punti di vista e poi.. Muoversi.

A Domani.

Giorno 2

*1/4 di quel che mangiamo serve a tenerci in
vita,
gli altri 3/4 tengono in vita il nostro medico.*

- Dr. Paul

Buongiorno,

Eccoci di nuovo qui, questa mattina ti sentirai sicuramente più esperta nella scelta degli alimenti, avrai pensato di valutarli rapidamente o di affidarti a quelli selezionati il giorno prima, spero comunque che forte di questa idea tu non abbia ridotto il tempo riservato alla colazione.

Ora rivaluteremo insieme le tue scelte, ogni volta che impari qualcosa, non pensare a darla per scontata in modo da

poterla fare di fretta, ma piuttosto trova il tempo per ampliarla giorno dopo giorno, quello che in un primo momento sarà uno studio sulla scelta del cibo si trasformerà in pochi giorni in una selezione degli ingredienti per la creazione di alimenti molto più buoni ed energetici.

Cose da non fare : **Mai Credere al frontale delle scatole !**

- Se hai pensato - Bhe sono a dieta, quindi scelgo gli alimenti dove c'è scritto "*pochi grassi*", "*soia*", "*senza zuccheri*", "*gluten free*", "*ricco di fibre*" etc.. magari scritto bello grosso, in evidenza, in un quadratino colorato pieno gioia.. Ecco, il più delle volte

stai facendo una cagata!

Come è possibile ?

- Quando vai in un supermercato devi immaginarlo come un qualsiasi negozio che vende *cose* e come tutte le altre aziende, il suo obiettivo è vendere!

Non vogliono la tua salute, vogliono i tuoi soldi!

Compreresti un vestito che ti sta male solo perché la commessa ti dice che ti sta bene ? Probabilmente sì, ma questo è un altro discorso, non devi comprare quello che loro ti vogliono vendere, devi comprare quello che vuoi tu!

- Abbiamo deciso di essere **Responsabili** di noi stessi, quindi **prendiamo in mano la situazione**, nel

vero senso della parola, **prendiamo in mano la scatola e la giriamo.**

Non devono essere loro a dirti cosa c'è dentro la scatola, sai leggere cazzo! E allora leggi!

I consigli su come selezionare gli ingredienti li abbiamo già visti ieri, oggi parliamo delle razioni.

La famosa RDA (Recommended Daily Allowance - Dose Giornaliera Consigliata) è basata sullo studio di un *adulto, maschio, sano, di circa 70 kg*, quindi considera le 2.000 Kcal e le varie percentuali in base alla tua età, al tuo peso e al tuo stato di forma.

Energia	2.000 Kcal	8400 kj il metabolismo ne
---------	---------------	------------------------------

		brucia la maggior parte da solo.
Grassi	> 70g	Esistono Grassi Buoni : Monosaturi e Polinsaturi
Di cui Grassi Saturi	> 20 g	E Grassi Cattivi : Carni di animali, latte intero e prodotti caseari. Noci di cocco ed olio di palma. <u>Grassi Idrogenati</u>
Carboidrati	270g	Da graduare a seconda del proprio stile di vita.
Di cui	> 90	1 Cucchiaino = 4 g

Zuccheri	g	di Zucchero. 1 Bustina = 5 g
Proteine	50 g	L'esubero porta ad un accumulo di gruppi amminici.
Fibra	< 25 g	Unico elemento di cui si consiglia superare la soglia consigliata.
Sodio (Sale)	> 2,4 g	1 g di Sale = 0,4 g di Sodio. Non superare i 6 g di Sale.

I grassi saranno esame dei prossimi giorni, intanto ho sottolineato di fare attenzione a non scegliere alimenti con **"Grassi Idrogenati"** e **"Grassi Transgenici"** (*Dado da brodo, Burro,*

brioche, snack, patatine fritte surgelate, salatini, pop corn in busta, cibi dei fast food, pesce surgelato in panatura, etc.).

Zucchero e Sale saranno gli avversari più duri da combattere, ma daranno i risultati più proficui, poiché sono tra le prime cause dell'ostruzione delle arterie, della non rigenerazione della pelle e del rallentamento dell'organismo.

Sono i più duri da combattere perché si nascondo in maniera subdola dietro le convinzioni distorte delle persone, se dici a qualcuno che sta abusando degli zuccheri ti risponderà " No, in realtà io non ne prendo molti! Non è quello il mio problema! " , poi beve una lattina di coca cola e si gioca il 40% degli

zuccheri giornalieri, ancor peggio con il **Sodio**, chi cazzo pensa di aver problemi di sodio? Nessuno, giusto gli anziani, a cui dicono di ridurre il sodio per evitare gli infarti, e dove lo riducono ?

Nell'acqua -.-'

Non darmela a Bere!

Ecco un esempio lampante di ciò che ho detto prima, se vuoi intraprendere una dieta (in questo caso iposodica), dare retta alle pubblicità non c'entra proprio nulla.

Tutti ricordiamo la *Solitudine* della Particella di Sodio dell'Acqua Lete, per l'appunto :

"Ricca di piacere, Povera di sodio"
recitava lo slogan.

Ma è proprio vero che cambiando acqua avremo risolto i nostri problemi?

Per le diete iposodiche vengono consigliate acque che hanno meno di 20mg/l di sodio, l'acqua Lete ne ha 5, quindi fino qui tutto ok.

Togliamo il fatto che molte acque in circolazione si aggirano sui 2mg/l, quindi senza saperlo potresti già bere una di queste *magnifiche* acque povere di sodio, ma assecondiamo pure il confronto con acque ricche di sodio.

Ci sono le *terribili* acque con 50, 75 addirittura 100mg/l di sodio.. 10, 15, 20 volte superiore all'acqua Lete. << *Ma siamo matti! 20 volte superiori, fanno bene a pubblicizzarla!* >>

Già, se non fosse che si parla di

Milligrammi, riporto la tabella della conversione

Grammo - Milligrammo, perché anch'io mi sono strofinato gli occhi più volte per credere davvero di che parti infinitesimali stessimo parlando..

Massa		
1	=	1000
Grammo		Milligrammo

Prendiamo come esempio l'acqua con 100mg di sodio per litro (*100mg/l, quella 20 volte + ricca di sodio*), la matematica dice che per arrivare ad 1g, un grammo, dovremo bere 10 litri di acqua al giorno. Ma chi cazzo li beve 10 litri d'acqua al giorno se già ci pregano

di berne 2 ?!?

Teniamolo a mente, bevessimo anche l'acqua più ricca di sodio, alla fine della giornata avremo ingerito **0,2 g di sodio**.

Decidiamo ora di fare veramente qualcosa per la nostra dieta iposodica e mangiamo che so, 100g di Bresaola in meno. Ci siamo appena tolti **1,5g di sodio!** Pari al sodio contenuto in 15 litri d'acqua!

70% del nostro fabbisogno

giornaliero, in 100g di Bresaola.

Sarà meglio dunque fare più attenzione a quello che mangiamo o a quello che beviamo per ridurre il sodio?

Magari stai pensando : “ Ma io volevo ridurre anche quei 0,2g di sodio ” , puoi farlo, ci mancherebbe, scegli pure

l'acqua meno ricca di sodio, ma sappi che per evitare quei 0,2g puoi mangiare una fetta di pane in meno ed ottenere lo stesso risultato.

Comunque le acque più comuni, lo ripeto, hanno 0,002g di sodio per litro, a fine giornata potresti avere tranquillamente ingerito solo 0,004g di sodio proveniente dalla tua idratazione. Inoltre, come mostra la tabella seguente, l'acqua del tuo lavandino, molto probabilmente ha un livello di sodio decisamente più basso delle concorrenti, senza considerare che è più economica ed ecologica.

IL SODIO NEGLI ALIMENTI E NELLE ACQUE

(mg/100g/ml)

Sale da cucina	39300	Pizza bianca	789	Sedano	100
Dadi per brodo	16982	Pizza al pomodoro	775	Uova 2 da 50g	140
Salsa di soia	5720	Pane grattugiato	760	Sgombro	137
Minestre liofilizzate	5600	Grana, Brie	700	Spinaci, Pollo cotto	130
Aringa salata	4096	Fontina	686	Carote	95
Miso (soia ferm.)	3650	Carne in scatola	656	Vitello filetto	89
Acciughe sottosale	3604	Grissini integrali	649	Barbabetola rossa	84
Capperi sottosale	2964	Pane bianco	640	Ricotta vaccina	78
Prosciutto di Parma	2578	Grissini, Crackers	610	Ravanelli	59
Baccalà ammollato	2045	Pane di segale	580	Latte vaccino	50
Provolone piccante	1927	Pane integrale	550	Latte di soia	32
Salmone affumicato	1880	Mortadella	506	Germogli di soia	30
Alghe kombu	1830	Biscotti al latte	491	Cavolo cappuccio	23
Pecorino	1800	Acciughe sott'olio	480	Acqua Uliveto	8,7
Bresaola	1587	Sfoglia pronta	460	Rape, Broccoletti	7
Capperi sott'aceto	1517	Fagioli in scatola	431	Pasta di semola	5
Salame di Milano	1497	Noccioline salate	400	Acqua Ferrarelle	4,9
Feta (formaggio)	1440	Cornetto, Brioche	390	Riso integrale	3
Giardiniera sott'olio	1352	Muesli in scatola	380	Acqua di Firenze	2,87
Olive da tavola	1305	Brodo vegetale	362	Frumento, Avena	2
Riso soffiato	1260	Merendine farcite	350	Fagioli, Mela, Noci	2
Gouda (formaggio)	1250	Torta Margherita	350	Uva, Mais, Saraceno	1
Patatine in busta	1070	Form.light spalmab.	330	Zucchine, Prugne	1
Carciofini sott'olio	1053	Caramelle mou	320	Acqua di Torino	0,86
Formaggino	1000	Tonno sott'olio	316	Acqua di Roma	0,55
Aringa affumicata	918	Fiocchi latte, Cozze	290	Acqua Levissima	0,18
Crackers salati	879	Mozzarella	200	Acqua di Milano	0,16
Provolone	860	Pomodori passata	160	Acqua di Ancona	0,14

Mettiamo una virgola dopo le prime 3 cifre e sapremo leggere in grammi il sodio contenuto negli alimenti più comuni.

Salta all'occhio che alcuni cibi sono chiaramente ricchi di sodio, 100 grammi di Prosciutto di Parma potrebbero farti superare la soglia giornaliera con i suoi 2,5g di Sodio.

Attenzione anche a quelli che sembrano averne meno, come pizza, pane, crackers e grissini, le quantità si riferiscono a 100 grammi di prodotto, mentre noi siamo abituati a mangiare porzioni superiori, una pizza classica per esempio è di 300g. $0,7g \times 3 = 2,1g$ su **2,4g giornalieri.**

Ora non stiamo a diventare matti con mille tabelle e mille paranoie, ma non raccontiamoci frottole, siamo circondati dal sodio ed abbiamo un limite giornaliero bassissimo, (limite, ricordiamolo raccomandato per un uomo di 70kg) il tuo fabbisogno, cioè quello che serve realmente al tuo corpo e non quello che ti consigliano, potrebbe essere tranquillamente intorno all' 1,5g.

L'effetto benefico concesso ad arterie e vene non sarà visibile, ma qualcosa che può spingerti a promuovere la riduzione del sodio è sicuramente la Guerra alla cellulite, eliminare il sodio in eccesso vuol dire eliminare ciò che richiama acqua nei tessuti ovvero ciò che crea la

ritenzione idrica.

Senza tanti giri di parole, *il sodio è in tutta la roba conservata!*

“Ci voglio provare!” :

- Scegli i cibi freschi invece che quelli in scatola o surgelati
(*il 54% del sodio ingerito deriva da ciò che non viene cucinato da noi, da alimenti consumati fuori o da cibi precotti.*)
- Limita il sale nella pasta (*36% del sodio giornaliero*) o come condimento (*preferisci limone e spezie*)
- Riduci il consumo di salumi e

formaggi

- Limita gli snack e le salse
- Togli il dado da brodo
- Leggi le etichette per scegliere alimenti con poco sodio(*massimo 0,4g per porzione*)

Biscotti e cereali sono da sempre le scelte più privilegiate per la prima colazione, ma nonostante non sembrino salati, poiché il sodio è coperto da ingenti quantità di zucchero, le grandi razioni a cui siamo abituati potrebbero distruggere i nostri sacrifici.

Ti starai chiedendo : **Ed ora cosa mi mangio?**

- Fette biscottate/Pane con la

marmellata e spremuta d'arancia

- Fette biscottate/Pane con Hummus e spremuta d'arancia
- Fette biscottate/Pane con Crema di Nocciole
- Latte o Yogurt con biscotti/cereali in quantità adeguate*

* **Fa ridere** trovare scritto che 3 biscotti corrispondano al tuo fabbisogno mattutino, fa ridere perché magari 3 biscotti li mangiamo nel tragitto tra la dispensa e la tavola, fa ridere, ma se sul sito della Mulino Bianco c'è scritto così, un motivo ci sarà.



- Latte o Yogurt con biscotti fatti in casa
(*Ingredienti più sani, dosi meno elevate = più biscotti da poter mangiare*)
- Latte o Yogurt con Muesli fatto in casa (*frutta secca e semi*)
- Latte o Yogurt con frutta a pezzi
- Torte fatte in casa
- Assortito di frutta
- Un frullato. (*è una bomba di sana*

energia per cominciare la giornata)

- *Un Centrifugato. (è una scelta benefica per risanare l'organismo già dal mattino)*

Capisco la difficoltà di orientarsi in casa e zampettare senza prodotti adatti ne ingredienti utili a formare qualcosa di buono, ma per il momento possiamo tranquillamente limitare le porzioni di ciò che abbiamo sempre mangiato seguendo ciò che abbiamo imparato. Anche se è sbagliato essere subito così rigidi con noi stessi, se ci sentiamo disturbati ad ingerire cibi che abbiamo scoperto nemici, possiamo sempre andare in un mini market e comprare della frutta o andare al bar e richiedere

un frullato o un centrifugato, già, fanno anche questi oltre a cappuccino e brioches.

Respira,

Sentiti forte come non ti sei mai sentita, sentiti padrona di te stessa come non mai, hai appena scoperto gli elementi che hanno minato la tua salute, ora che sei cosciente, la strada sarà dura, ma ogni passo darà un grande risultato. Potrai essere turbata dal grande, forse troppo impegno, che credi di dover canalizzare in una lotta così dura, ma stai tranquilla, per quello ci sono altri giorni di analisi e consigli utili per cambiare stile di vita in maniera naturale, l'importante è che tu senta

dentro la forza e l'energia della consapevolezza, non dovrai più piangere ed urlare contro il destino, sei tu che puoi scegliere cosa mangiare e quindi cosa diventare.

Pranzo

Dopo l'estenuante battaglia interiore, un po' di libertà nel condire la pasta integrale a pranzo è quel che ci vuole, oltretutto se l'indecisione ha limitato la tua colazione, un buon apporto di carboidrati è la scelta migliore per continuare la giornata.

Tengo a precisare che tutti i consigli riguardanti per la pasta integrale sono validi anche per la pasta senza glutine, sulla quale però non ho una speciale

simpatia per via del marketing aggressivo ed infondato, se non hai precise intolleranze la pasta integrale è da preferire a quella priva di glutine in quanto insieme al glutine vengono tolte anche sostanze nutritive che l'industria non si preoccupa di reinserire.

Cena

Per la sera esistono svariate soluzioni : vellutate, minestrone, verdure grigliate, legumi, torte di verdura, insalate, pesce, carne e uova sono solo alcune delle tante alternative sulle quali ci si può basare per il momento.

Buona Giornata!

Giorno 3

*Prima di intraprendere una cura,
Chiedi al paziente
se è disposto a rinunciare
a ciò che l'ha fatto ammalare*
-Ippocrate

Buongiorno,

Il trauma di essere circondati da roba impacchettata, confezionata e conservata potrebbe veramente essere un trauma se non si affronta nella giusta maniera.

Se si diventa maniaci delle etichette, delle percentuali, delle porzioni e dei grammi non si vive più.

Ma come? Sei tu che mi hai consigliato

fino ad ora di fare attenzione e ora ti rimangi tutto?

Nossignora! Il mio obiettivo però non era fare terrorismo tra la tua dispensa, mi sembrava solo giusto non farti correre al supermercato il primo giorno per comprare una lista di *alimenti* a te sconosciute o poco famigliari, quindi nel mentre, orientarsi tra le *cose* migliori che avevamo a portata di mano, mi è sembrata una guida di sopravvivenza più che utile.

Ed ora ? Non dovrò più comprare *roba* confezionata?

Partiamo dal concetto che puoi comprare quello che vuoi, sempre e comunque, l'avversità contro il cibo

industriale non deve essere una rinuncia, se ti vuoi bene, se ti interessa davvero dimagrire, non avere intolleranze, cellulite, irritazioni, dolori, malattie, dover ricorrere a farmaci o a cure intensive, ti basterà capire la differenza tra il cibo *creato* per essere mangiato ed il cibo *prodotto* per essere venduto.

Magari stai pensando che io stia dicendo cavolate o più semplicemente stia usando degli eufemismi per rendere più affascinante e calcata questa differenziazione, che non esista veramente cibo prodotto per essere venduto.. Già...

Ma se così fosse, perché l'80% dei prodotti sugli scaffali dei supermercati

poco meno di 100 anni fa non esistevano?

La terra ha cominciato a produrre novità? Le mamme e le nonne di tutto il mondo hanno trovato nuove fantasiose e gustose ricette?

No!

Ti hanno solo convinto che il cibo in scatola sia Sexy.

Il cibo confezionato e tutte le relative tecniche di conservazione si sono sviluppate durante le guerre per sopperire alla necessità di rifornire l'esercito con alimenti che potessero durare il più possibile nel tempo.

Una volta terminati i conflitti mondiali, i produttori si sono ritrovati con

un'enorme quantità di cibo che non sapevano come smaltire.

Chi avrebbe mai mangiato della zuppa in scatola?

Chi avrebbe mai potuto preferire del cibo conservato da mesi o anni piuttosto che quello fresco?

Quale madre si sarebbe fatta sostituire in cucina da del cibo preso in qualche barattolo di latta?

Immaginati per un attimo di vivere in quei tempi (si parla di nemmeno 50 anni fa), abituata a mangiare cibo che tua madre ogni giorno preparava con cura, tempo e amore.

Un giorno dice : << Da oggi si mangia zuppa in scatola, è conservata da

qualche mese, non so cosa ci sia dentro, dicono qualcosa di nutriente, in teoria sa di cartone, ma grazie all'aggiunta di zucchero, sale ed additivi chimici vari, riuscirà a sembrarvi buona!>>

La reazione più pacata potrebbe essere quella di mandarla a quel paese.

Se proprio non aveva voglia di cucinare avrebbe potuto fare qualcosa di semplice o se voleva una mano, piuttosto che mangiare merda, glie l'avremo data volentieri.

E allora perché la gente non si è ribellata?

Come hanno fatto a convincerci che questo cibo sia veramente buono e gustoso, tanto da preferirlo a quello nutriente?

Pubblicità!

<< Compra questo cibo che sa di cartone, lo mangiano anche i Vip, i Calciatori, i Supereroi.

Ti farà essere forte come solo questi effetti speciali sanno mostrare, affascinante ed irresistibile come solo queste donne pagate per ammiccare, sanno farti sentire.

Se non sei convinto troverai il nostro marchio su ogni rivista, giornale, soap opera e cartellone pubblicitario in cui ti imatterai!

Abbiamo studiato per anni, orari e luoghi in cui può venirti fame, non ci sfuggirai, nel momento in cui ti

troveremo più volubile ed indifeso sarai
invaso da promozioni e gadget
gratuiti!>>

~ *Vuoi che diminuiamo i Grassi?
Non c'è problema aumentiamo gli
Zuccheri!*

~ *Vuoi eliminare gli Zuccheri?
Non c'è problema aggiungiamo i
Dolcificanti!*

~ *Vuoi che eliminiamo l'olio di
palma? Non ti preoccupare
aggiungiamo qualche altro grasso
satturo con cui non va di moda fare
battaglie.*

<< Ecco il latte scremato, con zuccheri
aggiunti per non perdere sapore e

dipendenza!

Ti dispiace se i grassi tolti dal latte li usiamo per fare i formaggi? Così in qualche modo riusciamo a farteli mangiare comunque..>>

<< Ah dimenticavo, non ti preoccupare se un vecchio prodotto non ti piace più, noi seguiamo le tue passioni e desideri, quando un alimento passa di moda lo rivendiamo ai paesi più poveri, così non perdiamo neanche un centesimo.>>

<< Sai com'è, noi pensiamo solo e soltanto ai soldi, ti convinciamo a mangiare cose economiche, prodotte con ingredienti di basso livello, ma se tu cambiassi idea saremo costretti ovviamente ad adeguarci, questa è l'unica falla del sistema, *ops, questo non*

avrei dovuto dirlo!>>

<< Il problema è che devo dirlo per forza a qualcuno fa troppo ridere : Noi siamo Multinazionali multimiliardarie, **ma è sempre e solo il consumatore a decidere** cosa vuole comprare e noi, anche se padroni del mondo, per vendere, siamo costretti ad adeguarci.
>>

Adesso dimmi caro consumatore, cosa vuoi da mangiare ?

Liberiamo le mamme

Suffragio universale, parità dei sessi, donne in carriera.

Rivoluzione popolare o business guidato?

<< Scegli il cibo pronto e anche la mamma potrà uscire il sabato sera! >>

Hanno lanciato l'idea che la vita da casalinga sia orrenda, fatta solo di duri lavori, mal di schiena e giornate tutte uguali, ma se così fosse perché non si vede l'ora di stare un po' a casa quando torniamo dal lavoro?

Riordinare la nostra casa è come riordinare le nostre idee, crescere i nostri figli vuol dire far fiorire la nostra eredità, non si può delegare tutto alle altre persone o ci sentiremo estranei in casa nostra con figli che a malapena ci salutano.

Il duro lavoro denigrato sarà

sicuramente faticoso, ma da ogni lavoro deriva soddisfazione, dall'ordine deriva padronanza e sicurezza, ma soprattutto ciò che fai con amore per la tua famiglia e la tua casa non ha niente a che vedere con lo stress aziendale in cui riversi ogni giorno.

E' giusto lavorare e trovare soddisfazioni anche fuori dalle mura domestiche, ma bisogna saper valutare quando si è raggiunta una posizione appagante.

E' inutile guadagnare più soldi, se quei soldi servono per pagare una baby-sitter o addirittura un divorzio, è inutile lavorare sempre più ore, se quelle ore servono a colmare con oggetti il tempo che non passi con i tuoi figli.

Poche persone non hanno i soldi per comprarsi del buon cibo, chi può permetterselo, dovrebbe valutare quante altre cose gli servono davvero, chiederselo davanti agli occhi dei propri bambini dovrebbe regalare una risposta molto semplice.

Mamma e papà lavorano? Fai cucinare la tua Multinazionale di fiducia!

Quella che prima poteva essere una scelta ora è diventata una necessità, se prima liberare la mamma dalle faccende domestiche era la musica preferita dal business per vendere ogni tipo di elettrodomestico e pappa pronto multiuso, adesso che il boom economico

ha trovato la sua fine, la crisi di inizio secolo è un'ottima trovata per costringere entrambi i genitori a lavorare tutto il giorno, non dandogli così il tempo per cucinare qualcosa di sano e ripiegare su qualche scatoletta o fast food.

Se uno non può cucinare si affida alla cosa più veloce, spesso più economica, alcune volte più gustosa, raramente più sana.

Giustamente quando uno esce da otto ore di lavoro non ha manco per le palle di mettersi lì a valutare cosa potrebbe fargli bene e cosa no, ed indeboliti ogni giorno da cibo scarno ci ritroviamo ogni sera ad averne meno voglia.

Non ci va di sprecare tutti i soldi

guadagnati duramente per del cibo
costoso e allora ecco che ci vengono
presentati i *menù superconvenienti*,
maxi, formato famiglia, ma sono
davvero così economici?

Chi te lo dice? Sempre loro! Bel metodo
di paragone. Ti sei mai fermato a
pensare se quei 7-8 euro a persona
fossero investiti in cibo sano quanta
roba buona potesti comprare?

Prova!

Il cibo sano non costa più del cibo
spazzatura e non ruba tempo alla tua
vita, chi pensa questo dovrebbe valutare
quanto costa una malattia e quanto tempo
ci ruba davvero.

Il Tempo è Denaro

<< Nessuna preparazione, nessuna fatica, nessuno sporco da lavare, cibo sempre più molle e disidratato per masticarlo sempre meno, così puoi ingurgitarne di più, ma in minor tempo!>>

L'industria ci ha regalato un sacco di Tempo : Non dobbiamo sbucciare, tagliuzzare, soffriggere, cuocere, bollire, assaggiare, dosare, apparecchiare, sporcare, pulire e come abbiamo visto neppure masticare! Cazzo è il Top! Finalmente possiamo tornare a fare le cose importanti della vita.

Quali? Quelle più importanti per te o quelle che ti hanno convinto essere le più importanti?

Cosa c'è di più importante di scegliere, raccogliere, cacciare, preparare e gustare il proprio cibo?

Cosa c'è di più importante di selezionare con cura quello che inseriamo nel nostro corpo ?

Quando mangi comincia a chiederti : "*ma dove cacchio arriva questa roba?*"

Se la risposta è troppo complicata, più che una risposta dovresti farti due domande.

Siamo quel che mangiamo : se scegliamo di mangiare un alimento privo di vita, rinsecchito, conservato da mesi, appetibile solo in apparenza, finiremo per essere solo questo.

Se scegliamo di essere vivi, dobbiamo

mangiare roba fresca, appena colta, ricca di vitamine e minerali, ricca di fibre e nutrimento, pronta a riempire il nostro corpo di carica ed adrenalina.

Cambiamo alimentazione e spaccheremo il mondo!

Ritroveremo la gioia di cucinare, di condividere con figli, amici e parenti le nostre creazioni, fare qualcosa, non è un peso come vogliono farti credere, fare qualcosa vuol dire vivere.

Preferisci continuare a lamentarti e rinsecchire sul divano, fai pure, ma non incolpare nessun altro, scegliere ciò che mangi vuol dire scegliere ciò che sei e quello che sceglie sei tu.

Cosa scelgo ?

Odio le persone che ti svelano cibi e pillole segrete se ti iscrivi a questo corso, a questo gruppo, a questo sito o a questa pagina facebook e tutta la tiritera. Io condividerò con te da subito ogni alimento benefico, non sono un venditore ambulante e ciò che so l'ho testato sul mio corpo, l'unico consiglio come al solito, mi autocritico, è di non prendere ciò che scrivo per buono, ma provarlo, sappilo modificare ed adattare alla tua vita.

Ieri abbiamo già visto possibili colazioni alternative, nei prossimi giorni vedremo nello specifico i diversi ingredienti che ti possano permettere di creare quel che preferisci.

Una selezione accurata di pochi alimenti "fidati" o "migliori di altri" è un percorso a cui posso partecipare, ma la scelta finale deve essere sempre la tua. La cosa migliore da fare è sostituire (non togliere) un cibo al giorno, magari oggi ci fissiamo sui biscotti, domani sui cereali, il giorno seguente valutiamo gli yogurt, il latte, il the, il caffè e così via fino a sentirci più sani e trovare il giusto giovamento interiore.

Per il pranzo continuo a consigliare la pasta integrale per il semplice motivo, che essendo molto sostanziosa, evita di farti venire fame e cadere così in tentazioni errate durante il giorno. Lontano da casa, con molteplici ed

allettanti proposte in bella vista, ti sentiresti quasi costretta a colmare l'appetito con qualunque *cosa* trasudi grasso e carboidrati veloci.

Possiamo comunque cominciare a valutare alternative come il farro e il riso integrale.

A proposito di piccoli consigli di grande efficacia,

- Comincia ad aggiungere alla lista della spesa il *Sale Integrale* sia grosso che fino, è già iodato al contrario di quello industriale che prima viene raffinato e poi iodato nuovamente -.-'
- *Zucchero Integrale* : anche qui la battaglia industriale tra barbabietola

e canna non ha senso se tanto non si parla di sostanze integrali.

- Evita la tremenda scelta di riversare sui dolcificanti, sia per quel che riguarda appunto lo zucchero, ma anche le versioni Light delle bibite.
- Aumenta il consumo di frutta e verdura, ma seriamente, non prendere questa frase come una delle sigle sugli alimenti extra-calorici *"Segui una vita sana e bilanciata"*.

Guarda quanto è bello ed assapora quanto è buono il cibo genuino, è particolare, è vario.

Fai un bel tour, una bella gita nel settore che fino a ieri saltavi a piè pari, dove dedicavi giusto un minuto per prendere quelle due cose che mangiano tutti,

pomodori, limone e tanti saluti.

La maggior parte delle persone non ha mai mangiato in vita sua più di 5 verdure e non saprebbe riconoscere più del 50% dei cibi prodotti dalla terra invece che dall'industria.

Prima di arrenderci al fatto che non ci piacciono le verdure, almeno proviamo a conoscerle, poi se ti stanno sull'anima, pace, le lasci lì come prima.

- I legumi esistono anche conservati senza sale, freschi o surgelati, se si vuole limitare il sodio senza rinunciare alle note benefiche di questi alimenti prevalentemente in scatola.
- I semi e la frutta secca hanno tante vitamine e proteine da far

concorrenza ad una fetta di carne.

- Guardati intorno, comincia a scoprire le alternative sane, non vi sono solo i bar, ma anche ristoranti e pizzerie. I Primi propongono piatti e menù salutari, alcuni hanno scelto anche di non vendere più piatti che ritengono dannosi, i secondi propongono pizze con impasto integrale.
- Comincia a prendere in considerazione l'idea di ricominciare uno sport, tanto tra qualche giorno avrai troppa energia in corpo e qualcosa dovrai fare, si riprende piano e con calma, le prime volte si può fare giusto presenza, è meglio la continuità che sfondarsi e stare a

casa due settimane per crampi e contusioni.

- Valuta bene quel che hai imparato finora, soppesalo, informati altrove se qualcosa non ti è chiaro, fatti una tua idea e basa la tua cena sulle cose che hai appreso fino adesso.

Buona giornata!

Giorno 4

*Pomodori high-tech,
Latte colorato,
Mais transgenico,
Dovremmo mangiare questa roba?
O questa roba sta mangiando noi?*
- **Annita Manning**

Buongiorno,
E che un buongiorno sia,
Siamo sempre più forti,
Dopo esserci liberati del passato,
Ora andiamo verso la rinascita.

Cerchiamo di trovare dei prodotti
“Boa” al quale attraccarci, non bisogna
per forza sperimentare nuovi gusti, il più

delle volte fare attenzione a piccoli dettagli ci può permettere di mangiare gli stessi alimenti che mangiavamo prima, senza farci del male.

Yogurt : Lo yogurt deve essere yogurt. Solo e soltanto yogurt.

Niente Aromi, Addensanti, Coloranti, Dolcificanti, Stabilizzanti, Correttori di Acidità.

Scegliere uno Yogurt Bianco è essenziale per evitare con facilità questi pericoli, anche se trovassi una marca “*affidabile*”, lo yogurt alla frutta farebbe crollare la reputazione conquistata, poiché ti ritroveresti in mano, per esempio, solo lo 0,8% di mirtillo e l'aggiunta di Aromi,

Addensanti e Coloranti per colmare colore e sapore dello stesso.

Quindi, ripetiamo : Compriamo il nostro Yogurt Bianco

Non “*Senza Grassi*” o “*Magro*” se colmato con Zuccheri Aggiunti

Con pochi zuccheri (vedi retro, non pubblicità davanti!) Quantità non sopra i 10g.

Compriamo semi e frutta fresca e condiamo il nostro yogurt bianco con un muesli naturale fatto da noi in qualche centesimo di secondo.

Muesli Naturale :

Semi di Zucca, Semi di Lino, Semi di Girasole, Semi di Chia, Bacche di Goji

Nocciole, Mandorle, Anacardi, Mirtilli,
Uva Sultanina, Noci.

Banana, Mela, Fragole, Pesca, Susine,
Prugne, Melone, Kiwi.

I semi sono facilmente associati ad
alimenti nascosti ed introvabili, in realtà
li trovi al supermercato tutti raggruppati
nella sezione a loro dedicata, vicino ai
Superfrutti o alla frutta secca.

La frutta è sempre presente vicino alla
verdura, scegliere quella di stagione è
diventato molto semplice, alcuni
supermercati segnalano i prodotti con
sezioni dedicate, in più vi sono avvisi di
alimenti a km 0 o Biologici.

Una volta comprati tutti questi sacchetti di semi e frutta secca, pescare e lanciare come fossero cereali è un attimo, ogni giorno lo yogurt ha un colore ed un sapore differente a seconda delle tue scelte, l'aggiunta di frutta tagliuzzata ruba solo qualche minuto e non è obbligatoria.

Biscotti : Non riesco a consigliarli. Quando ho smesso di mangiare biscotti ho cominciato a perdere peso, benché non fosse mia intenzione. I biscotti sono l'immagine della colazione, si possono inzuppare in ogni cosa, ce ne sono di ogni tipo, pucciare il biscotto è sinonimo di buon risveglio. Probabilmente potrebbe anche essere

così, se parlassimo di biscotti fatti in casa, sfortunatamente non sono gli stessi che ci vengono propinati a colazione. Ho rinominato i biscotti industriali “**Minitorte**”.

Mangeresti 5 o 6 Minitorte a colazione? Magari no, se cominci a vederli per quel che sono davvero.

Esagerato ? Gira la scatola :

Farina Raffinata, Zucchero Raffinato, Olio di Palma e/o altri Oli Grassi, “Altri Zuccheri” tra

Destrosio/Saccarosio/Malto

D'orzo/Sciroppi vari, Latte e/o Burro, Lievito e/o Agenti Lievitanti , Uova, Sale, Aromi.

Boom di glicemia di prima mattina,

Grassi saturi a go go ed a volte troviamo anche tartrato di sodio e carbonato di ammonio rinominati da sigle E336 e E503, che non sono proprio la cosa più normale con cui noi faremo i biscotti.

Le **Minitorte** pubblicizzate come salutiste non promettono tanto meglio : la Farina Integrale è solo una parte del prodotto di solito mescolata con quella raffinata, troviamo infatti la dicitura “*con farina integrale*” e non “*di farina integrale*”, la parola “*zucchero*” viene sostituita con “*zucchero di canna*”, che come abbiamo visto, non essendo integrale cambia poco, mentre “*l'eliminazione dello zucchero*” viene colmato dall'insieme indistinto di

sciropo di fruttosio/glucosio,
dolcificanti o zuccheri alternativi
nominati prima.

Fette Biscottate e Pane Tostato :

Le Fette Biscottate hanno distrutto diete
e sacrifici di chi pensava che papparsi
fette biscottate e marmellata a colazione
facesse dimagrire.

Gira la scatola e le troverai del tutto più
simili ai Biscotti piuttosto che ai cracker
o ad una semplice fetta di pane.

Aspetta, aspetta.. sarà per questo che si
chiamano fette.. Biscottate?? e allora
perché le vediamo così salutari ? Non
importa, ora vediamole per quello che
sono : **Biscotti a Fette.**

Il pane : Trovarlo totalmente integrale è quasi impossibile, ma molti panifici già servono alternative soddisfacenti, soprattutto se si ordina con qualche giorno di anticipo.

Non accontentarti del pane ai cereali, chiedi esplicitamente il *Pane Integrale*, possibilmente lievitato naturalmente, ovvero con il lievito madre.

Le industrie scrivono “*con lievito naturale*” anche quando si parla di lievito di birra (il comune lievito) solo perché tecnicamente è “*naturale*” poiché si parla di un fungo, ma è una bella presa per il culo.

Ti dicono che il lievito è naturale, non la lievitazione.

Della naturalezza del lievito non ce ne

frega un cazzo, non ce lo devono mettere, punto!

Giustificano la cosa con un rigiro di parole, in modo tale che tu possa pensare che l'abbiamo lasciato crescere da solo.

Ripeto : Ti prendono per il culo!

Il pane che può assicurarti il panificio magari non sarà perfetto, ma sicuramente migliore delle scelte industriali.

Marmellate & Crema di nocciola :

La crema di Nocciole Rapunzel è composta dal 100% di nocciole ed ha solo il 4,8g di zuccheri , la famosa Nutella ha solo l'11% di nocciole ma ti regala 55,2 g di zuccheri.

Se vuoi mangiare una crema di nocciole, mangiati una crema di nocciole non zucchero e grassi mescolati, se vuoi mangiarti la Nutella.. bhe, mangiati la Nutella!

Le Marmellate sono un insieme di gelificanti, correttori di acidità, zuccheri e sciroppi.

In questo caso alcune alternative più sane si possono anche trovare, ma il prezzo risulterà sicuramente più alto, vi basterà fare una marmellata una volta per capire che per un buon prodotto ci vogliono tempo ed ingredienti di qualità.

Alcuni prodotti si avvalgono anche della scritta : “ Senza Zuccheri ”

sostituendo il comune zucchero con concentrati di mela ed uva, quest'ultimi vengono lavorati e quindi zuccherati durante il processo di raffinazione.

Lascia gli zuccheri dove sono, se non vuoi mangiare quegli zuccheri non mangiare il prodotto, non ricorrere a versioni light o dietetiche, i dolcificanti, lo ripeto ancora una volta, sono peggio degli stessi zuccheri.

Latte, Caffè, The, Tisane

Il discorso sul latte va affrontato con più calma scegli comunque prodotti senza zuccheri aggiunti, non OGM e più naturali possibili, per quel che concerne il caffè è buon uso non abusarne ed in

questo caso non giustificare la colazione introducendo nello stomaco solo questo alimento, il the e le tisane possono essere buone alternative, soprattutto se si ha a disposizione il kit per comporre autonomamente gli infusi.

La scelta di prodotti di qualità può evitare l'ingerimento di veleni, quali DDT, ancora presente nelle piantagioni vietnamite, maggiori produttrici di caffè non eccellente.

Soft Drink : Sono solo zuccheri che aggiungi gratuitamente alla tua colazione senza portare nutrimento. Le bevande più famose andrebbero eliminate dal nostro frigo, mentre per quel che riguarda i succhi di frutta se non si ha

voglia di prepararli in casa, chiedere una spremuta ad un bar potrebbe concederci molta più energia di un caffè.

Cereali : Fiocchi d'avena, Orzo Soffiato, Muesli, Farro Soffiato, Cornflakes Integrali.

Sono solo alcuni dei pochi cereali ai quali si può ricorrere quando si vuol variare il nostro muesli fatto in casa con uno già confezionato e pronto all'uso.

Facile e conciso :

E' un attimo passare da 0,1g a 1,2g di sale.

E' un attimo passare da 1g o 2g a 10g-12g di zucchero.

Fatti due conti veloci e avrai capito che

qualunque cosa eri abituata a mangiare può essere ridotta del 10% di zucchero e sale , purificata da veleni e darti lo stesso gusto che avevi prima.

La mattina si è di fretta e può andar bene ricorrere a qualche alimento conservato, per il pranzo e la cena cominciamo ad abolire questa pratica, piuttosto che ricorrere a qualche prodotto industriale è molto più salutare cucinare una volta e scaldare il piatto nei giorni successivi. Il farro, il riso, le torte di verdure, i minestrone, le vellutate e le insalate sono solo alcuni dei cibi che puoi preparare in abbondanza e mangiare in più giorni. Il web è pieno di ricette sane, alternative che ti permettono di cucinare

in maniera svelta e proficua, il mio consiglio è di fare una bella scorta di semi e spezie, dalle più comuni a quelle più sconosciute, lo stesso muesli che usi al mattino per lo yogurt può essere utilizzato per condire l'insalata o decorare un buon contorno.

Credo sia molto più utile aprirti gli occhi che dirti “condisci la tua pasta con pomodoro, pesto, fagioli, verdure, olio etc.”, ormai hai visto la differenza tra ciò che può farti bene e cosa no, scegli te.

- Alimenti semplici : più sono vicini alla loro origine più sono sani.
- Porzioni normali : dietro le scatole vi sono le quantità consigliate, se si

vuole essere seri, si sceglie di seguire questi consigli alimentari, altrimenti piuttosto che esagerare si cambia alimento.

- Mangia a metà pomeriggio se hai fame, ma anche altre tre, quattro volte, mangia quanto vuoi ma mangia bene. Meglio due o tre frutti piuttosto che una merendina.
- Non cedere mai! Ricordati perché lo fai, chiamami, scrivimi, chiedimi, ma non mollare, sul momento sembra difficile, ma una volta superato ti guardi indietro e dici “Cazzo! Come sono forte, ho superato un altro giorno, non ho mandato tutto a puttane!”
- Stessa cosa per le scelte. SCEGLI.

Sempre e in tutto. Solo Dio sa che bello è aver preso una decisione, non solo sul mangiare, ma su tutto quello che ci circonda, la maggior parte delle volte siamo travolti dagli eventi, lasciamo che la vita ci scorra di fianco.

Scegli, e la vita diventerà favolosa.

- Non essere troppo dura con te stessa, poniti degli obiettivi, ma datti il tempo per superarli, per alcune cose ci può volere un giorno, per altre un mese, l'importante è non pensare *“smetto quando voglio”* come con le sigarette, ma piuttosto dire “ho limitato le mie sigarette a due al giorno non tornerò mai a fumarne tre, ma non scenderò ad una finché non

sono pronta”.

- Continuità : Ho scritto questa dieta per te, i miei sforzi e tuoi sforzi saranno inutili se non ci credi, se ogni giorno non fai qualcosa per te stessa. *Ogni giorno, poco, ma ogni giorno.*
- **Amati** e tutto diventerà molto più semplice, non dovrai più resistere ad un alimento, ti verrà naturale non inserire nel tuo corpo *cose* che ti fanno male.
- Non rinunciare a mangiare in casa con gli amici o andar fuori nei locali, muoviti come sai e presto analizzeremo anche queste problematiche.
- Ogni giorno senti l'ottimismo

derivato dal superamento dei tuoi traguardi ed utilizza questa nuova energia per migliorarti e coinvolgere gli altri.

Quando sei determinata le persone fanno a gare per imitarti e stare con te, una volta aggregati, la vittoria è solo questione di tempo, per cui, crea la tua squadra!

- Comincia a camminare, passeggiare, uscire anche se ti credi stanca, spingi sempre un poco di più, arriva sempre a casa stremata, ma lasciati tutto il tempo di riposare e riprenderti.
- Il sonno è importante quanto mangiare, nella notte il nostro corpo si ferma, si rigenera, si auto-

guarisce, stancati, ma dormi tanto e bene, hai bisogno di energie per una vita intensa come la tua.

- Capirai che tu devi solo pensare ad alimentare, proteggere e sostenere il tuo corpo con vitamine e stimoli, il resto lo farà da solo. Come da piccola quando ti sbucciavi un ginocchio, vedevi la ferita pian piano rimarginarsi da sola, il tuo corpo fa così con ogni problema piccolo o grande al suo interno. Guariscilo e lui guarirà te!
- Sentiti donna, avrai un corpo bellissimo, dentro e fuori, ne avrai padronanza, hai le chiavi del mondo in mano, comincia a guardarti per il miracolo che sei, le cicatrici sono le

battaglie che hai superato, quelle
senza le quali non saremo qui
adesso.

Comincia ad amare ogni parte del tuo
corpo, ad ascoltarla e plasmarla, il
riassunto dei tuoi sforzi sarà davanti allo
specchio : Guardati! Sei un magnifico
ritratto dell'essere Donna.

Ci vediamo domani,
Sentiti fiera di te stessa!

Giorno 5

*Verrà un giorno in cui
l'uomo si sveglierà dall'oblio
e finalmente comprenderà chi è veramente
e a chi ha ceduto le redini della sua
esistenza:
a una mente fallace,
menzognera,
che lo rende e lo tiene schiavo.
L'uomo non ha limiti
e quando un giorno se ne renderà conto,
sarà libero anche qui in questo mondo.*

-Giordano Bruno

Buongiorno,
Oggi vedremo come è facile vivere in
modo sano.
Come ci si abitua a scegliere in modo
giusto.

Senza sentirne il peso, ma godendo del risultato delle nostre scelte.

Prima di tutto, credo sia arrivato il momento di svegliare il tuo corpo, invece che il caffè dovresti cominciare a provare *l'adrenalina*.

Presto affronteremo la vita prendendola di petto, smettendo di dire, “*che palle oggi è lunedì*”, ma piuttosto, “*Finalmente mi sono svegliata! Oggi mi prendo il Mondo!*”, sarà questa la spinta iniziale, il nostro carburante per affrontare la giornata.

Ogni giorno è una sfida e noi ne usciremo vincitori, Punto.

Non sei ancora pronta per questo.

Sono buoni tutti a dare il massimo, a spingersi al limite quando ce n'è bisogno, ma la vita è meritocratica e giusta, se non ti alleni non meriti di vincere, le motivazioni contano, contano eccome, ma vanno sfruttate per migliorarsi, per sputare sudore, per superare le difficoltà.

La visione distorta che basta essere aggressivi per conquistare qualcosa è una favola, gli atleti delle olimpiadi si allenano per anni per superare i loro limiti, non gli spuntano i muscoli all'improvviso solo perché ci credono più degli altri o perché tirano fuori più cattiveria.

Dobbiamo trasformare la rabbia urlata in fuoco vivo, quando smetteremo di

sputare veleno, disperazione e risate isteriche e sapremo sostituirle con un calmo braciere, affronteremo la vita con quel sorriso sarcastico, di chi la conosce da tempo, di chi sa che può essere una vecchia bastarda, ma sa anche che quelle dure legnate ci hanno formato.

C'è sempre stato dato, non quello che volevamo, ma ciò di cui avevamo bisogno e solo per questo dovremo capire quanto siamo importanti, che regalo ci ha fatto la vita, quanto cazzo siamo importanti per tutto l'universo.

Ci vuole continuità e costanza, vero e puro allenamento, sì, anche per affrontare la vita.

Quindi, adesso.. Fai 10 flessioni.
Hai capito bene, fai quelle cazzo di
dieci flessioni!

Non dopo, ora!

Come speri di affrontare la vita se non
hai fiato, forza e la tensione giusta per
buttarla giù, devi essere pronto, attivo,
sveglio. Caricati cazzo! Dobbiamo
andare a caccia di emozioni.

1..2..3..4..5..6.. dai cazzo 7, 8, ci siamo
quasi.. 9, l'ultima.. 10.

Scegli un esercizio che ti piace, anche
uno semplice, che non trovi troppa
difficoltà ad eseguire, ecco, quello
diventerà il tuo compagno di viaggio,
ogni giorno.

Potrai cambiarlo quando ti sarai stufata,

ma non potrai dimenticarti di averne uno, quando lo farai, vorrà dire che stai perdendo padronanza del tuo tempo e delle tue azioni.

Saltella sul posto, con la corda, fai qualche squat, qualche addominale, apri e chiudi le braccia, fai quello che vuoi, ma fai qualcosa, ci vogliono due minuti e ci vorranno sempre e solo quei due cazzo di minuti, potrà cambiare l'esercizio e l'intensità ma si parlerà sempre di un veloce ma potentissimo risveglio.

Dimenticarsi è una stronzata, vuol dire che non ti importa, che non ti interessa di te stessa, allora me lo dici subito e la finiamo qua, non avere tempo è un'altra stronzata, non hai due minuti su 1.440

giornalieri? Dai, non scherziamo.

Parliamo di cose serie piuttosto, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, quindi non il primo stronzo che troviamo dietro l'angolo, raccomanda di :

Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni *In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i*

principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

Mezz'ora al giorno, tutti i giorni, è difficile se non impossibile e loro lo consigliano come se fosse scontato, facile da realizzare, neppure io faccio mezz'ora al giorno tutti i giorni di attività fisica, la verità davanti alla quale ci si trova è sconvolgente : la persona media che fa attività fisica due, tre volte a settimana è considerata *Sedentaria*.

Quindi se fino adesso non ne abbiamo fatta, cominciamo a capire quanto di noi possiamo migliorare.

Ora vanno di moda i contapassi, non sono neanche una brutta idea, ti

mostrano come i primi giorni superi tranquillamente i 10.000 passi giornalieri (consigliati per una buona salute), mentre pochi giorni dopo non arrivi neanche ad 8.000.

Diciamo che non sono vitali, ma ce ne sono alcuni a pochi euro che potrebbero aiutarti a monitorare la tua situazione.

Per un normale contapassi non si superano i 5 euro mentre per un braccialetto innovativo non si superano i 20 euro se si sanno valutare le giuste qualità/prezzo.

L'esercizio fisico è stancante e stremante, ma ti aiuta a vivere a livelli e a ritmi più elevati, all'inizio combaciare una vita frenetica con l'allenamento

sembra veramente complicato, ma quando il corpo si abitua, lo sport è solo un riscaldamento per affrontare le problematiche con più facilità.

Un organismo in forma può lavorare per ore a ritmi sostenuti, uscire, allenarsi, fare la spesa, risolvere qualche inconveniente quotidiano, tornare a casa, sistemare, pensare ai propri problemi e trovare ancora la forza *per fare l'amore*. Il tutto senza morire a metà giornata sul divano, il tutto senza stravaccarsi la sera davanti alla tv.

Lo puoi fare, ci mancherebbe, ma non dare la colpa a me se non avrai più voglia di farlo.

Penso che nella vita si possa decidere di essere tifosi degli altri o di noi stessi.

E' giusto osservare gli altri, saper cogliere l'ispirazione dalle loro passioni, ed è giusto anche dilettere l'animo con qualche minchiata, ma bisogna saper decidere se vogliamo continuare a sperare ed aspettare che siano gli altri a fare qualcosa di importante o vogliamo essere noi, i Protagonisti.

*Tutti possono fare quello che ho fatto
io,
ma preferiscono stare lì a lamentarsi
delle loro inutili vite*

Rupert Murdoch

Uno che ha in mano Sky e le maggiori testate giornalistiche internazionali, il

77° uomo più ricco del mondo, partito quasi dal nulla, ha concesso questa dura, amara, ma giusta dichiarazione, sarà il caso di accettare la sfida lanciata al nostro orgoglio.

Per raggiungere i nostri obiettivi abbiamo bisogno di essere in forma, uno sguardo alle altre raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, potrebbero aiutarci a capire la migliore via da seguire.

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed Evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica * *i cibi industrialmente raffinati, precotti*

e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

- Tutta la mia battaglia contro la roba confezionata, surgelata, contro i Soft drink, contro la farina raffinata e sull'abbondanza dello zucchero e di grassi saturi nei prodotti industriali a quanto pare non me la sono inventata

dal nulla, ma se non ti vuoi fidare di me, fidati di loro ;)

Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

- I Cereali Integrali (esempio che ho riportato con la pasta) contengono tutte le proteine che possiamo trovare nella carne, tutte, tranne la lisina, che si trova invece nei legumi.

Il consiglio di basare la propria alimentazione prevalentemente su base vegetale, priva di cibi raffinati è l'obiettivo finale di un lungo e duro cammino che però porta finalmente a risultati tangibili sotto il profilo salutistico.

Limitare il consumo di carni rosse ed Evitare il consumo di carni conservate.

Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello.

Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il

termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "EVITARE" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

- Non abbiamo ancora affrontato il discorso sulle carni, ma visto che l'argomento è recente, invito a riflettere sul fatto di come sia stata pubblicizzata la cancerogenicità della carne rossa, la quale viene consigliata di limitare, mentre nessuna battaglia è stata fatta contro le carni conservate, le quali bisognerebbe proprio evitare.

Conosciamo tutti l'abuso di ormoni ed

antibiotici negli allevamenti intensivi, la quantità di carne va drasticamente ridotta, questa merda può fare davvero male sia a noi che ai nostri figli.

Dobbiamo porre fine al consumo di salumi, prosciutti, wurstel e carni in scatola, non ci sono ne se e ne ma, c'è scritto chiaramente che non esiste un limite sotto il quale non vi sia rischio, che cacchio vuoi che ti dicano di più? Sembra impossibile ? Non lo è!

Assolutamente!

Si torna al discorso della scelta, quando sei in balia degli eventi , ogni cambiamento sembra impossibile, quando decidi, vedi alternative che hai sempre avuto davanti agli occhi, ma alle quali non hai mai dato importanza.

Provaci, poi parleremo di cos'è veramente impossibile.

Limitare il consumo di bevande alcoliche.

Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

- Smettere di bere è come smettere di fumare, che è come smettere di assumere zuccheri, che è come

smettere di prendere il caffè.

Tutte azioni che ci creano beatitudine, ma frustrazione se proviamo a resisterci. Tutti i piaceri portano alla dipendenza, la dipendenza trasforma un piacere in una droga, la droga va disciolta con un bicchiere di volontà, due o tre gocce, mezza bustina, fino a 500mg di volontà al giorno.

Possiamo scegliere se soffrire tanto di colpo o poco gradualmente, l'unica cosa certa e che riprenderemo il controllo di noi stessi, decidendo noi quando goderci un bicchiere di vino, quando permetterci un dolce e quando non rifiutare un caffè.

- Tieniti pure i tuoi vizi, ma togliti quelli che non ti rappresentano.

Adori brindare il sabato sera? Durante i

noiosi giorni della settimana evita gli zuccheri raffinati! Ecco una giusta compensazione che ci permette di togliere quel che non ci importa, pur di mantenere quel che ci piace fare.

Il fegato, la maggior parte delle volte, viene rovinato più dalla continua trasformazione in grasso degli zuccheri in eccesso, che dall'assunzione di qualche bicchiere di alcol.

Fatti i tuoi conti, non si può eccedere in tutto e sperare di essere in forma, ma si può cominciare trattenendo quel che preferiamo fare di più ed eliminare il resto.

Con questo non ti consiglio di continuare a bere e fumare, ma non te lo nego, mi diverte troppo ridere di come smetterai,

senza neppure accorgertene.

Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi).

Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

- Ma come? La battaglia contro il sale si combatte contro i cibi conservati e non contro le acque? Questa è proprio una novità.. per qualcun altro ;)

Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il

cibo.

Di qui l'importanza della varietà.

L'assunzione di Integratori alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

- **Vitamine e Minerali:** Sono queste le proprietà dimenticate dall'industria, prima le tolgono da ogni alimento (solo di recente pubblicizzano quantità minime in evidenza sulla parte frontale della scatola, fino a pochi anni fa neanche l'ombra) poi cercano di rivendertele tramite pastiglie e bustine, ma non faremo prima ad acquisirle direttamente dal cibo ?
- La Vitamina A regola gli zuccheri

quindi migliora l'umore ed elimina la depressione, è utile contro la cardiopatia, ustioni ed epilessia.

La Vitamina C , lo sanno anche i sassi, combatte il raffreddore, infiammazioni, ha proprietà antistaminiche, antivirali ed antiossidanti, se stai pensando alle caramelline tanto pubblicizzate ti assicuro che una bella spremuta è una soluzione decisamente migliore.

- Ti chiederai come sia possibile che due vitamine curino praticamente tutto.

Il discorso va visto nella maniera opposta, è la mancanza di queste due vitamine che crea scompenso nel corpo e quindi malessere generale.

Se sei abituata a mangiare alimenti che

non ne contengono, è normale che poi tu non stia bene.

- L'idea di business di togliere queste vitamine e poi rivenderle in un secondo momento sarebbe stata una grandissima strategia di cui nessuno si sarebbe accorto, se e solo se, la natura non si fosse ribellata al fatto di essere sostituita e compressa in una piccola pastiglia.

Gli studi che si sono occupati di somministrare preparati di crusca e fibre vegetali per ridurre i tumori si sono rivelati fallimentari, le stesse proprietà introdotte tramite cibi biologici e prodotti non raffinati davano invece miglioramenti, ne è scaturita la conclusione che “Non siamo in grado di

catturare in una pillola la meravigliosa
complessità della natura”

Per fortuna, aggiungerei.

Credo che per oggi di informazioni da analizzare e fare tue ce ne siano abbastanza, cercheremo di riprendere singolarmente e più nello specifico le più importanti, intanto fai di queste raccomandazioni la tua guida personale.

Ci vediamo domani,

Sempre più carichi e coscienti della nostra forza e delle nostre infinite possibilità.

Buona Giornata

Giorno 6

*Ho bisogno di conoscere la storia di un
alimento.*

Devo sapere da dove viene.

*Devo immaginarmi le mani che hanno
coltivato,
lavorato e cotto ciò che mangio.*

- Carlo Petrini

Possiamo mangiare ciò che vogliamo nel
nostro giorno di festa,

Ma non possono essere tutti, il nostro
giorno di festa.

Le tentazioni sono istinti umani, non
nascondiamoci dietro il perfezionismo,
ma troviamo i giusti compromessi,
vogliamo lasciarci andare, essere meno
rigidi con noi stessi, mangiarci un dolce
al ristorante, ordiniamone uno tra quelli

fatti in casa.

Ci piacciono dei tipi di pasta che non sono ancora disponibili in versione integrale, compriamola, mangiamola, si è farina raffinata, ma prima la ingerivi ad ogni pasto, ora no.

Un giorno non distruggerà il tuo metabolismo, altri 20 anni tutti i giorni, Sì!

Sono sempre di più le intolleranze alimentari e colpiscono sempre più persone, il problema non si è creato in un giorno, ma fortunatamente, possiamo debellarlo in un attimo:

Scegliamo un'alimentazione sana ogni volta che non ci fa differenza, che non ci importa più di tanto cosa mangiare, ogni volta che mangiamo da soli, che siamo

di fretta, che non pregustiamo niente di particolare, solo così quando arriva il giorno di qualche compleanno, ricevimento o semplicemente qualche sagra, possiamo lasciarci andare.

Con il tempo capirai da sola che mangiar merda non c'entra nulla con le feste e il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Come ti avevo anticipato all'inizio di questo percorso il giorno di festa, anche se è festa, non è motivo per cui tu debba mangiare veleni, ti verrà d'istinto non voler approfittare di cose che non reputi più nutrienti.

Dall'altra parte è normale trovare piacere nel gustare ancora alcuni tipi di

alimenti più calorici di altri, essere ingannati dal business nei nostri momenti più deboli o trovarsi ad accettare dei compromessi quando si è tra amici, proprio per questo ti dico, che se tutti i santi giorni hai ottime abitudini alimentari, non ti devi assolutamente preoccupare delle tue debolezze o dei tuoi svaghi, non sono io a dirti quando puoi o quando non puoi, sei responsabile di te stessa, sai tu come gestirti.

Per non prendere tutto questo come una dieta a tempo determinato, devi fare un cambiamento mentale, devi ricominciare a vedere le cose per quello che sono, la magia non esiste, se un alimento ha una

data di scadenza molto prossima qualche “*aggiustamento*” al suo interno lo deve avere per forza.

Immagina il tempo che ci vuole per curare una pianta, annaffiarla per giorni e giorni, aspettare che dia i suoi frutti, raccogliarli, e solo a quel punto, mangiarli.

Se il pensiero ti sfiora anche solo per un attimo, ingozzarsi, diventa impossibile. Bisogna (Ri)cominciare a rispettare il cibo, quello vero, esistono dei tempi naturali, necessari, sia per la crescita che per la decomposizione, non si può alterare la natura o perlomeno non possiamo poi sorprenderci se è il nostro organismo a pagare per la nostra ingordigia.

Dobbiamo vivere parvi, dello stretto necessario, perché ogni eccesso diventa un accumulo ed un insieme di accumuli è ciò che la medicina chiama Tumore.

“Di qualcosa bisogno morire” -

Dicono in molti

“Bisogna morire, ma non bisogna per forza soffrire” - Dico io.

E' facile pensarsi invincibili, è bello credersi al di sopra delle regole, farsi beffa del destino, ma molto spesso ci pensiamo anche più intelligenti di altri, in alcuni momenti, più intelligenti di tutti, se siamo così intelligenti, perché dovremo fare del male al nostro corpo, ora che conosciamo la verità?

Guarda solo quanti grammi di sale e zucchero assunti sopra il necessario,

pensando che quelle tabelle siano lì per bellezza, che non dicano la verità, nonostante persone abbiamo sacrificato la vita per farcele mettere, persone che hanno passato la vita in tribunale pur darti la possibilità di leggere quelle due righe.

Affrontare una multinazionale in una causa vuol dire scontrarsi con un colosso che ha così tanti soldi da potersi comprare tua madre, tua sorella, il tuo ragazzo e mettertelo contro.

Non deve esser stato facile darti la possibilità di sapere quanti veleni assumi tutti i giorni, il minimo che tu possa fare è rispettare ciò che ci è stato dato.

Puoi provare a contarli ma non ti accorgerai mai di quanti veleni assumi durante la giornata, lo fai senza pensare ed alcuni magari non sono neppure elencati, l'unico modo per essere certi di essere noi stessi è cominciare a mangiare alimenti che non vengono lavorati, come frutta e verdura biologica.

Se l'acquisto di questi cibi risulta troppo complicato, costoso o fuori mano, l'alternativa è sempre scegliere prodotti trattati il meno possibile, non comincio neppure la discussione sugli OGM, solo la dicitura *Organismi Geneticamente Modificati*, parla da sola, consiglio piuttosto la versione di prodotti a Km 0, un contadino di fiducia potrebbe

sorprendentemente venderti alimenti più sani a prezzi inferiori del supermercato, nella strada che va tra il produttore e il consumatore (poiché tutti ci devono lucrare sopra), c'è un rincaro del 200% e mentre il Junk Food riesce a far precipitare i prezzi grazie ad agevolazioni e contributi, il prezzo della frutta e della verdura aumenta sempre più per sterminare i piccoli produttori.

*Negli ultimi 50 anni il Junk Food ha ridotto i prezzi del 27% mentre la frutta e la verdura hanno visto lievitare i costi del 40% .

Non mangiare quello che ti consigliano gli altri solo perché loro credono sia corretto, informati, fatti un'idea tua, vedo

un sacco di gente, scegliere il dolcificante invece che lo zucchero e pagare con l'ignoranza, un gesto, uno sforzo, che anche se piccolo, avrebbero voluto gli portasse giovamento.

I dolcificanti sintetici hanno il vantaggio di avere meno calorie dello zucchero, quindi è vero che sul momento ne ingerisci meno, ma essendo 200 / 400 volte più dolci, preparano lo stomaco a ricevere la quantità corrispondenti di cibo, che in realtà non arriva.

Incassato l'inganno, l'intestino richiede al cervello di inviargli il cibo promesso, così il soggetto, ora, più affamato che mai, mangia più di quanto avrebbe fatto prima ed inevitabilmente ingrassa anche se avrebbe voluto dimagrire.

Questa è solo la parte tragicomica dei test sviluppati, quella meno irrisoria riguarda i dolcificanti sintetici che causano epilessia, distacco della retina, aumento di linfomi, leucemie, tumori renali, effetti cancerogeni etc etc etc.. Basti pensare che per l'approvazione dell'Aspartame è cambiato, prima l'amministratore delegato dell'organo di controllo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici (FDA) , poi, siccome i test contro questo edulcorante sintetico erano così schiacciati da essere rimosso nuovamente dal mercato, è cambiato addirittura il presidente degli Stati Uniti d'America. Ronald Reagan ridusse le pressioni

dello stato sugli affari dell'industria, dopodiché, altro cambio alla guida dell'FDA, ed ecco che Arthur Hayes riesce finalmente a far passare l'Aspartame come assolutamente sicuro per la salute umana.

Ti chiederai per quale motivo mi stia dilungato così su uno dei tanti dolcificanti, quando bastava consigliare di evitarlo nelle bustine e nelle bibite, perché oltre che a trovarlo nelle merendine, gelati, yogurt, prodotti dietetici e gomme da masticare, mi sconvolge il fatto che si trovi anche nelle medicine, soprattutto in sciroppi ed antibiotici per bambini.

“Il raffreddore è una malattia che se

curata dura sette giorni, altrimenti dura una settimana.”

Le pozioni magiche più potenti che puoi ingerire sono i succhi vegetali, alcuni sono anche gustosi, ma per quelli un po' più amari, non capisco comunque l'avversità e il ribrezzo, siamo abituati a buttare giù pastiglie giganti, bere sciroppi ed infilarci roba nel culo solo perché siamo convinti che ci farà stare meglio, strizzare un po' gli occhi e buttare giù mi sembra il minimo per un rimedio fai da te che ti fa risparmiare soldi, sai esattamente cosa c'è dentro e soprattutto non ha effetti collaterali. Al contrario, i medicinali, nella maggior parte dei casi, vanno in circolo attraverso il sangue e somministrano

messaggi farmacologici a tutto il corpo causando i tanto famosi effetti collaterali :

Immagina un soldato che scende con una mitragliatrice nel tuo intestino, scivola dentro i vasi sanguinei e comincia a sparare a tutto il tuo organismo, senza fare distinzioni tra una cellula sana ed una malata, sicuramente colpirà quella malvagia, ma non verrai mai a sapere, come nella realtà, la quantità delle vittime sacrificate per ottenere un piccolo risultato.

Se non l'hai ancora capito, il corpo si cura da solo bisogna avere soltanto gli ingredienti fondamentali della vita : la

consapevolezza ed il tempo.

*Non esistono malattie incurabili.
Ho visto migliaia di pretese malattie
incurabili, come il diabete, paralisi di
ogni sorta, la lebbra, l'epilessia,
l'asma, ecc., guarite in 10 giorni o
qualche settimana[...]*

*Non vi sono malattie incurabili per
Dio, il Creatore dell'Universo, ne nel
Regno della libertà, della felicità e
della giustizia.*

*Ma esistono persone che non possiamo
guarire o alle quali non possiamo
insegnare a guarirsi.*

*Sono gli arroganti, che rifiutano di
esaminare prima di tutto la
costituzione dell'Universo e il suo*

principio unitario e che negano la fede che muove le montagne.

La Dieta Macrobiotica di Georges Ohsawa

Bisogna aver chiara una cosa : Non siamo immuni ai pesticidi, agli ormoni, agli agenti cancerogeni e quant'altro, se la tua vita ti piace così com'è, fatta di vizi ed esagerazioni, continua pure, ma nel momento in cui il tuo corpo si ammala, ricordati che adesso conosci la giusta cura.

Nel frattempo non farti ingannare :

- Essere depressi è normale, se mangi del cibo pessimo, ancora di più.

Il cervello privato di vitamine e

minerali è affamato ed allo stesso tempo avvelenato dagli alimenti industriali.

All'industria piace trasformare ogni comportamento normale in una patologia : *timidezza in fobia sociale, adolescenza in depressione, disattenzione in deficit cognitivo, ansia in crisi di panico.*

Siamo normali : umani pieni di dubbi ed insicurezze, non abbiamo bisogno di pillole per migliorare la nostra vita.

- Tutti i farmaci fanno male al fegato nessuno escluso.

Il mercurio ed altri metalli che aiutano a conservare i farmaci sono tossici per il nostro cervello e, quando non riusciamo

ad espellerli, creano gravi danni cerebrali che si manifestano nelle malattie più conosciute.

Quando le cellule epatiche sono esposte ad alte dosi di farmaci, le cellule rispondono ampliando il reticolo endoplasmatico liscio ed aumentando il numero degli enzimi che demoliscono i farmaci. In tal modo aumenta la tolleranza del corpo verso queste sostanze e per ottenere una risposta più efficace è necessario utilizzare dosaggi maggiori.

Inoltre gli enzimi del Rel non sono in grado di distinguere molecole chimicamente simili tra loro, come conseguenza l'aumento del Rel in risposta ad un farmaco può aumentare

la tolleranza verso altri farmaci.

L'uso di barbiturici per esempio può ridurre l'efficacia di certi antibiotici

***Immagini della Biologia 2006 -
Seconda Edizione – Zanichelli***

- **Industria Farmaceutica ed Alimentare vanno a braccetto, non è cattività, è Business :**

Non bisogna prendersela con le società e gli imprenditori, loro sono aziende e il loro obiettivo è fare soldi.

Sono gli organi di controllo, i governi e gli stati che devono vigilare e non permettere che queste società utilizzino veleni e sostanze dannose per la nostra salute.

Possiamo egoisticamente pensare che queste persone siano senza scrupoli, ma in realtà non sono malvagie, si sbagliano!

Pensano che ciò che consentono non sia grave, che non faccia poi così male, che in fondo di veleni ce ne sono tanti e tutti permettono che circolino.

- Come dargli dargli torto? -

*La lotta alla salute non va fatta con vane denunce e cause insperate, la prima mossa è sfruttare il **“potere consumatore”**, dirottare tutti verso un'alimentazione sana, l'industria dovrà adattarsi.*

La seconda mossa è la l'istruzione, anche loro hanno famiglie e figli, mostrargli i veri effetti collaterali li farà

vacillare come han fatto vacillare noi.

L'ultima mossa è quella di mettere da parte l'odio e cominciare ad elogiare ciò che fanno.

Se insultiamo delle persone, non possiamo pretendere poi che quest'ultime abbiamo rispetto per la nostra salute, se invece diamo importanza a ciò che fanno, gli mostriamo che il ruolo che ricoprono è di massima importanza, allora sì, che il naturale istinto civile e morale può scavalcare il mero interesse economico.

Nel frattempo sii anche tu imprenditore ed economista al loro pari : **Investi**

sulla tua salute.

L'investimento migliore non è comprarsi un'auto, ma investire sul cibo e su sé stessi.

Alcuni cibi biologici possono costare più di altri, ma se metti in conto cosmetici, creme, pillole, cure per migliorare la tua pelle, il tuo organismo, la tua flora batterica intestinale, il tuo sistema immunitario, fino ad arrivare a considerare anche cure più intensive, il risparmio è assicurato!

Senza contare che molti cibi non salutari hanno un costo enorme rispetto a quelli sani.

- Se tu volessi essere ricco chiederesti

consiglio a chi lo è già.

Perché se sei malato ti rivolgi a chi ti ha fatto ammalare?

Medici con la pancia e la raucedine, hanno davvero cure così efficaci?

Se sono così miracolose perché non le usano su loro stessi?

E' giusto seguire il parere medico per antibiotici ed interventi, ma colui che non consiglia una sana alimentazione prima di intraprendere un ciclo infinito di pastiglie ed una dipendenza da farmaco, non è la persona giusta a cui rivolgersi.

L'ordine Medico dispone di una squadra infinita di *Specialisti* mirati, uno per ogni sintomo.

Una squadra di professionisti, non per la

cura delle malattie, per la cura dei sintomi.

Leggi sulle pastiglie che ti prescrivono, ti pubblicizzano o consigliano *“cura il Sintomo.. del mal di testa”*

- Io vedo il corpo come un cubo di Rubik :

Se ci si concentra solo su una faccia del cubo, si ottengono buoni risultati in apparenza, ma non si arriverà mai a completare il quadro generale.

Se cominciamo a guardare il cubo in maniera tridimensionale, allora tutto trova una logica, ecco l'accordo corretto della melodia che prima sembrava così complessa, essere ora così naturale.

Non possiamo analizzare un sintomo,

una parte malata del nostro corpo e pensare di curarla singolarmente, siamo un insieme di cellule organizzate, un insieme di creature dell'universo, *congiungiamoci*, vediamo il lato tridimensionale, la soluzione sarà semplice e lineare.

La cura per tutto non ce l'ho neppure io, ma sono sano e in forma, convinto che mangiare meglio, darti di nuovo la forza, l'energia e la voglia di essere euforici e vivi può solo farti che bene.

L'unico vero problema è che se tutti si adeguassero a queste linee guida il cibo biologico potrebbe causare un'epidemia di salute, e su questo, inutile dirlo, ci sarebbe poco da guadagnare.

Ora che puoi vedere tutto ciò che ti
circonda
con curiosità, entusiasmo e sorpresa
grazie a questo riscoperto velo di
naturalità..
Goditi questa giornata!
A domani.

Giorno 7

*Mangiare carne
è digerire le agonie di altri esseri
viventi.*

- Marguerite Yourcenar

Buon giorno,

Dopo qualche spiegazione più astratta e mentale torniamo ad occuparci del cibo vero e proprio, *se di questo poi si tratta.*

Le discussioni sulla carne sono svariate, già molto pubblicizzate ed affrontate in malo modo, forse proprio per dare quel tanto gradito mescolone d' informazioni confusionario, che provoca solo *noia*

quando qualcuno prova ad introdurre l'argomento.

Ci ho pensato su, ma non posso esimermi da fare un programma alimentare e non parlare della carne, lo faremo in modo breve, conciso, semplice, chiaro e logico, come spero sia stato questo percorso fino adesso.

Non partiamo dal fatto “*Non bisogna mangiare gli animali*”, “*Gli animali soffrono*”, “*Non vanno uccisi*”, con tutto il rispetto.. Ma chi cazzo se ne frega!

Mi stanno sul cazzo 'sti discorsi di merda, e mi stanno sul cazzo anche i Vegani.

Persone così intelligenti da informarsi

sulla propria alimentazione per farsi
abbindolare poi dall'etichetta “*Vegano*”
- *odioso rompipalle* - e dai prodotti
“*Vegan*” - *Nuovo business* - uguale al
tradizionale con solo qualche
ingrediente biologico mescolato ai soliti
veleni.

Ho un amore per gli animali e
sicuramente curando la mia
alimentazione è migliorato anche il mio
rispetto nei loro confronti.

E' vero che si comincia a vedere la
bellezza e l'amore in ogni cosa, aumenta
la passione per la natura e per queste
creature, ma non bisogna confondere la
causa con l'effetto.

Non puoi dire ad una persona “*Non*

mangiare carne!”, lei ti risponderà *“io faccio quello che mi pare!”* e ha ragione, chi cazzo sei, suo padre?

Il discorso iniziale deve essere egoistico, canalizzato essenzialmente solo e soltanto su noi stessi, quando saremo in pace con noi stessi potremo donarci al mondo, alle altre persone e in questo caso anche ai maiali, non prima.

Le argomentazioni valide sulle dentature, le proteine vegetali, i nostri parenti più prossimi erbivori ma comunque enormi, sono sicuramente teorie giuste ed interessanti, ma non si può cominciare così.

Prima bisogna far nascere la voglia di far qualcosa per noi stessi, poi, una

volta esperti e sapienti, la curiosità verrà da sé, la scienza e tutte le leggi fisiche e biologiche ci affascineranno e culleranno per il resto della vita.

L'altruismo è un bel modo di esistere, porta solo beneficio a sé stessi, alla natura e alle altre persone, ci fa stare bene, finalmente collegati ed linea con l'universo, non più costretti a vivere solo di alienazione.

E' un bel mondo, ma non possiamo dire, *“Da domani sono altruista”*, è un percorso, se il tuo obiettivo è questo, se vuoi vivere in un mondo Tuo, come ti ho già detto, devi allenarti!

Ogni giorno.

Comincia a considerare il fatto di

“Evitare le carni in scatola, salumi, prosciutti e wurstel”.

Primo, perché abbiamo visto che è la Fondazione Anticancro a consigliartelo (e se sono arrivati a concedere questo allarme vuol dire che la situazione è veramente grave!), secondo, perché durante il processo di lavorazione non sai cosa viene fatto a quello che poi mangi.

Da piccolo mi prendevano in giro perché non sapevo da dove derivasse il salame..

Il salame è un salume insaccato e stagionato ottenuto a partire da una miscela di macinato di carne e grasso.

- Wikipedia

Per come vanno le cose, nessuno sa cosa

ci sia veramente dentro, per cui, posso affermare con certezza che la mia era ingenuità, la loro, ignoranza.

Questo tipo di “*carne*” oltre ad essere probabilmente cancerogena, non ha nulla a che vedere con il prodotto originario, se vuoi mangiarti una fetta di carne, mangiati una fetta di carne, non un qualcosa che ti hanno detto che potrebbe esserlo in parte, non vivere per sentito dire ed immaginazione, apri gli occhi, svegliati, quando vedi un vitello ti viene voglia di mangiarlo o di accarezzarlo? Questa voglia di salumi sarà stata imposta tramite tradizione, insaporitori e comodità o è davvero il tuo cervello che ti dice : “*Sgozza quel capretto che ce lo*

mangiamo”?

<< Eh, ma allora i nostri antenati che andavano a caccia? >>

- Non metto in dubbio che per fame, si possa mangiare qualsiasi cosa, il conte Ugolino, narra la Divina Commedia, si mangiò i suoi stessi figli, da qui ad arrivare a dire che il nutrimento principale dei nostri antenati fosse la carne, stiamo un po' esagerando.
- **Non avevano metodi di conservazione**, perché uccidere grandi prede, col rischio di morire, per poi farle mangiare agli altri animali?
- Il nostro corpo si adatta e si evolve a

seconda delle nostre predisposizioni e a favore della nostra sopravvivenza, stiamo parlando di milioni di anni, se da qui alla preistoria avessimo veramente mangiato carne tutti i giorni, i nostri denti sarebbero più aguzzi di quelli di una tigre ed il nostro stomaco più grande di quello di una mucca.

<< *Qualcuno ha ottenuto miglioramenti e guarigione nutrendosi di frutta e verdura biologica, ma anche di carne biologica!* >>

- Non ho nulla contro la carne biologica, è una questione che può andare tranquillamente a simpatia, uno può giustamente pensare, tanto

quell'animale sta morendo comunque, non vi sono state fatte violenze, è stato alimentato correttamente, non ne abuserò ne in quantità ne in continuità, perché non mangiarlo?

Io ero un gran consumatore di carne, quando ho iniziato questo percorso anch'io mi sono attaccato all'idea (mai provata), di usare come scappatoia la carne biologica, ma ci è voluto poco per non voler più inserire nel mio organismo cibo morto, con il tempo diventa logico e naturale preferire grandi fonti di energia a sostanze prive di vita.

<< *Quindi posso continuare a mangiare carne?* >>

Puoi mangiare ciò che vuoi, sempre e comunque.

Ma non stiamo a scannarci su questioni che non ci riguardano :

Possiamo dibattere per ore se la carne faccia bene o male, il problema alla base è che quella che tu sei abituato a mangiare io non oserei definirla *carne*, per cui stiamo parlando di cose che non ci riguardano.

- L'84% delle carni americane è in mano a 4 corporazioni.
- L'80% della carne italiana deriva da allevamenti intensivi, **dei lager per animali**, dove rinchiusi in gabbie o in spazi strettissimi, per aumentare al massimo la produzione, **affondano le zampe nei loro stessi**

escrementi, sono luoghi senza finestre, senza aria e movimento.

- Negli ultimi sessant'anni il peso del pollo è aumentato del 400% grazie **all'abuso di ormoni**, in natura questi animali non potrebbero vivere schiacciati dal loro stesso peso.
- Per non farli impazzire gli è stato rimosso il gene dello stress, ora sono **maiali geneticamente modificati** non più in grado di vivere all'aria aperta.
- Per farli sopravvivere alle malattie derivanti dai loro escrementi e da queste condizioni di vita, **vengono imbottiti di antibiotici**, questo, oltre ad essere uno spreco sotto il profilo sanitario, **rende i batteri del nostro**

organismo immuni-resistenti alle cure farmacologiche.

L'assimilazione di antibiotici tramite il consumo eccessivo di carne, non causa danni solo a noi, ma espone anche i nostri figli a nascere con malattie incurabili, poiché i batteri super-potenti che si vengono a creare, non permettono al corpo di rispondere alle cure predisposte, l'emergenza ha raggiunto un livello così critico che l'allarme è arrivato all'ONU, in precedenza solo HIV, l'Ebola e malattie croniche avevano raggiunto "l'allarme alla salute pubblica".

Io personalmente ho dato un taglio netto

per questo motivo, finché sono io a pagare va bene, ma non voglio essere la causa delle sofferenze dei miei figli.

*La prova che tutto questo è vero e non è un'invenzione provo a riassumerla brevemente :

Gli antibiotici quando sono stati scoperti erano un miracolo, capaci di guarire ciò che prima era incurabile, come ogni innovazione, è stata prima messa a disposizione solo dell'esercito, i militari però, quando andavano a divertirsi sessualmente, avevano paura di contrarre malattie ed hanno cominciato a condividere gli antibiotici anche con donne con cui stavano in compagnia. L'ignoranza e l'abuso ha portato

all'immuno-resistenza delle malattie sessualmente trasmissibili, per questo oggi sono quelle contro le quali ci troviamo a scontrarci maggiormente. Se il mondo continuerà ad andare verso questa direzione, la difficoltà che troviamo oggi ad affrontare una cerchia ristretta di virus, sarà ampliata praticamente a tutte le categorie.

Ora che abbiamo fatto una scelta egoistica possiamo vedere i benefici che possiamo portare agli altri, non mangiare carne ne ha così tanti che nella praticità è più utile che fare volontariato.

Infatti non sono solo gli animali a subire

le ripercussioni delle nostre scelte, non sono le macchine a prenderli a bastonate, abusarne sessualmente, torturarli e poi ucciderli un pezzo alla volta, ci sono degli uomini che eseguono queste azioni.

Puoi credere che siano solo dei depravati, gente senza scrupoli, ma forse sono solo persone che avevano bisogno di quel lavoro, magari l'hanno cominciato nel modo più corretto possibile, poi *il continuo odore del sangue l'ha trasformati in bestie.*

Mi limito a questo, i racconti sadici, ricchi di sofferenze ed umiliazioni, si trovano ovunque per chi non fosse convinto, di certo non smetterai di mangiar carne per salvare questi uomini,

ma una volta smesso ti sentirai meglio sapendo di non costringere qualcuno a dover diventare un mostro pur di sopravvivere.

Non sei animalista ? Ti stanno sul cazzo gli animali ? Bene, smetti di mangiare carne!

Più di 750 milioni di tonnellate di mais e cereali sono destinate agli animali. Solo questo potrebbe sfamare 1 miliardo e mezzo di persone.

1/3 del Territorio, il 50% di cereali, più del 60% di antibiotici tutto buttato in merda.

In Merda per modo di dire?

No, no, in Merda davvero, più di 200

milioni di animali in Italia rilasciano migliaia di tonnellate di letame, non adatto all'agricoltura, in tutto il mondo questa Merda provoca il 50% del tanto acclamato Effetto Serra, se stai pensando di andare in bicicletta tra la macchine per sentirti ecologista, sappi che il tuo gesto sarà vano, ci estingueremo a causa di bovini scoreggioni..
Ridiamoci su..

Le mucche sono responsabili di oltre il 50 per cento delle emissioni

di metano. La Commissione Ue voleva intervenire, ma i governi dicono no - *La Stampa* 15/06/2015

"Se da una parte il processo di sviluppo mondiale sta portando ad una riduzione delle emissioni causate da un singolo animale, dall'altra c'è un forte aumento della richiesta di carne e altri prodotti derivanti dal bestiame. Come risultato, queste emissioni di gas continuano ad aumentare vertiginosamente sul nostro pianeta". ***Dottor Caro dell'Università di Siena (ANSA). 17/07/2014***

Il tutto per cosa poi ? Agevolare

fiscalmente le multinazionali in modo da pagare un panino 4 euro invece che 11 ?
Panini che in precedenza sono stati sotto accusa per avere al proprio interno pezzi di plastica, scarti di macello, carni scadute o sostanze nocive?

Non lo so, ognuno continuerà a vivere delle proprie idee.

Sicuramente bisogna prendere con le pinze il terrorismo contro un'alimentazione che non produce business.

I pediatri continueranno a consigliare omogeneizzati alla carne, ed io continuerò a pensare “ ma porco.. se dovevamo mangiare la carne da neonati avevamo i denti, se vuoi dare la carne a tuo figlio di 6 mesi piazzagli lì un bel

coscione e vediamo se lo mangia, perché dobbiamo mangiarla come omogeneizzato, perché nella pubblicità fanno vedere che tuo figlio camminerà accanto a te o perché lo dicono gli "*esperti*"?

Gli "*esperti*" dicono anche di curare l'osteoporosi con il latte perché è ricco di calcio, peccato che sia sì, ricco di calcio ma anche un alimento acido, le nostre ossa finiscono così per indebolirsi, costrette a liberare sali basici per compensare l'attacco chimico.

All'industria piacciono le mezze verità, prendere ciò che serve e far finire nel dimenticatoio il resto, te lo dicono già

loro cosa devi sapere, non è importante che ti informi.

Il calcio, anche se nessuno te lo dice è anche nei cereali integrali che ti ho consigliato di mangiare, nel muesli che ti ho consigliato di creare, nei legumi che ti ho consigliato di comprare e nei grassi buoni che ti consiglio ora di assumere.

il Calcio è infatti contenuto anche nelle verdure (spinaci, broccoli, cime di rapa, verze, cipolle), nei legumi (i fagioli, le lenticchie, la soia) e in alcuni tipi di frutta secca (noci, mandorle e pistacchi). Tutti i grassi saturi come il burro, lo strutto, l'olio di palma, il latte intero, la panna, i formaggi grassi, le uova e gli insaccati andrebbero sostituiti con i

cosiddetti grassi buoni determinati dall'olio d'oliva, i broccoli, le cipolle, la frutta secca, i vegetali, il salmone, il pesce azzurro, le noci, gli anacardi, i semi di lino, le mandorle, i cavoli e i broccoli.

Il Latte

Terminiamo il nostro viaggio tra i prodotti di origine animale, spendendo due parole sul latte e i prodotti caseari.

- La Caseina, la proteina principale del latte, è cancerogena.- *Boom!*

Questo si evince dagli studi di Colin Campell, cresciuto mungendo le mucche in Virginia, quindi non proprio di parte. Dopo aver visto come in alcune

popolazioni occidentali i tumori fossero più diffusi rispetto alle popolazioni orientali, Colin ha deciso di cominciare i suoi studi mappando la diffusione di queste malattie.

Una volta inquadrato il latte come alimento non corrispondente tra l'alimentazione delle varie popolazioni ha deciso di fare un test con i topi.

Se esposti ad agenti cancerogeni (come siamo costantemente esposti tutti quanti, ogni giorno) e nutriti con il 20% di caseina, i topi si ammalavano immediatamente di cancro, se si riduceva la proteina al 5% questo si fermava, se si riportava al 20% ecco il tumore crescere di nuovo stabilmente, torniamo al 5% e il tumore si ferma.

Praticamente da questi studi è emerso che la caseina è la proteina che attiva la moltiplicazione delle cellule cancerose.

In questi test, gli stessi studi fatti con proteine vegetali della soia non hanno attivato il cancro, neanche con un alto dosaggio.

Le alternative al latte di mucca sono ormai alla portata di tutti possiamo trovarlo di soia, di mandorla, di riso, d'avena e di cocco, sia per quel che riguarda appunto il latte che per i suoi derivati.

Quindi niente più latte di mucca?

Vai a dire all'industria che la sua proteina più nutriente è cancerogena,

ovviamente la risposta è la solita confusione di notizie, bufale, tesi e contro tesi.

Proviamo a fare chiarezza seguendo la razionalità (poi per chi vorrà approfondire il web è pieno di spunti e contro spunti).

- Con un eccessivo consumo di latticini non si sviluppa un tumore qualunque, ma principalmente il cancro al seno nelle donne e il cancro alla prostata nell'uomo.

Se la logica ci aiuta, riusciamo a capire che il latte è un prodotto che deriva dall'apparato riproduttore della mucca.

Aggiungendo ormoni in eccesso al nostro organismo, finiamo per avere un surplus all'interno dei nostri organi riproduttivi, luogo dove per l'appunto si sviluppa il tumore.

- **Ci siamo sempre nutriti di latte ? Un bel cazzo!**

Solo dopo la guerra la tecnica della pastorizzazione ha permesso un gran consumo di latte, prima essendo privo di conservazione poteva essere veicolo di infezioni.

Il latte va munto, filtrato, refrigerato, pastorizzato, in alcuni casi anche sgrassato e privato del lattosio. A colpo d'occhio non sembra un

alimento spontaneamente riservato a noi

- C'è chi chiama il latte : “Carne Liquida”

Il non utilizzo di prodotti animali è una scelta naturale per chi vede le cose per quello che sono, così logica e semplice dall'aver difficoltà il più delle volte a trattenersi dal far notare l'assurdità di certe preferenze imposte.

Perché amare un cane e non un maiale? Perché criticiamo chi mangia i primi e non i secondi?

Snobbiamo le pellicce come un'inutile sacrificio animale privo di senso, in quanto possiamo coprirci senza

ricorrere a questo abuso, perché non cominciamo a capire che possiamo anche nutrirci senza ricorrere allo sterminio ?

- **Quello che bevi non è latte, quello che mangi non è pollo**

Come tutti gli alimenti in commercio la grande produzione ha portato ad una scarsa qualità.

Anche se la tua concezione non fosse in linea con l'idea di non usufruire di prodotti animali perché non controindicati alla nostra salute, l'industria ti aiuta comunque a non scegliere questi prodotti.

Gli stessi trattamenti già descritti per gli animali da macello sono riservati

allo stesso modo anche per galline, capre, mucche e vitelli, visti come fonti inesauribili di latte e uova.

Non sai cosa mangiano, non sai cosa gli iniettano e non sai cosa mettono all'interno del prodotto per conservarlo o renderlo più buono, evitarlo è un consiglio da amico.

- **Scappatoie OGM**

In Italia non si possono produrre Ogm, ma si possono importare.

In Italia non si possono allevare animali Ogm, ma si può dar loro cibo Ogm.

In Italia non si possono scavalcare determinati limiti legislativi, ma se il prodotto viene venduto all'estero e poi

ricomprato, le normative cambiano e tutto è concesso.

- **Impossibile privarsene ? Più facile di quel che pensi.**

L'organismo per digerire il latte genera un enzima apposito, se interrompiamo per un certo periodo l'acquisizione di questo alimento, il nostro corpo ristabilizza la riduzione naturale di lattasi (intorno al 95% in meno rispetto alla nascita, quando serviva realmente).

Il consumo di latticini verrà subito segnalato dal corpo con flatulenze o disturbi intestinali, il malessere, lieve, ma mirato ci farà capire che questo alimento non è tra i più indicati per la

nostra alimentazione, ma era solo una brutta abitudine nata per sopravvivenza e mantenuta per business.

- **Concessioni**

Durante una sagra, una manifestazione o un esposizione, quando curiosità e gusto ci spingono ad assaggiare il prodotto caseario elaborato in maniera naturale, resistere può essere difficile, perché farlo?

Se la tua scelta è solamente egoistica, usufruire di un prodotto privo di contaminazione industriale per i rari casi in cui si può trovare, può essere un ottimo compromesso.

Se dobbiamo ingerire meno del 5% di

proteine animali, basandoci su un'alimentazione media di 2.000 kcal, 80-100g al giorno potrebbero essere anche consentiti.

Essendo il latte ovunque , se non si vuole diventare matti, consiglio di non abusarne ogni qual volta che abbiamo una scelta, così quando la tua amica vorrà farti assaggiare i suoi biscotti potrai tranquillamente mangiarne un paio.

Fine .. o Nuovo Inizio?

Io penso che da qui, ci siano tutte le basi per poter proseguire da soli sotto il

profilo alimentare, hai imparato ad amarti, a scegliere sempre la cosa più naturale, a fidarti solo di te stessa, a saper vedere e riconoscere con i tuoi occhi la verità che ti circonda.

Per le prossime settimane mi piacerà aiutarti a sviluppare al meglio l'energia che deriverà da questo cambiamento.

A presto.

Vai e cambia il mondo.

Stanotte guarda il cielo,
non sei più,
solo un essere umano
che cammina sul globo terrestre,

sei una creatura dell'universo
un fantastico dipinto di questo mosaico
cosmico.
Buon viaggio!

Il Giorno Dopo

*Mentre intorno a noi,
le persone muoiono per malattie
cardiache,
cancro, ictus cerebrale, eccetera,
e gli animali vengono usati in
innumerevoli esperimenti,
ripetitivi e inutili,
nel tentativo di trovare le cure a questi
mali,
la risposta è davanti ai nostri nasi,
lì nei nostri piatti,
ad ogni pasto.*

- Jean Pink

Queste sono le cose che avrei voluto

dirti il primo giorno, schiette, rapide ed efficaci, le ho scritte come flusso di coscienza e poi messe da parte, aspettando che fossi pronta a riceverle.

Ora sono tue.

Fanne buon uso.

Benvenuto nel Velo di Maya!

L'apparenza qui vige da sovrana.

Il sentito dire è legge.

La mezza verità è la regina del Business.

La scoperta benefica alternativa è una bufala.

Malattie, intolleranze ed allergie sono coperte da altre cause per evitare scandali.

L'unico metodo di ricerca è lo studio

didattico redatto da professori non più così imparziali.

Ricercatori alternativi vengono lasciati privi di fondi, di fama, screditati e radiati, ma finalmente liberi.

*Fuori dalla caverna delle ombre c'è un mondo di vibrazioni ed adrenalina, si vive con gli occhi aperti, perché ogni giorno si fanno cose che ci fanno sentire vivi : **Si Scopre, Si Sceglie, Si Cresce.***

Se fuggi troppo in fretta dalla caverna, il terrore e la paura di quel che c'è fuori ti faranno venir voglia di tornare al sicuro tra le menzogne.

Facciamo un passo alla volta, insieme,

verso la libertà.

Reset

Da adesso in poi non ti affiderai più a quel che ti dicono gli altri, a quel che dice la televisione, la massa, gli ottusi o i famosi signori della fuffa, tutti coloro per l'appunto, che si vantano di conoscenze mai testate sulla propria pelle, tutti coloro che parlano da esperti senza aver nemmeno idea di cosa stiano parlando.

Non mi riferisco solo al cibo, ma ad ogni notizia, informazione o avvenimento di tutti i giorni.

Disintossicazione

Su 43 topi dipendenti da cocaina , 39

hanno preferito lo zucchero.

Lo zucchero da un'assuefazione 8 volte superiore a quello che da la Cocaina.

La Cocaina viene definita Droga.

Tutti gli alimenti destinati all'uomo facevano impazzire i topi, nonostante questi siano tra gli animali più circospetti ad avvicinarsi a fonti di cibo non conosciute.

Il cibo del supermercato è così potente da far saltare l'istinto di difesa naturale e non far percepire più la sazietà.

Se non vi è circospezione, non vi è controllo del fabbisogno, l'aumento del peso e lo sviluppo di patologie sono solo logiche conseguenze.

Fin da piccoli veniamo addestrati a

mangiare zucchero in alimenti con lattosio e zuccheri raffinati, biscotti per bambini, omogeneizzati e latte in polvere non vengono risparmiati in questa guerra.

Nel 1978 l'industria degli additivi ed aromi alimentari valeva già 1,3 miliardi di dollari, non oso immaginare adesso.

Gli Ex Dirigenti delle società confessano che hanno studiato per anni i meccanismi che regolano la fame ed hanno trovato il modo di farli funzionare a loro piacimento, in più in laboratorio vengono continuamente prodotti odori e sapori che fanno impazzire i nostri sensi.

Fine del Circolo Vizioso

Un giorno abusi inconsapevolmente di

Sodio e Zucchero, il giorno dopo non hai energia e voglia per cucinarti qualcosa e preferisci mangiare qualche alimento confezionato, il giorno successivo hai ancora meno voglia di muoverti e scegli di stare a casa sul divano, la noia ti porta ad usufruire di cibo pronto, il giorno ancora seguente ti senti sempre più stanca, cominci a sentirti depressa, sfasata, come se ti mancassero le energie o non sai bene cosa, decidi di aggiungere al tuo corpo sostanze che la pubblicità ha mostrato come rigeneranti, ma ogni giorno è sempre peggio, sempre più stanca, svogliata, sempre più pigra, sconfitta, sempre con quel magone sullo stomaco che a metà pomeriggio ti fa ritrovare sul

divano davanti a sequenze di luci ipnotiche che cullano il tuo sistema nervoso offrendogli nuove opportunità di felicità ed gioia tramite inutili oggetti che butterai in un cassetto dopo qualche mese.

BASTA!

Interrompi questo cazzo di ciclo, vai avanti!

E' l'ora di finarla, ormai sei grande, responsabile, è l'ora di svegliarsi e reagire!

E' da quando sei nata che ti propinano sostanze che danneggiano il tuo organismo e poi ti dicono che sei tu dovresti fare di più, mangiare meglio e muoverti.

Tutti gli alimenti industriali sono stati

studiati per drogarti, invogliarti a volerne sempre di più, a scegliere ancora e solo quel dannato cibo.

Si stanno prendendo gioco di te ed ad ogni tua malattia se la ridono, spartendosi i denari con le industrie del farmaco.

Smetti di finanziare chiunque non ha il minimo interesse per la tua persona, chiunque investirà quei soldi in studi per renderti ancora più schiavo, ancora più debole e povero di idee.

Alimentare, vuol dire rafforzare il tuo corpo, aprire la mente ed essere pronto alla vita.

Se vuoi il cambiamento devi essere il cambiamento : Scegliere, ti cambia la

vita!

Comincia questa cazzo di giornata con lo spirito del cambiamento, alzati in piedi e pensa "cosa devo fare oggi ? " ma non nel senso limitativo di dover andare a fare la spesa, cosa devi fare oggi per cambiare te stessa, il mondo è stato disegnato per te e tu fai parte di questo mosaico, gli altri sanno, tutti sanno che farai grandi cose.

Come una cellula all'interno del tuo corpo, tu sei un essere vivente all'interno dell'universo, le cellule hanno diverse funzioni, ma tutte conosco il disegno finale, il DNA, tu puoi svolgere la funzione che preferisci, ma se guardi dentro te stessa scoprirai l'immenso

universo di cui fai parte, dove l'unico codice che ti lega con il resto del mondo, è l'amore.

Crea ed ama a dismisura.
Buona vita!

Fammi sapere cosa pensi del mio libro.
Inviami una mail a
ueotto2@gmail.com