DietaDep

Come tornare alle origini e re-imparare a nutrirsi

Chrystelle Robin

"DietaDep"

Come tornare alle origini e re-imparare a nutrirsi.

di Chrystelle Robin

Note dell'autore

I contenuti di questo libro riportano unicamente il punto di vista dell'autore ed è fornito con finalità esclusivamente informative.

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il

parere di un medico. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutare nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e psicologico. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore non si assume alcuna responsabilità delle vostre azioni.

CAPITOLI

DELL'ALIMENTAZIONE

- Perché parlare di storia?
- Evoluzione dell'obesità e delle malattie
- Ciò che è storicamente successo
- Gli alimenti
- L'industrializzazione e i trasporti
- L'agricoltura intensiva
- L'allevamento intensivo
- Le sostanze tossiche aggiunte
- I metalli pesanti
- Schema riassuntivo
- Altre pessime abitudini
- Eccessi e equilibrio

• **LA TUA DIETA ATTUALE**

- Perché descrivere la tua dieta attuale
- La Metamedicina

- Esercizio: scansione.

II) LA SECONDA CHIAVE: DISINTOSSICAZIONE DEL CORPO

- La frutta nella storia dell'umanità.
- La dieta disintossicante
- Passo 1: le regole della disintossicazione del tuo corpo
- Passo 2: una giornata tipo di disintossicazione del tuo corpo

III) LA TERZA CHIAVE: LA NUOVA DIETA

- Perché re-integrare una categoria di alimenti alla volta.
- La storia dell'Umanità.
- Step 1: le regole per re-introdurre il

cibo
- Step 2: la mia nuova dieta.

CONCLUSIONE

INTRODUZIONE

Partiamo subito con una domanda:

- **Come hai provato a dimagrire prima di oggi?**

Hai provato con le diete dimagranti.

Le diete dimagranti elaborate da esperti, da nutrizionisti, da medici, … che abbondano on line, nei libri, nelle riviste, negli scaffali delle farmacie…


Dimagrire
COSÌ TI RASSODI
E PERDI PESO
EXTRA
DIMAGRIRE È FACILE
CON I RIMEDI NATURALI


Corpo
Sono le intolleranze
a farti ingrassare
La nostra guida per eliminarle
Così torni in linea facilmente
La Cucina per diabe
SALUTE
DIMAGRI
MANGIA
Guarisci

Però non ci sei riuscita e, nonostante i tuoi sforzi, hai ripreso tutti i chili dopo aver smesso la dieta.

Perché dimagrire è così difficile?

Perché, nonostante le numerose soluzioni proposte attraverso le varie

diete elaborate da esperti, dimagrire ti sembra sempre come scalare l'Everest da principiante? Perché, se mai riesci per miracolo ad arrivare in cima, è probabile che scivolerai per ritrovarti ai piedi della montagna, riducendo il tuo sforzo al nulla e riprendendo tutti i chili persi?

Per trovare la soluzione a un problema, bisogna capire l'**origine** e **la causa** del problema.
Per dimagrire, bisogna capire perché hai chili di troppo.
In questo libro, scoprirai:

- Perché la maggior parte delle diete dimagranti non funzionano.

- Perché sei gonfia, grassa, perché hai chili di troppo.
- Come dimagrire con una dieta sana e disintossicante.
- Imparerai come mangiare bene, vivere in salute e in simbiosi con il tuo corpo.

• **Il mio nome è Chrystelle Robin.**

Sono francese e vivo da 20 anni in Italia.
Sono operatore Theta-healing certificato, aiuto le persone a risolvere i loro problemi, e studio la Metamedicina per capire più in profondità il funzionamento del nostro corpo.

Il problema dei chili di troppo ha sempre fatto parte della mia vita.

Ho vissuto tanti anni con una persona “grassa e brutta”, come si descriveva, che ha provato qualsiasi dieta senza mai ottenere risultati a lungo termine. Odiavo quindi le diete però sono ingrassata circa dieci anni fa, quando ho smesso di fumare.

Ho cominciato allora un percorso attraversando i meandri delle varie diete, incontrando dietologi, medici... sempre con lo stesso risultato: facevo tutte le diete possibili, dimagrivo per poi riprendere tutti i chili e ingrassavo ancora di più. Mi sono accorta che il percorso era identico per tutte noi:

Inizio una dieta dimagrante

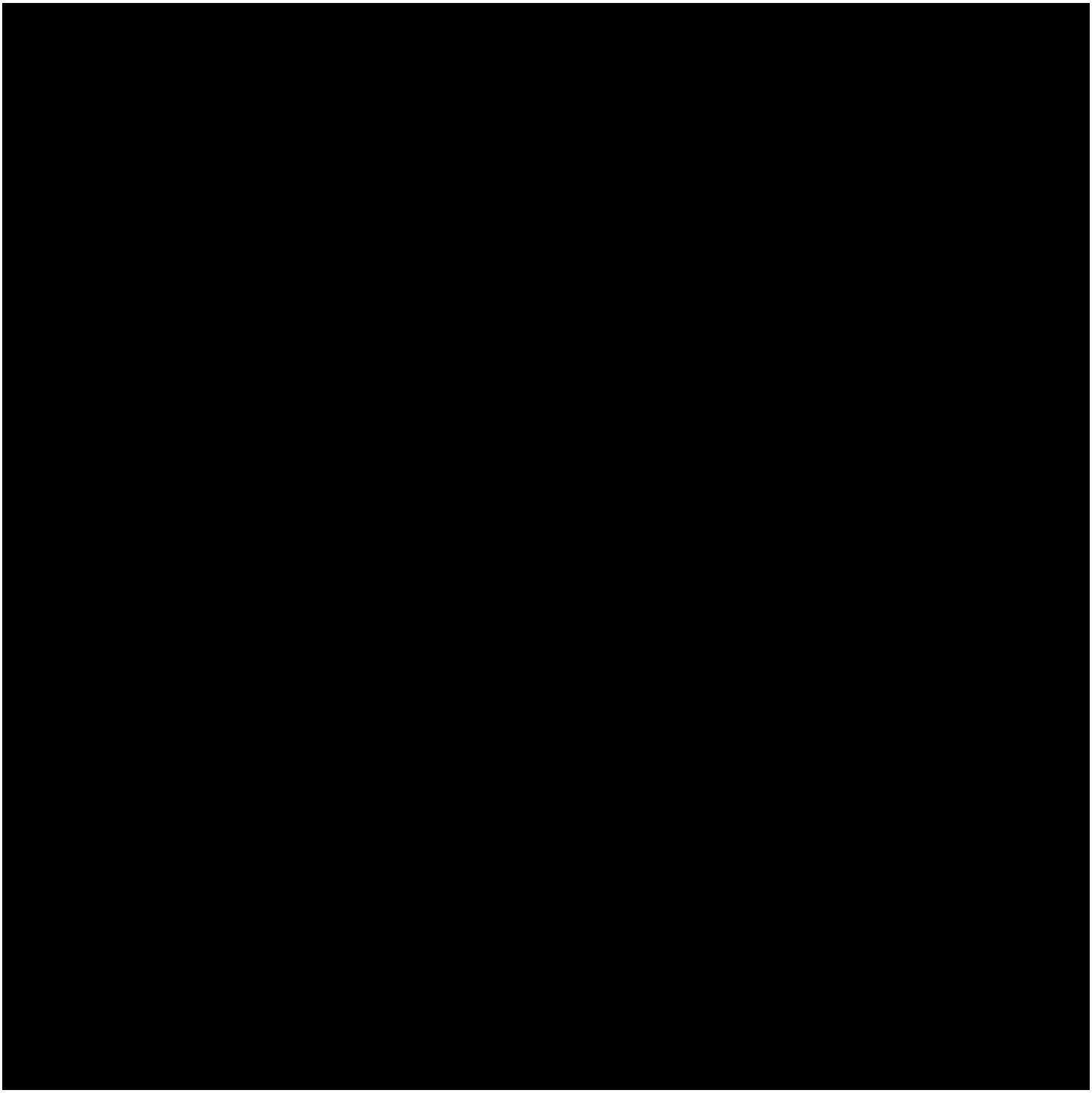
Cerco una nuova
dieta dimagrante
che faccia miracoli.

Mi sforzo, sono affamata, mangio cose che non mi piacciono.. per perdere un solo chilo a se9mana

Sme=o la dieta e riprendo tu9 chili persi: Mi sento grassa e bru=a.

[redacted]

Sono frustrata, svogliata, di mal umore, arrabbiata, triste, depressa, stanchissima...



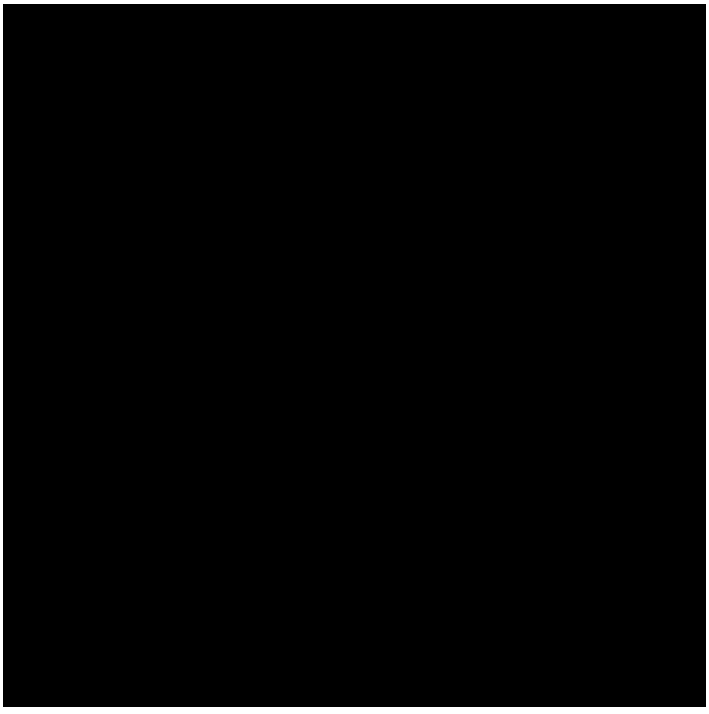
Finché ho detto “stop!”

“Cerco un'altra soluzione. Per trovare la soluzione devo capire qual’è l’origine e qual’è la causa del

problema.”

Sono laureata in storia e scienze politiche, allora mi sono messa a studiare la storia dell’alimentazione, dalla preistoria ai nostri giorni, per capire l’origine e la causa del sovrappeso oggi.

Ecco il risultato delle mie ricerche riassunte in uno schema:



Conseguenza:

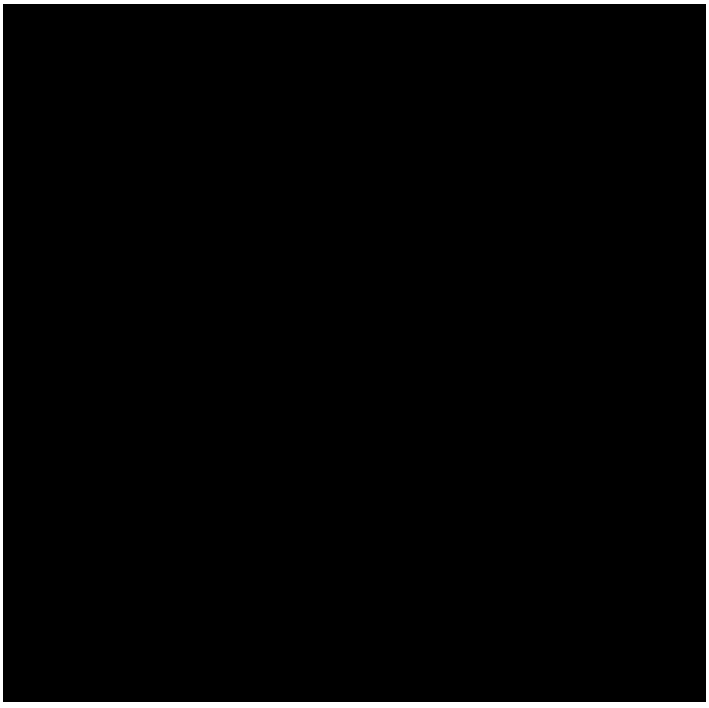
Il mio corpo non

riesce ad eliminare le tossine in troppa quanFtà.
Problema:

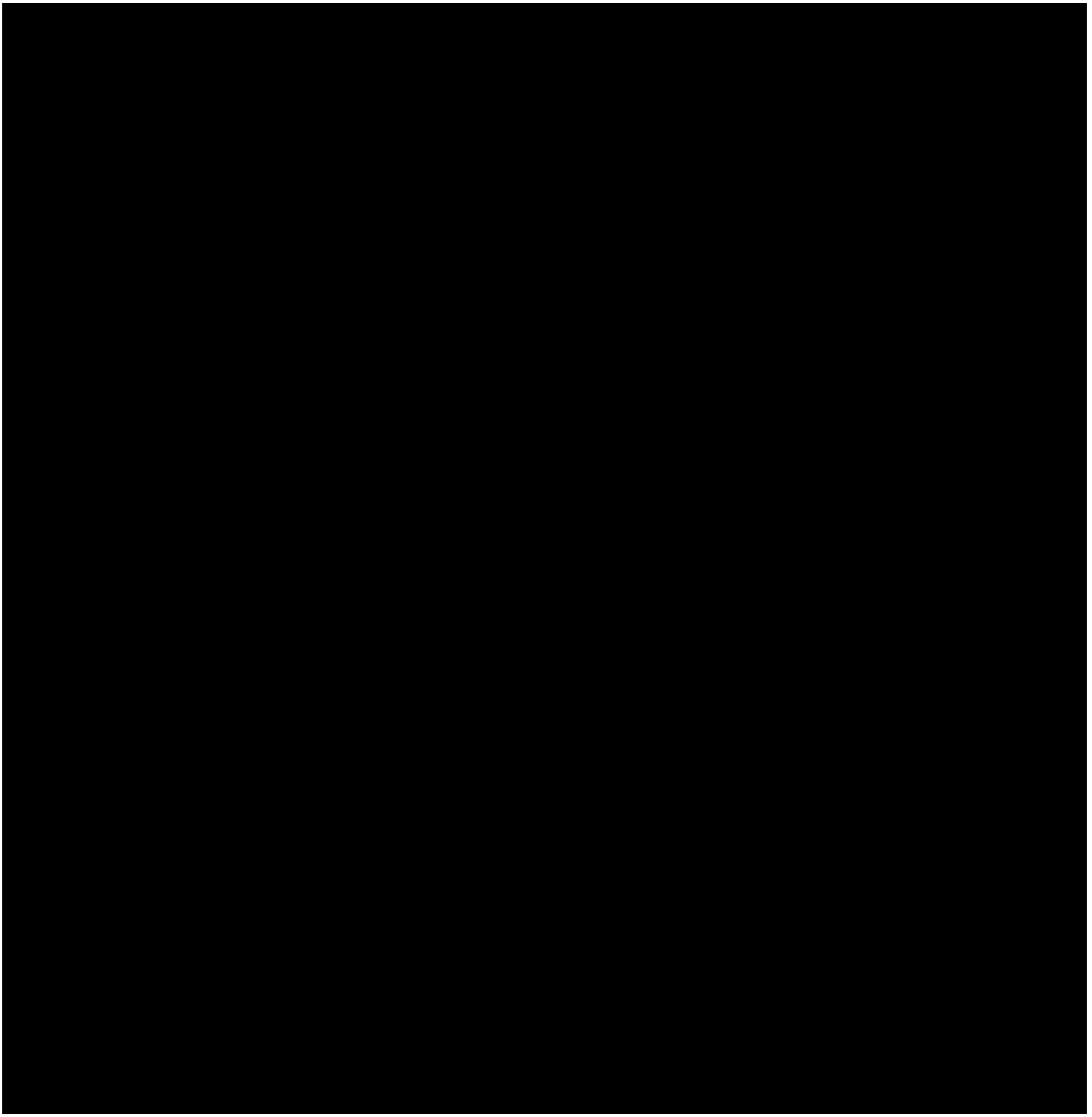
Sono sovrappeso,
gonfia, grassa, ho

chili di troppo.

[redacted]

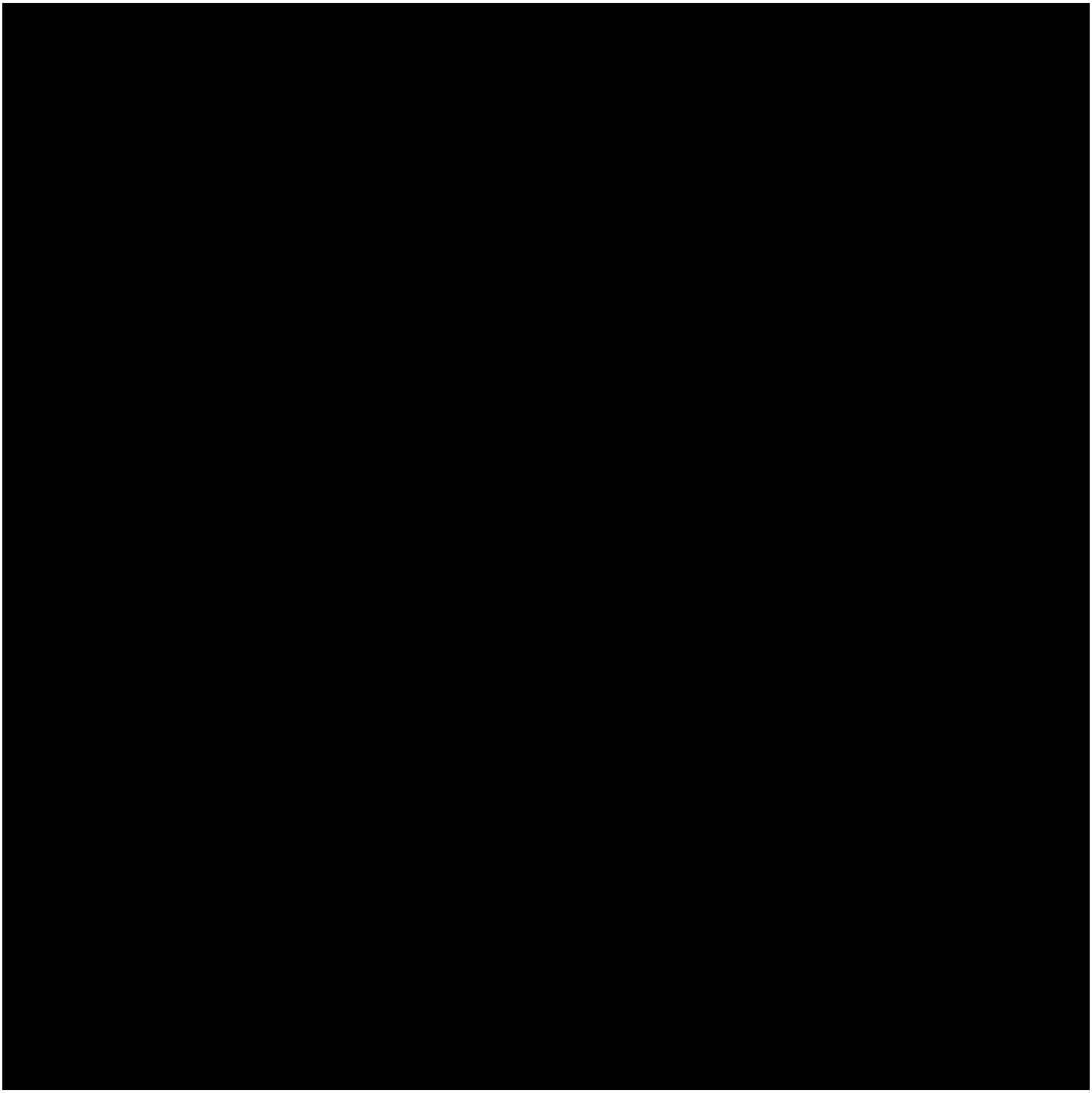


Origine del problema dei chili



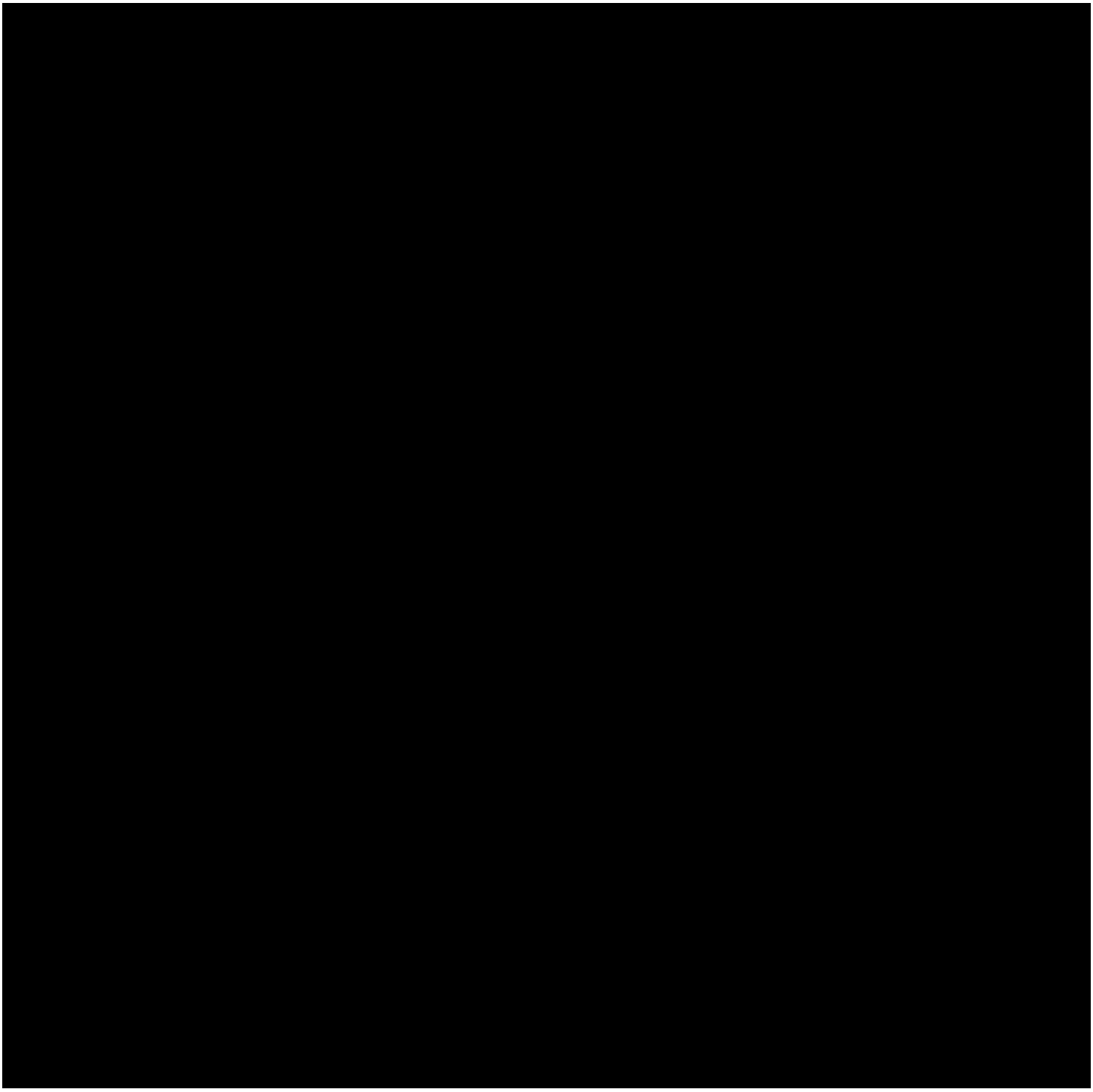
di troppo: L'alimentazione globalizzata produce cibo intossicato.

[redacted]



Causa:
Le tossine del cibo

che mangio si accumulano nel mio corpo



Ho scoperto che, oltre ad essere sovrappeso, ero soprattutto intossicata e la mia salute era a rischio!

Mi sono quindi apparse naturalmente le soluzioni per dimagrire ed essere in buona salute:

Disintossicare il mio corpo
E trovare un nuovo modo di alimentarmi per non gonfiarmi più ed essere in buona salute.

- **Importante! C'è una differenza fra le parole Dieta e Dieta dimagrante**

La dieta ha spesso un significato negativo e, se fai qualsiasi cosa contro la tua volontà, entrerai immancabilmente in conflitto e non raggiungerai i risultati desiderati.

Confondiamo due parole: "dieta" e "dieta dimagrante" che sono due cose diverse.

Una **dieta dimagrante** è un programma alimentare stretto che ha lo scopo di farti dimagrire.

La definizione della dieta su wikipedia per esempio è:
“La **dieta**, dal latino diaeta, «**modo di vivere**», in particolar modo nei confronti dell'assunzione di cibo, è l'insieme degli alimenti che gli (…) esseri umani (…) assumono abitualmente per la loro nutrizione: è il loro spettro alimentare.

La maggior parte delle diete dimagranti non funzionano perché:
- Si limitano al sintomo (i chili di troppo) invece di cercare la causa (quali

sono le ragioni dei chili di troppo?)
- Non depurano il corpo intossicato. Anzi! Continuano ad intossicarti con alimenti “sbagliati”.
- L’intossicazione ti provoca gonfiore, stanchezza e vari disagi e il tuo corpo rimane gonfio di tossine.
- Non ti nutrono e ti lasciano una sensazione di fame.

- Dopo le diete dimagranti spesso reintegri cibi intossicati tutti in una volta: hai improvvisamente una digestione difficile, le tossine intasano il tuo corpo e riprendi tutti i chili persi.

La dieta = Modo di vivere, di nutrirti, di mangiare.

Pensa al tuo corpo come se fosse un bimbo piccolo, un gattino o un cucciolo di cane che ti guarda con amore: prima lo nutri con cibo avvelenato e dopo lo critichi in continuazione per la forma orrenda che vedi nello specchio.
È importante prenderti la responsabilità della tua alimentazione e prendere coscienza che tuo corpo non è il tuo nemico.

La dieta non è una dieta dimagrante, è una dieta, un tuo nuovo modo di alimentarti, con amore per il tuo corpo.

I) LA PRIMA CHIAVE: L'INTOSSICAZIONE.

- **Perché parlare di storia e soprattutto**

dell'evoluzione storica dell'alimentazione:?

La storia dell'alimentazione insegna molto.
La storia rivisitata **con uno spirito critico**, ti insegna con i fatti ciò che realmente è accaduto, perché il mondo nel quale viviamo oggi è diventato così com'è.

Invece se accetti la storia senza spirito critico, ti adegui alla verità ufficiale e non capirai la causa dei problemi. E se non capisci la causa di un problema, sarà veramente difficile trovare la soluzione!

Studiando all'università, ho preso

coscienza che spesso i “conti” non tornavano: imparavo concetti a memoria e “verità” spesso inutili e incoerenti.

Quindi ho cominciato a informarmi. A cercare chi la vedeva in un altro modo. A cercare la verità.

Informandoti, diventi consapevole. La consapevolezza ti permette di scegliere liberamente.

• Evoluzione dell’obesità e delle malattie

Chiedendomi perché **l’obesità e tante malattie**, intolleranze, allergie, tumori si sono sviluppati negli ultimi 40 e, abbinati alle ricerche sulla storia

dell'alimentazione nel XX° secolo, ho scoperto che la nostra alimentazione è cambiata soprattutto negli ultimi 40 anni e che le malattie sono aumentate di pari passo.

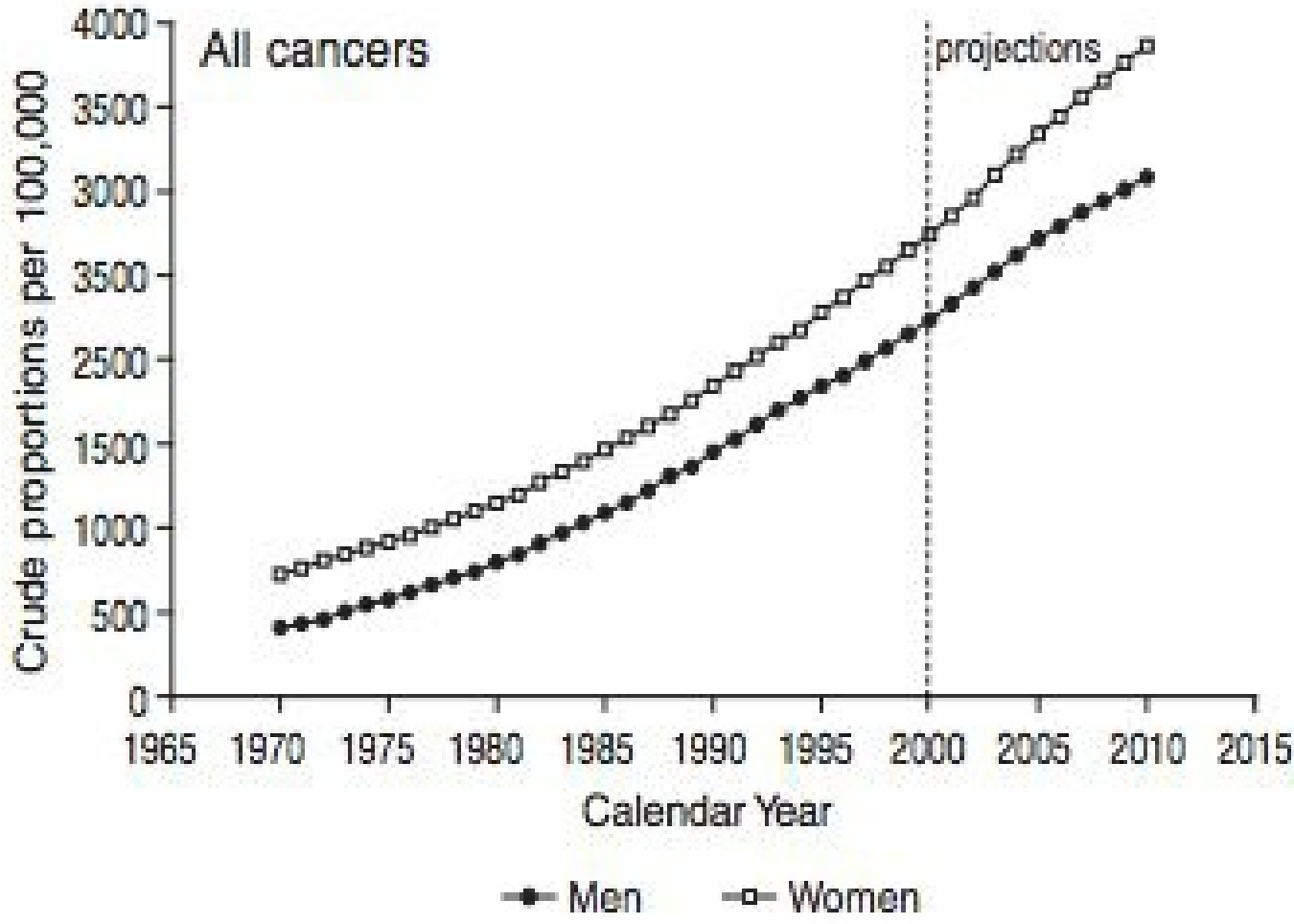
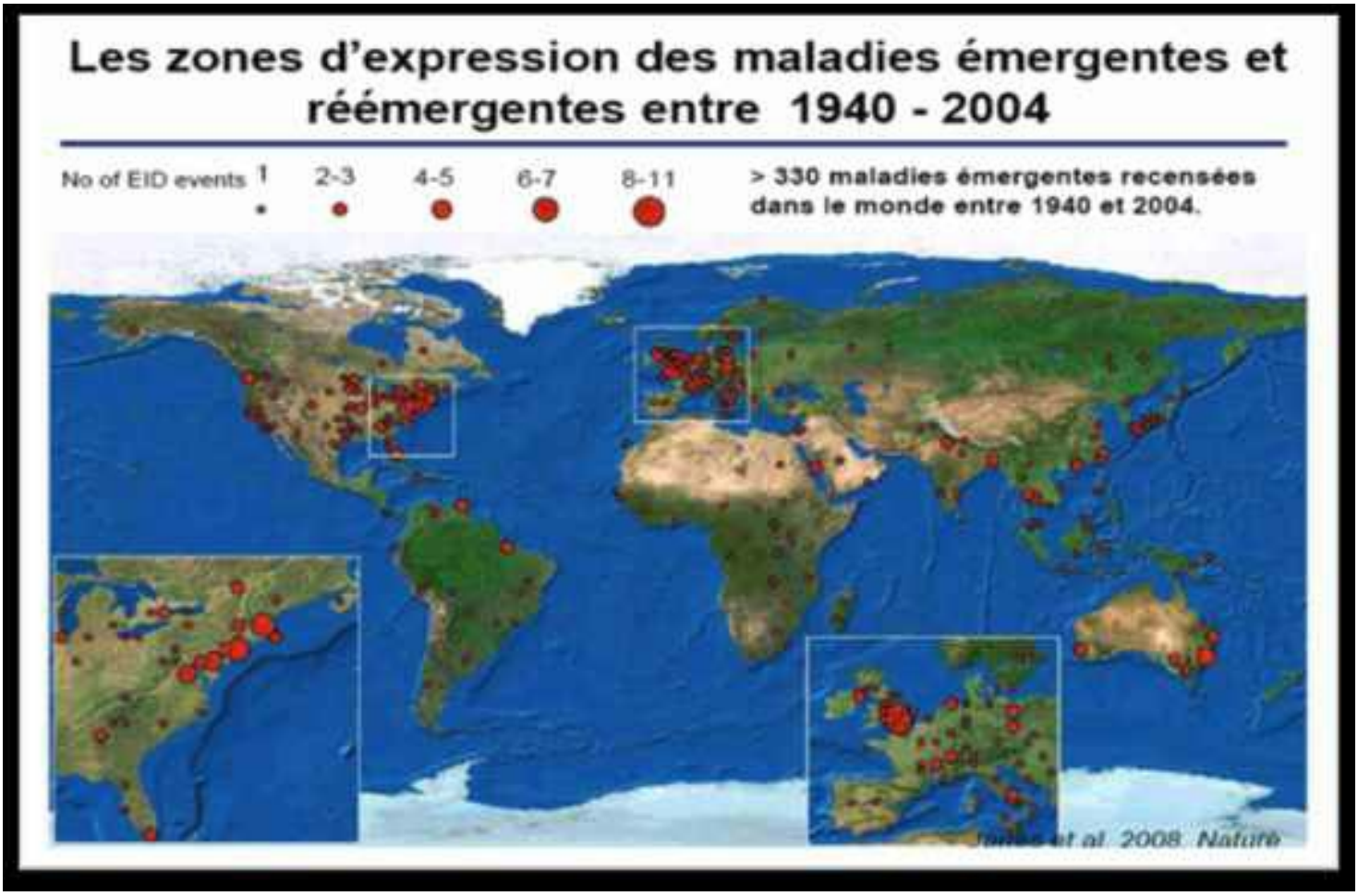


Figure 1 - Estimated prevalence time trends 1970-2010 in Italy by sex for all cancers. Crude prevalence proportions per 100,000, age 0-84 years.



Fonte: Senato francese. Zone delle 330 malattie emerse e riemerse tra 1940 e 2004

- **Ecco cosa è storicamente successo:**

- Le rivoluzioni industriali ed agricole del XIX° e XX° secolo hanno introdotto nuove tecniche e macchinari per svolgere in modo più veloce il lavoro al posto dell'uomo.

- Fino alla seconda guerra mondiale,

tante famiglie vivevano in campagna, coltivando il loro orto e comprando nelle fattorie, nei mercati e nei negozi di frutta e verdura, riforniti dai contadini locali.

- Con il boom economico degli anni 1960, sono scomparsi piano piano i negozi locali e le fattorie per lasciare posto ai supermercati ed ipermercati. **Siamo quindi passati dalla fattoria all'ipermercato.**

Le

prime fabbriche si sono trasformate in multinazionali, fonte della tua alimentazione oggi.

- **Gli alimenti sono "fabbricati" in grande quantità, ad un costo minimo:**

- Per ricavare il massimo profitto
- Al disprezzo della qualità degli alimenti stessi
- Con un inquinamento sempre maggiore del pianeta.

- **L'industrializzazione ed i trasporti per lo scambio delle materie**, da regolamento della UE, hanno avuto come conseguenza:

- Un impoverimento della qualità degli alimenti.
- Un impatto ambientale disastroso.

L’economia locale si è trasformata in economia globalizzata, e l’agricoltura e l’allevamento sono diventati intensivi e nocivi, con un impatto negativo sulla tua salute.

Ecco un riassunto secondo i dati dell’Istat:

Tav. 1 - Le tappe dell'evoluzione del rapporto con i consumi alimentari: 1970-2009*

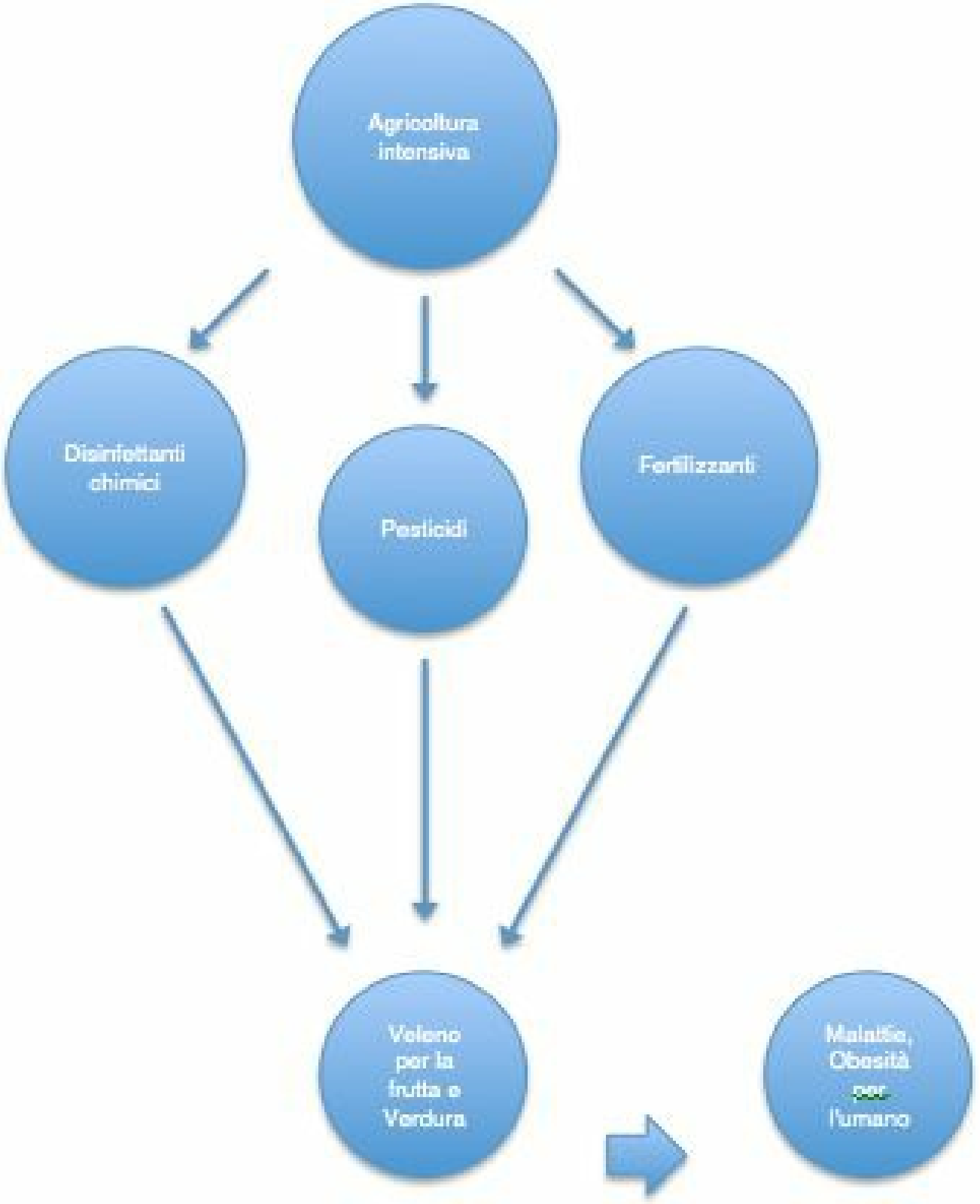
Periodo	Definizione	Caratteristiche prevalenti	Principali indicatori economici
Fino agli anni Settanta	*La fine della povertà di massa*	- Progressiva soddisfazione dei bisogni di base	- I consumi crescono del +293% in termini reali dal 1946 al 1961
Anni Settanta	*Il grande balzo in avanti*	- Cresce il reddito come aggregato di più redditi - Crescono consumi e risparmi - Dominano i consumi alimentari in casa	- Il 41% delle famiglie ha 2 percettori di reddito, il 18,3% più di due - La spesa alimentare è pari al 20,9% del totale della spesa - Var. % nel decennio della spesa alimentare procapite reale +12,1%
Anni Ottanta	*L'era del pieno consumo*	- Cresce la quota patrimoniale e finanziaria dei redditi - Si avviano i consumi di nuova acquisizione (seconda casa, seconda macchina, vacanze) tra i quali il mangiare fuori casa - Nei consumi alimentari c'è sperimentazione del nuovo e segnali di eccessi	- Il reddito da capitale sale dal 12,3% al 19% del 1990 - Var. % nel decennio della spesa alimentare procapite reale +6,8% - Spesa alimentare fuori casa sale a quasi il 38% del totale della spesa
Anni Novanta	*Di tutto, sempre di più*	- Decollano i redditi finanziari - I consumi continuano a crescere, inclusi quelli alimentari, ma a ritmo più rallentato - Irrompe la Grande distribuzione organizzata (Gdo)	- Quota azioni e fondi sale dal 5,7% del 1990 al 21,7% del 2000 - Var. % nel decennio della spesa alimentare procapite reale +4,2% - Il 44,1% della distribuzione è della Gdo
Anni Duemila	*Più qualità che quantità*	- Si blocca la corsa a più alti consumi - Cresce l'attenzione alla qualità, alla sicurezza, all'impatto eco-sociale - Il *fuori casa* conta come il *mangiare in casa* - La Gdo è il principale canale di vendita	- Var. % nel decennio della spesa alimentare procapite -4,3% - 49,8% spesa alimentare fuori casa - Oltre 70% quota Gdo

(*) Dato relativo all'ultimo anno del decennio

Fonte: elaborazione Censis su dati Istat

• **Nell’agricoltura intensiva**, la frutta e la verdura che mangi sono continuamente annaffiate di fertilizzanti, disinfettanti chimici, pesticidi, oltre ad essere spesso modificati geneticamente:

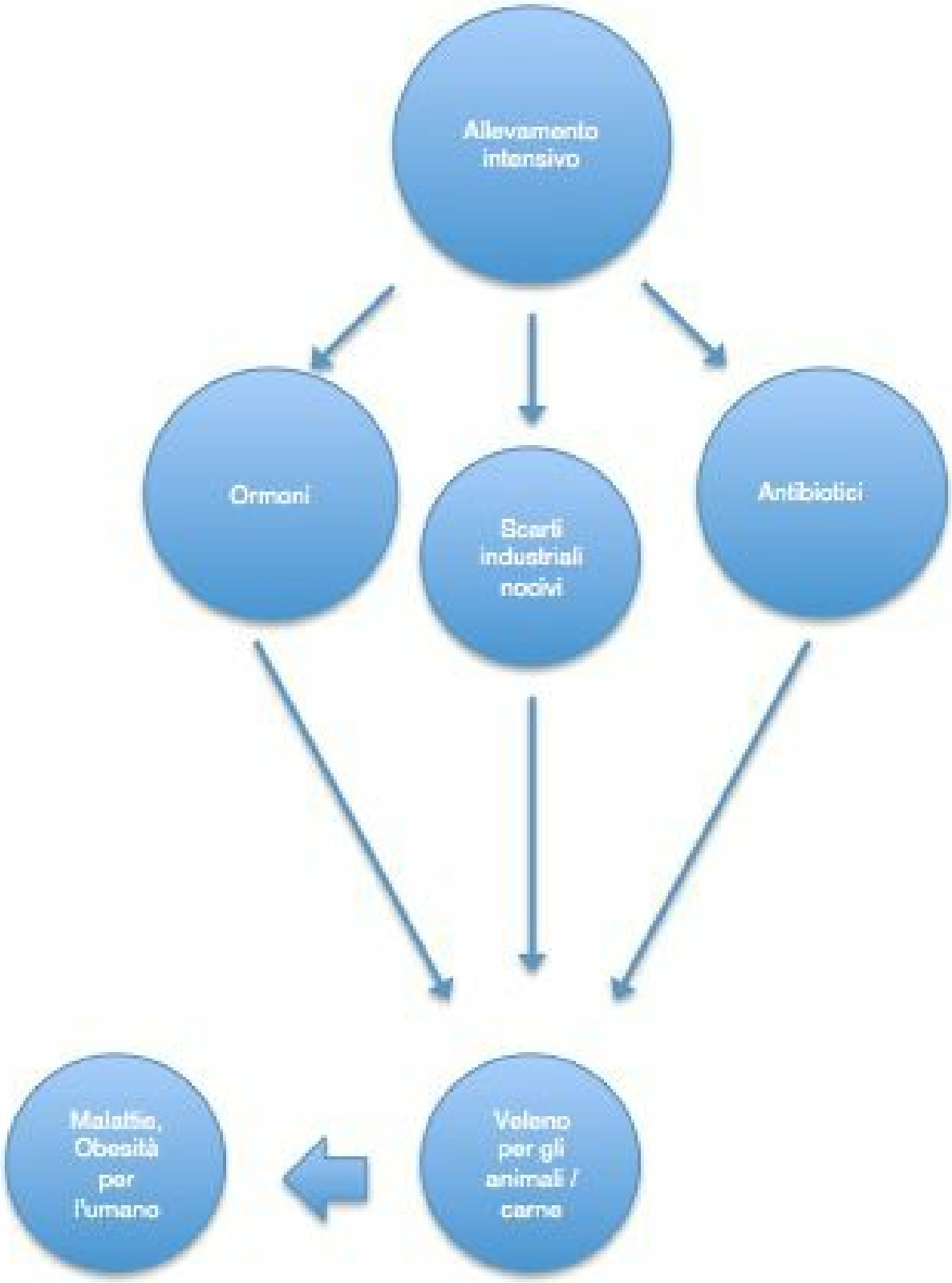
- Sono tutte sostanze velenose per il tuo corpo, riconosciute oggi per essere all’origine di tante malattie, tanti sintomi e disagi fisici (come l’obesità).
- Inoltre tolgono il sapore e nutrirsi non è più il piacere che dovrebbe essere.



• **Nell'allevamento intensivo**, la carne che ritrovi nel tuo piatto sono animali che:

- Vivono al buio in capannoni o crescono in gabbie minuscole.
- Sviluppano tanti batteri, tossine e malattie.
- Mangiano cibo a base di ormoni, di scarti alimentari industriali nocivi, di carcasse di animali randagi, di estrogeni.

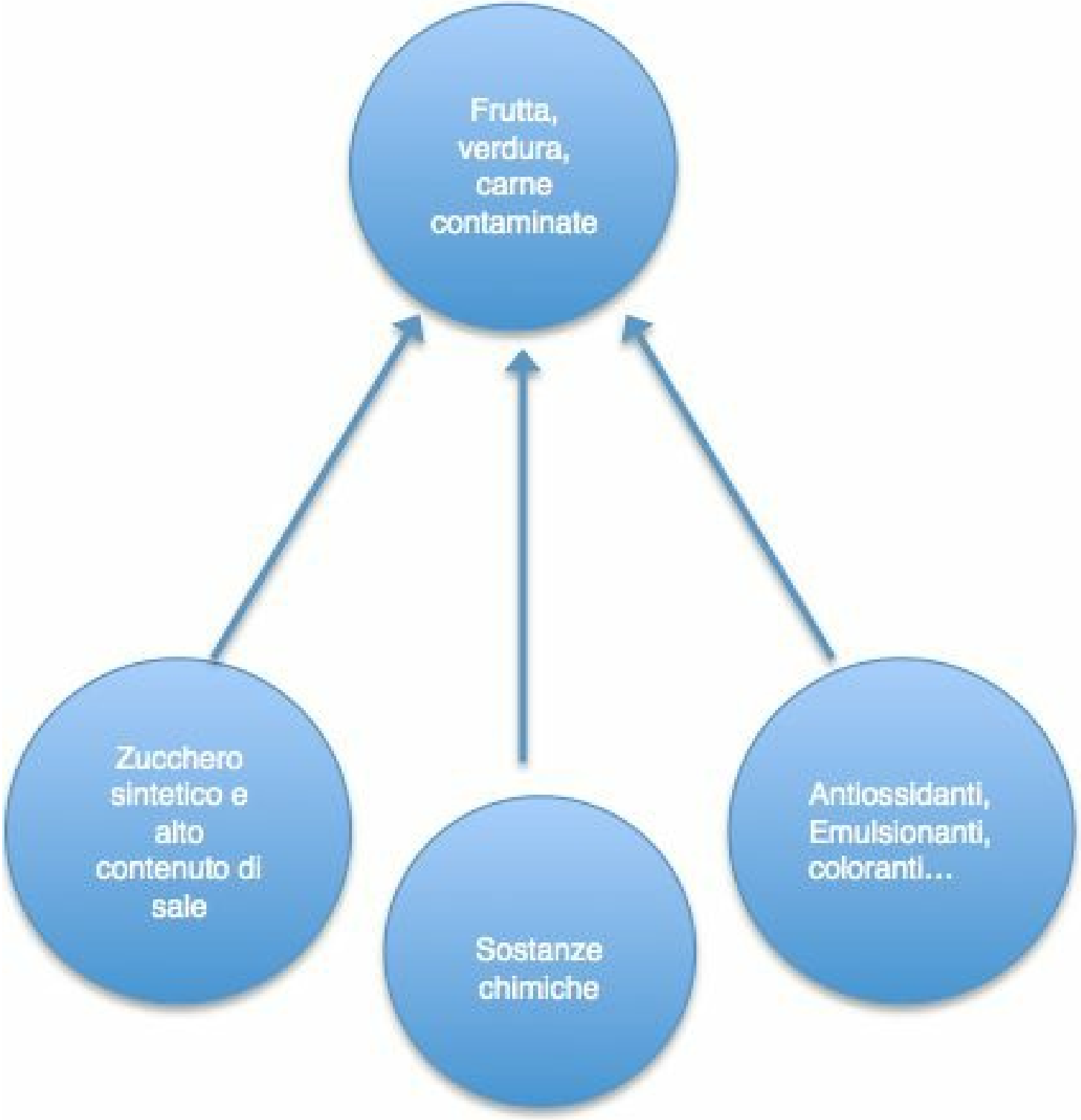
- Assumono antibiotici per mantenerli in vita e tranquillanti per sopportare le loro condizioni “disumane”.



- Oltre alle conseguenze derivanti

dall’allevamento e dell’agricoltura intensiva, **sono aggiunti alla produzione industriale del cibo che mangi:**

- un alto contenuto di sale e di zucchero sintetico che inducono il corpo a trattenere liquidi e a gonfiarsi.
- delle sostanze chimiche per la lunga conservazione.
- degli antiossidanti, emulsionanti, coloranti, stabilizzanti, addensanti e gelificanti, …



- **Le sostanze tossiche aggiunte:**

- Introducono nel tuo corpo delle tossine impossibili da eliminare perché sono in

quantità troppo elevata…

- Provocano problemi intestinali, mal di pancia, gonfiori, diarrea, mal di testa, allergie, carie, e si trasformano, alla lunga, in diabete, colesterolo troppo alto, calcoli renali e cancri.

Il tuo corpo non riesce ad eliminare e digerire una quantità esagerata di tossine.

• Il tuo corpo è intossicato da metalli pesanti che sono praticamente impossibili da eliminare perché la quantità è troppa e altamente nociva:

Si tratta di mercurio, piombo, arsenico, ferro, cromo, nichel, rame, alluminio, …

- Sono presenti nelle strutture industriali

alimentari: nei condensatori, nei trasformatori, oli lubrificanti, colle, vernici, fibre sintetiche, gomme, plastiche, …
- Sono presenti nei contenitori dei cibi (nelle scatole, nella plastica) che cedono la loro sostanza perché è a contatto diretto con l'alimento.

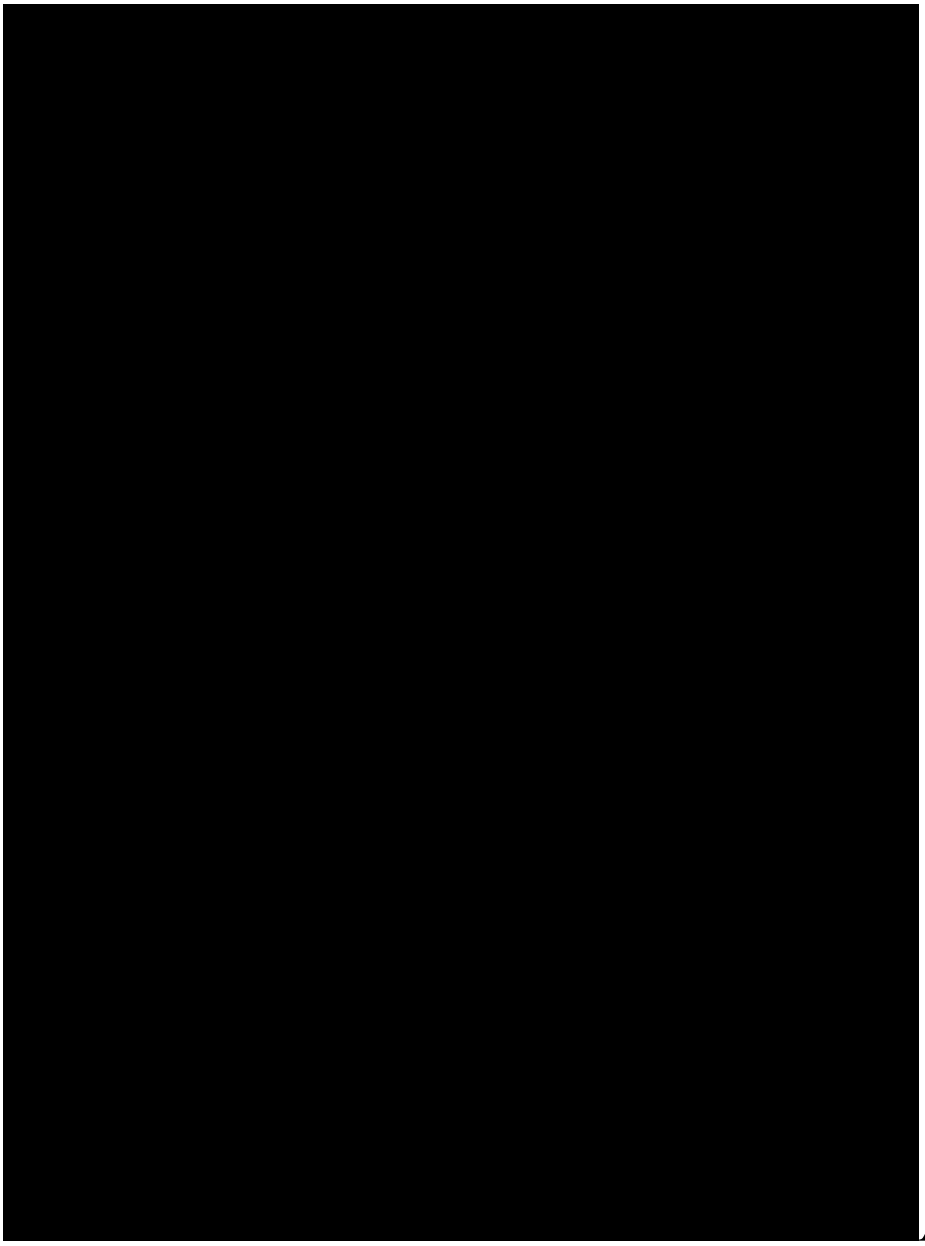
Oltre al problema del trattamento "disumano" di animali considerati ingredienti, che cosa ti ritrovi nel tuo piatto quando mangi carne, latte e uova, frutta, verdura trattati in questo modo?

L'alimentazione oggi proviene dall'agricoltura e dall'allevamento intensivo, che produce frutta, verdura, carne e derivati in quantità industriale a

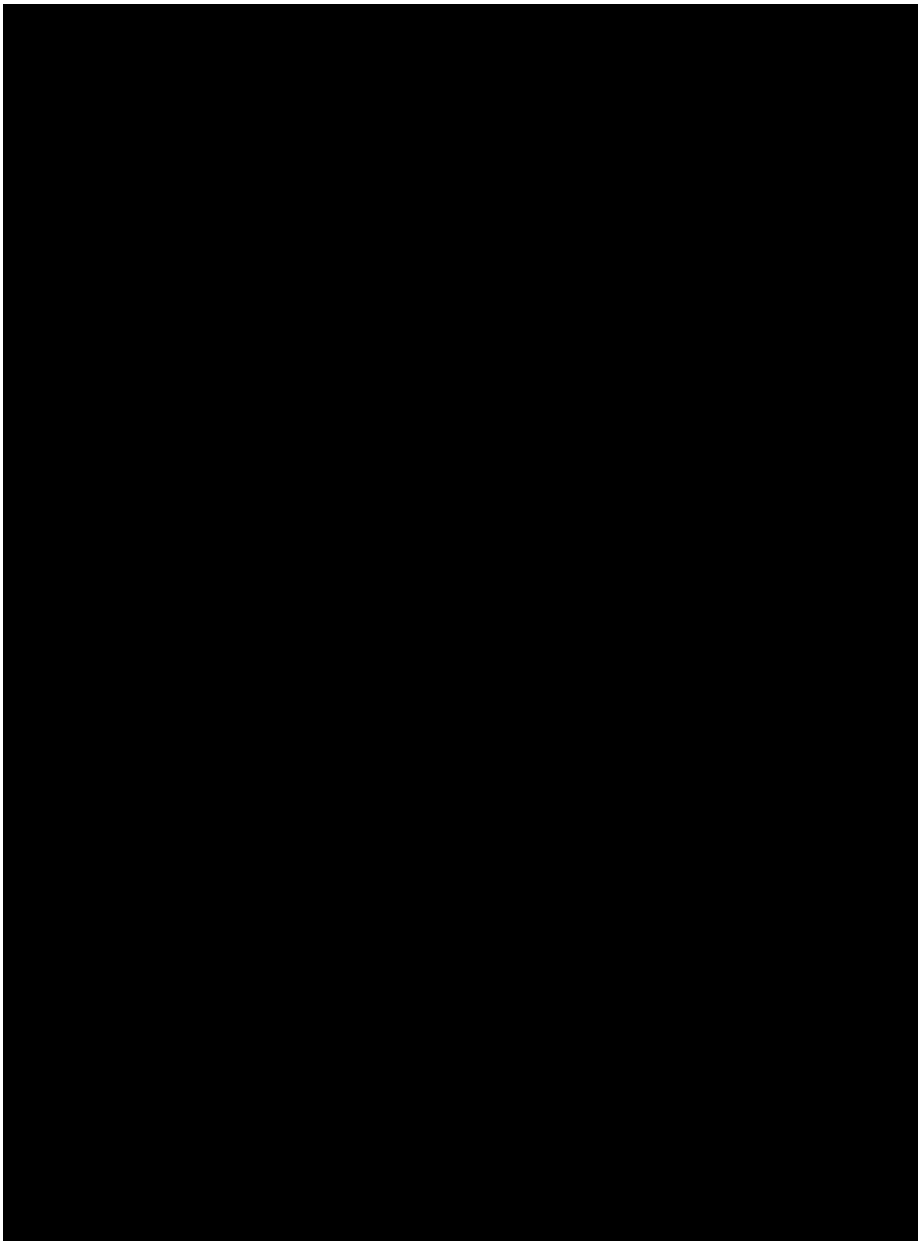
dispetto della qualità e quindi della tua salute, accumulando tossine nel tuo corpo.

Perché hai spesso mal di testa? Mal di pancia? Diarrea, nausea? Allergie? Od altri sintomi e malattie?
Perché hai chili di troppo e non riesci a dimagrire?
Perché il tuo corpo è INTOSSICATO.

Economia
Globalizzata

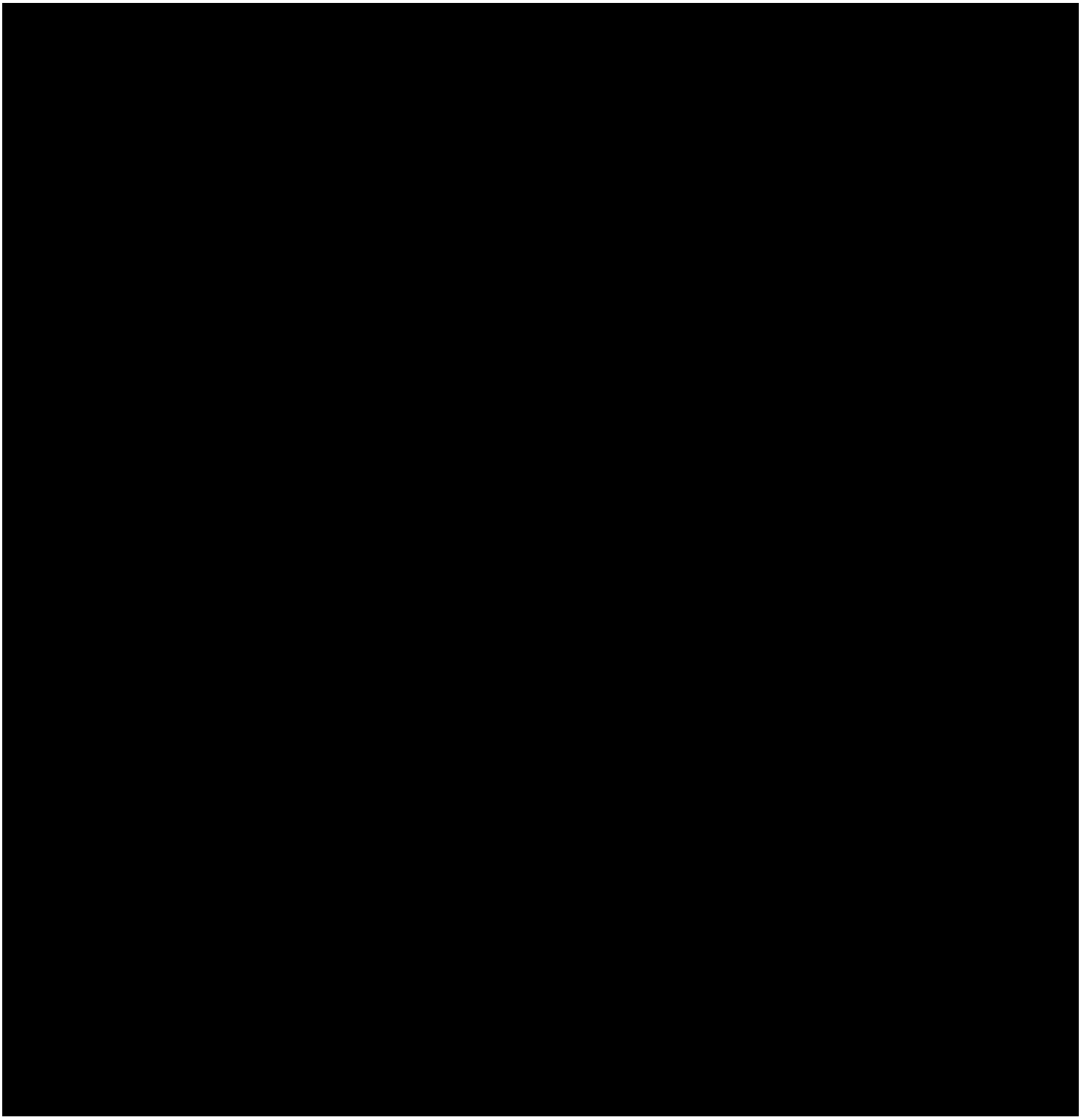

Agricoltura intensiva

[redacted]



Allevamento intensivo

[redacted] Disinfettanti chimici

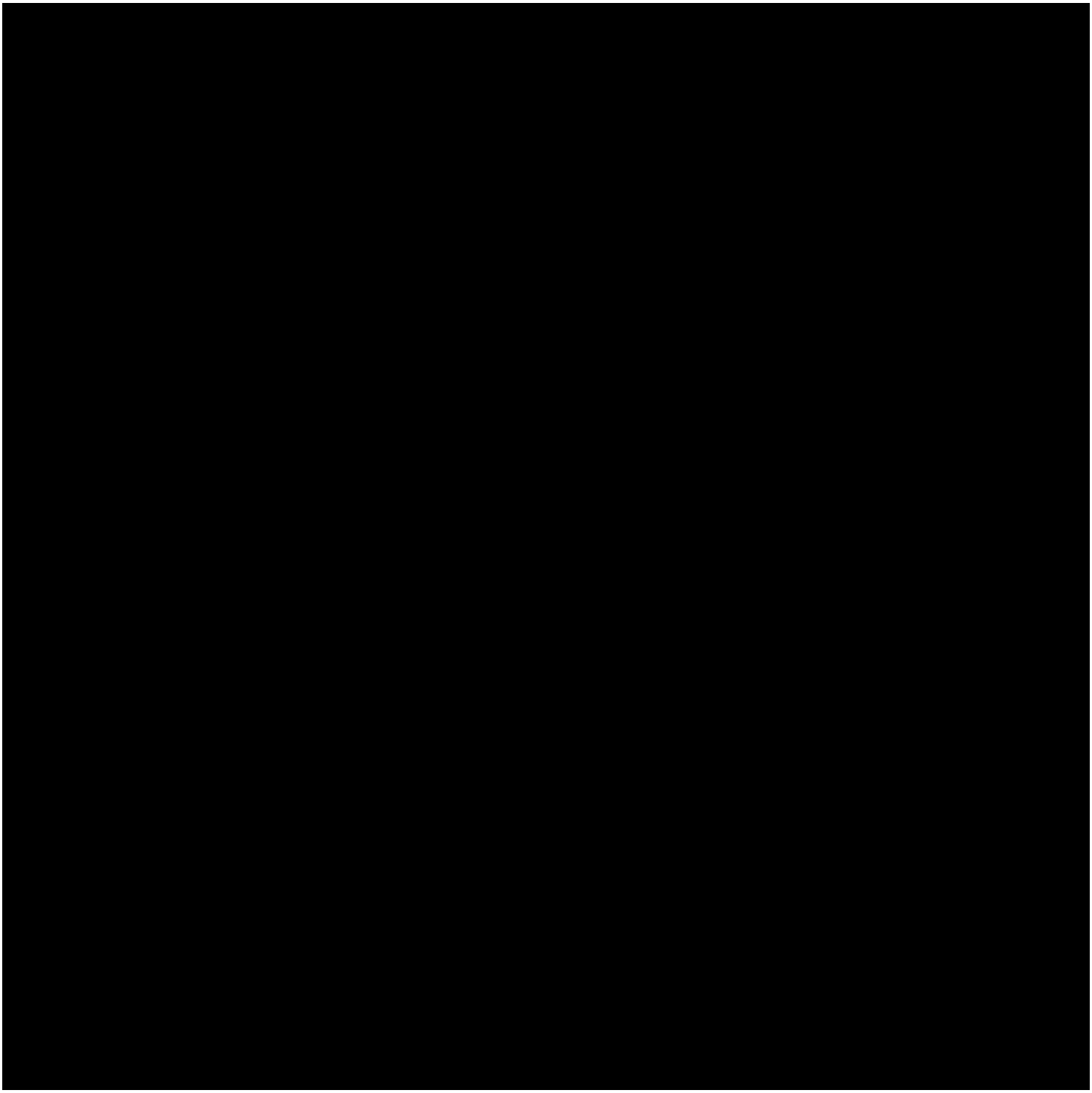


Pesticidi

Fertilizzanti Ormoni

Antibiotici

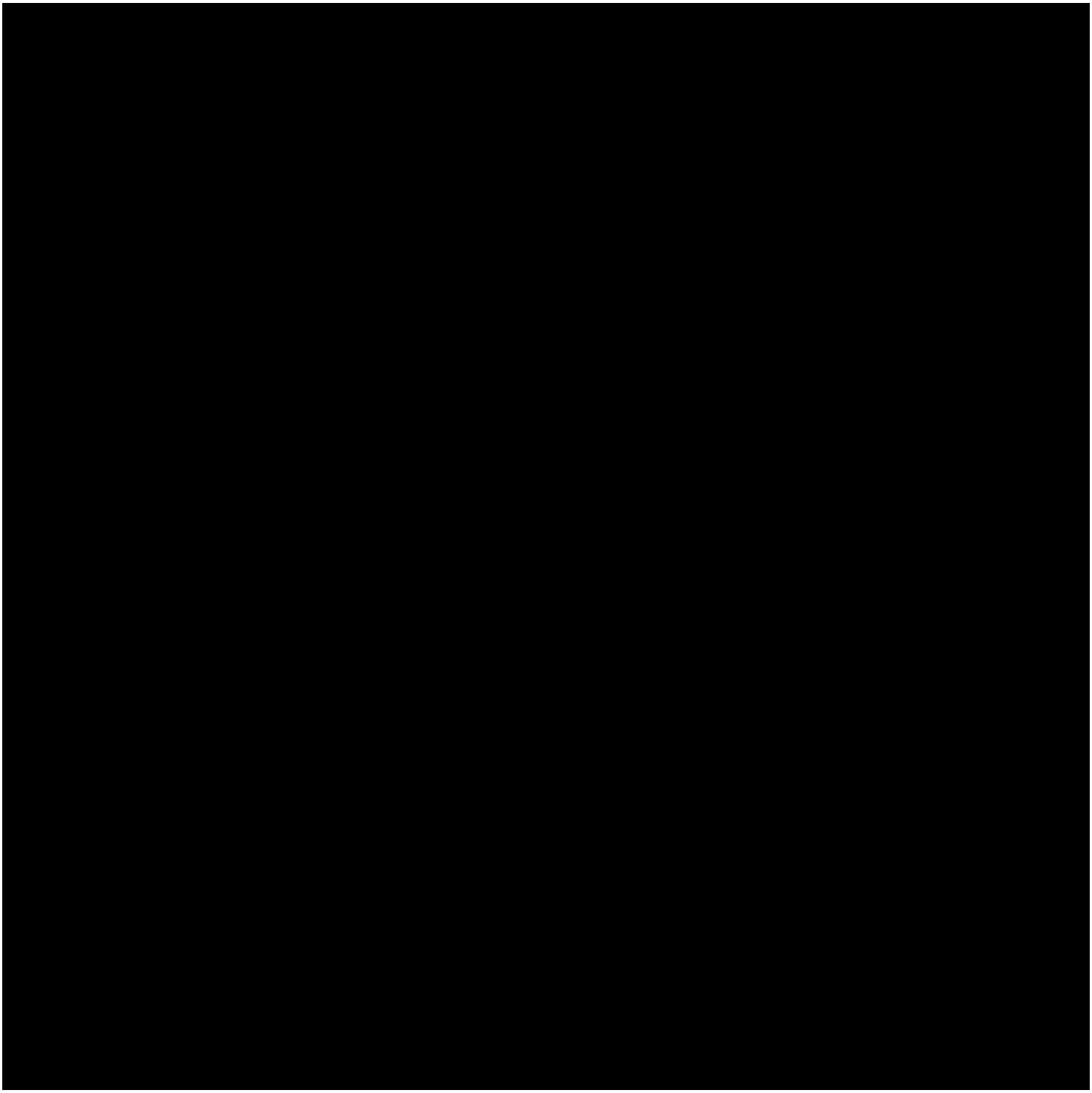
[redacted]



Scarti

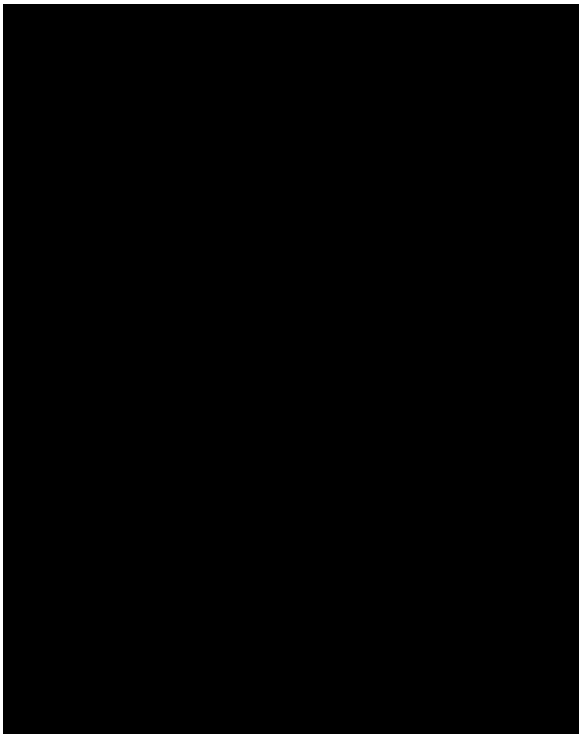
TOSSINE
METALLI
PESANTI
nel Corpo
industriali

nocivi

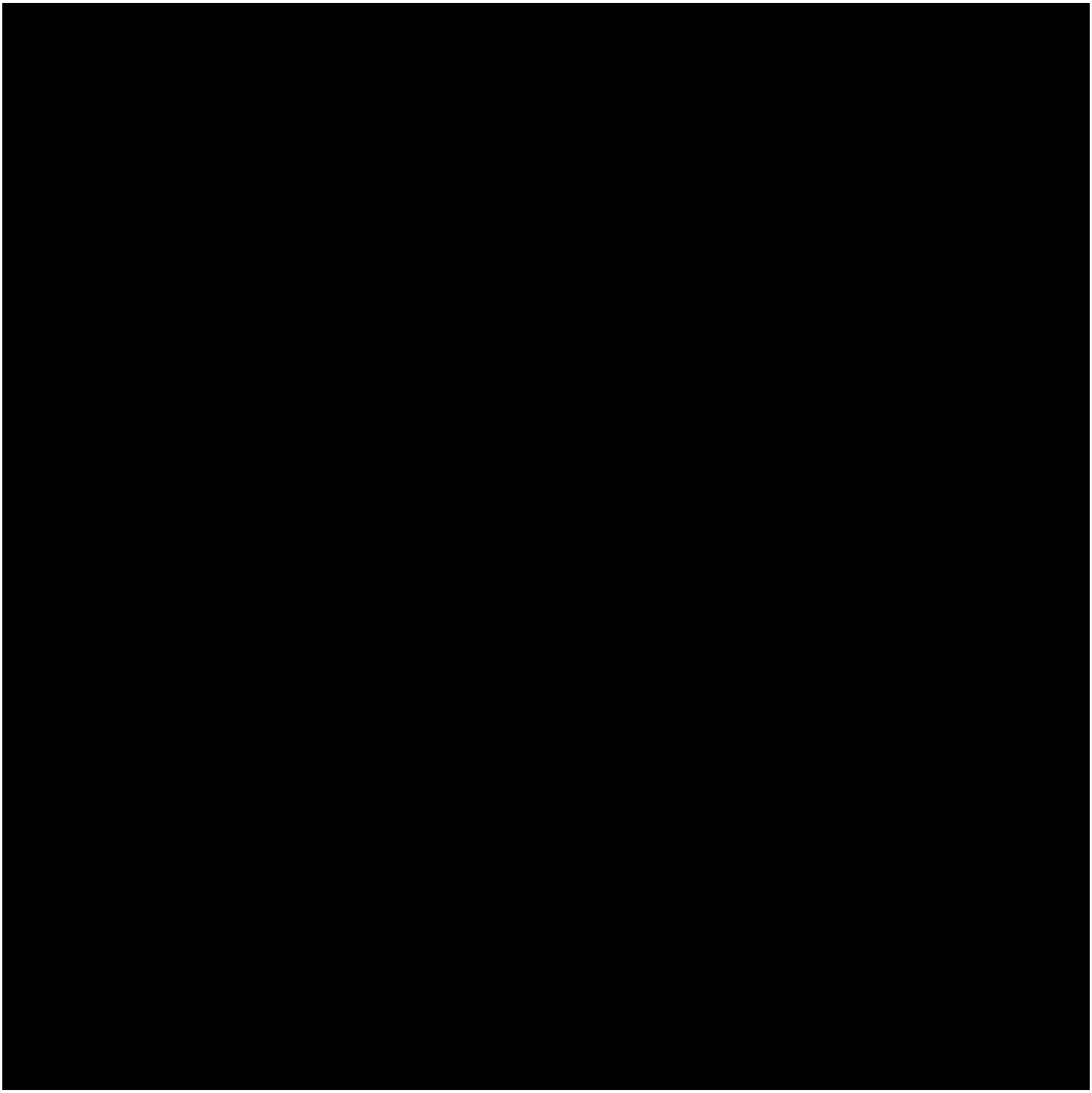


Veleno
per la
frutta e
Verdura

Zucchero
sintetico e



Malattie e Obesità



Veleno

per gli

animali /
carne

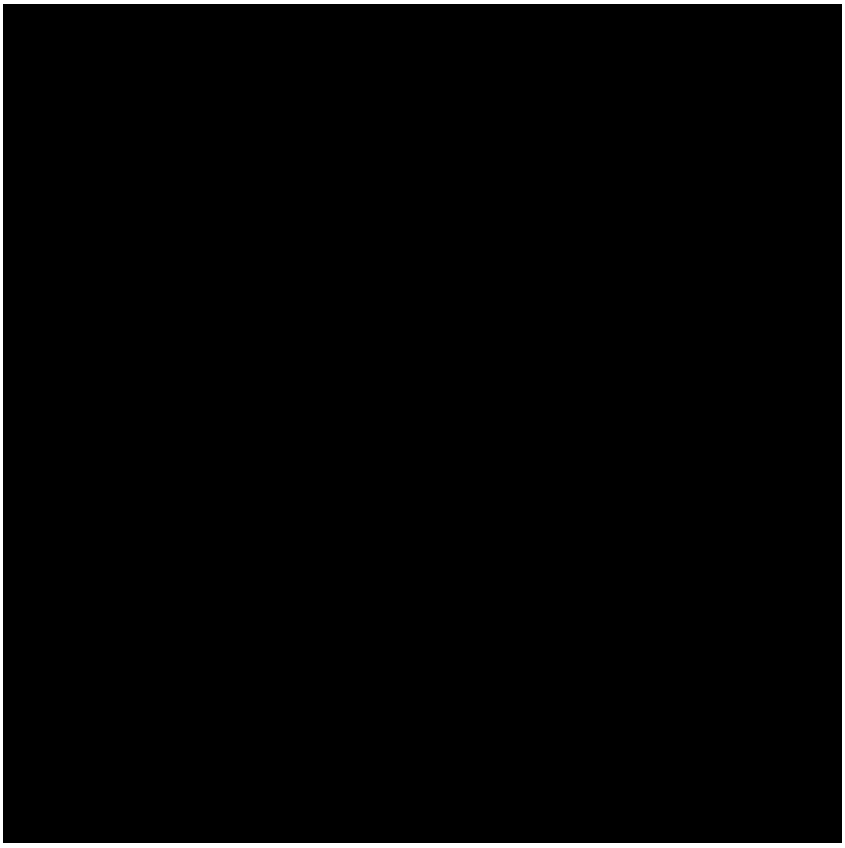
contenuto di

sale

alto

Sostanze chimiche

16



Antiossidanti, Emulsionanti, coloranti…

Chrystelle Robin

- **Altre pessime abitudini possono essere:**

- la sigaretta (e tutto ciò che contiene: nicotina, catrame, ammoniaca…)
- l’alcool in quantità eccessiva.
- la droga.
- l’eccesso di medicinali.

Le pessime abitudini alimentari provengono spesso dagli Stati Uniti, precursore e modello europeo, con i fast-food per esempio, del “cibo spazzatura”.

Oltre ad “alimentare” l’allevamento e l’agricoltura intensivi, i cibi spazzatura sono all’origine dell'obesità, del diabete e delle malattie cardiovascolari, come tanti organismi hanno spesso denunciato.

Grafico di Marion Nestle, “Food Politics” 2007: Le dieci principali cause di mortalità in 1900 e in 2000

Table 1.1.1 : Les dix principales causes de mort en 1900 et 2000

1900	% Total	2000	% Total
Tuberculose	11,3%	Maladie du cœur	31,4%
Pneumonie	10,2%	Cancer	23,3%
Diarrhée	8,1%	Attaque	6,9%
Maladie du cœur	8,0%	Maladie de poumon	4,7%
Maladie du fois	5,2%	Accidents	4,1%
Blessures	5,1%	Pneumonie et Influenza	3,7%
Attaque	4,5%	Diabète sucré	2,7%
Cancer	3,7%	Suicide	1,3%
Bronchite	2,6%	Maladie du rein	1,0%
Diphtérie	2,3%	Maladie du fois et Cirrhose	1,0%

Source : NESTLE, Marion, Food Politics, 2007

TRADUZIONE:

Tuberculose=Tubercolosi Pneumonie=Pneumonia
Diarrhée=Diarrea
Maladie =Malattia
Cœur=Cuore
Fois=Fegato
Blessures=Ferite
Attaque=Attacco cardiaco Cancer=Cancro
Bronchite=Bronchite Diphtérie=Dissenteria
Poumon=Polmone
Diabète sucré= Diabete Suicide= Suicidio
Rein=Reni
Cirrhose= Cirrosi

- **L'intossicazione proviene**

dall'eccesso mentre il benessere è dato dalla libertà di fare tutto in equilibrio.

Se la tua alimentazione è sana e mangi ogni tanto un "cibo intossicato", riuscirai benissimo ad eliminare le tossine perché non avrai un sovraccarico nel tuo corpo.

Non si tratta di eliminare tutto, **si tratta di trovare l'equilibrio**.

Cambiando la tua alimentazione, troverai il tuo equilibrio.

Cambiando te stessa, migliorerai il mondo.

La descrizione della tua dieta attuale

• Adesso che sai che la dieta è un modo di vivere, di alimentarti, adesso che hai

preso coscienza della provenienza del cibo e del modo in cui intossica il tuo corpo, vediamo qual'è la tua dieta attuale.

Sarà molto utile descrivere ciò che mangi oggi per scoprire ciò che non va bene nella tua alimentazione, perché ingrassi e gonfi.
Potresti prendere coscienza che ogni sintomo del tuo corpo è un messaggio e che il tuo corpo è un tuo grande alleato.

Il messaggio che ti da il tuo corpo non è un ostacolo per farti stare male, il messaggio è, come lo indica la parola stessa, un segno che ti indica la direzione giusta da prendere per stare

bene.

E, come in tutte le mappe del tesoro, il messaggio va interpretato nel modo giusto.

Capendo ciò che realmente mangi, capirai il sintomo - che può essere chili di troppo, un disaggio oppure una malattia **e capirai che il tuo corpo tenta di comunicarti che ti stai intossicando!** Lo ringrazierai un giorno per le sue preziose indicazioni!

• Studiando la **Metamedicina**, ho imparato a capire il funzionamento del nostro corpo.

La metamedicina è l'altra faccia della

medaglia “medicina”:
da un lato la medicina spegne l’incendio con le medicine e, dall’altro lato, la metamedicina cerca l’origine dell’incendio.

Il modo di curare il tuo corpo fino ad oggi è stato di affidarti ciecamente alla medicina. Non ti è stato insegnato che:
- Il corpo è tuo! Ed è una macchina perfetta!
- Conosci il tuo corpo meglio di chiunque.
- Anche tu puoi prendere cura e curare il tuo corpo.

Ovviamente la medicina e la scoperta di tanti farmaci sono stati fondamentali per curare tante malattie. Sono sempre gli

eccessi e gli effetti collaterali che rompono l'equilibrio: Come in tutto, la salute è nell'equilibrio.

Immagina il tuo corpo come un computer, una macchina perfetta.

Alle origini, il computer-corpo nasce come una scatola sana e vergine.
Gli organi vitali sono i file di sistema che permettono al tuo corpo di vivere.
Bisogna capire se il computer-corpo è infettato da virus-tossine che l'hanno avvelenato e compromesso il suo buon funzionamento.

Come capirlo? **Facendo una scansione.**

SCANSIONE Dieta attuale

Nome	Dimensioni	Tipo	Data di modifica	Versione
1 Colazione	--	Cartella	oggi 11:17	
Caffè, cappucino, té	--	Cartella	oggi 11:12	
Cereali	--	Cartella	oggi 11:12	
Cornetto	--	Cartella	oggi 11:12	
Frutta	--	Cartella	oggi 11:12	
Latte, yogurt, burro	--	Cartella	oggi 11:13	
Marmellata	--	Cartella	oggi 11:12	
Pane, Fette biscottate	--	Cartella	oggi 11:12	
Zucchero	--	Cartella	oggi 11:16	
2 Pranzo	--	Cartella	oggi 11:17	
Carne	--	Cartella	oggi 11:10	
Frutta	--	Cartella	oggi 11:10	
Insalatta	--	Cartella	oggi 11:10	
Panino	--	Cartella	oggi 11:08	
Pasta	--	Cartella	oggi 11:08	
Pesce	--	Cartella	oggi 11:10	
Piadina, pizzetta, tramezzino	--	Cartella	oggi 11:09	
Verdura	--	Cartella	oggi 11:10	
3 Cena	--	Cartella	oggi 11:17	
Carne	--	Cartella	oggi 11:07	
Dolce, cioccolata	--	Cartella	oggi 11:13	
Formaggio	--	Cartella	oggi 11:08	
Frutta	--	Cartella	oggi 11:08	
Insalatta	--	Cartella	oggi 11:08	
Pasta	--	Cartella	oggi 11:08	
Pesce	--	Cartella	oggi 11:11	
Pizza	--	Cartella	oggi 11:11	
Verdura	--	Cartella	oggi 11:08	
Vino	--	Cartella	oggi 11:11	
4 Spuntino	--	Cartella	oggi 11:14	
5 Dove faccio la spesa	--	Cartella	oggi 11:06	
6 Proveniena del cibo	--	Cartella	oggi 11:07	
7 Medicine	--	Cartella	oggi 11:06	
8 Sigarette, alcool	--	Cartella	oggi 11:10	

- **L'esercizio consiste nel fare una scansione** ovvero capire qual'è la tua alimentazione attuale e se ti porta ad uno stato di benessere psicofisico oppure ad uno stato d'intossicazione.

- Step 1 Descrivi una tua giornata tipo, scrivi ciò che mangi a colazione, a pranzo e a cena, includendo merenda e spuntini.
- Step 2 Dove fai la spesa? Che marca compri?
Aggiungi agli alimenti della tua giornata tipo la loro provenienza.
- Step 3 Quali sono gli alimenti e gli eventuali medicinali che potrebbero aver intossicato il tuo corpo?

Adesso facciamo l'analisi di tutto ciò che hai scritto.

Ricordi? La dieta è il modo di alimentarsi e di vivere. Tutto ciò che hai scritto sopra è il tuo modo di alimentarti e di vivere: questa è la tua dieta attuale.

Secondo te, sei intossicata?

Vuoi cambiare la tua alimentazione attuale e disintossicarti, per dimagrire, sgonfiarti ed essere in buona salute?

II) LA SECONDA CHIAVE: DISINTOSSICAZIONE DEL CORPO.

Il tuo scopo, il tuo modo di alimentarti da adesso è:

- Disintossicare il tuo corpo, depurarlo, liberarlo da tutte le tossine, scorie, gas, metalli pesanti, accumulati per anni, vere minacce della tua salute e causa dei chili di troppo e del gonfiore del tuo corpo.

- Imparare a nutrirti bene ed ascoltare il tuo corpo.

Ci sono due fasi nella tua nuova dieta:

- La prima fase è la pulizia del tuo corpo per minimo una settimana – massimo 10 giorni - durante la quale potresti dimagrire dai 3 ai 5 chili e soprattutto sgonfiarti.

- La seconda fase è la reintegrazione degli alimenti "sani", riabituandoti a prenderti cura ed ascoltare il tuo corpo, i suoi bisogni e all'elaborazione della tua nuova dieta fatta da te.

- **Ecco cosa succederà nella prima fase di pulizia del tuo corpo:**

- Eliminerai le tossine.
- Ti sgonfierai.
- Dimagrirai.

- Ti sentirai sempre meglio.
- Sarai finalmente in buona salute.
- Osserverai tanti benefici: per esempio, la tua pelle sarà più elastica!

Soprattutto il tuo corpo tornerà come alle origini.
Se riprendiamo l'immagine del corpo-computer, il tuo corpo oggi ha bisogno dell'antivirus per pulire e riprogrammare il corpo come alle origini.

• **Nella storia dell'uomo,** più precisamente nella preistoria, prima di cacciare, pescare e prima della scoperta del fuoco, i nostri antenati vivevano con poche categorie di alimenti, limitandosi

alla raccolta della **frutta**, oltre a radici ed erbe.

I nostri antenati erano nomadi, quindi molto attivi (e questo ti ricorda di fare sport!) e si spostavano seguendo il ciclo delle stagioni per raccogliere il cibo, vivendo in armonia con la natura.

Sono sopravvissuti e sono evoluti mangiando **solo frutta** per anni.
La frutta è un alimento essenziale per la nutrizione e la sopravvivenza del corpo. Il corpo umano lo sa bene, il Dna del tuo corpo l'ha registrato, **l'essere umano ha cominciato la sua vita raccogliendo e mangiando solo frutta.**

- **La dieta disintossicante**

La frutta:

- Non contiene sostanze ossidanti.
- È l'alimento con il massimo valore energetico per il corpo: contiene tutti gli zuccheri

essenziali e da al corpo tutte le sostanze energetiche necessarie.

- Idrata.
- La frutta pulisce e depura: permette al tuo corpo di disintossicarsi perché facilita

l'espulsione da tutte le tossine, scorie, gas, metalli pesanti, residui di muco ed elimina tutto quello che è legato alla fermentazione.

- Diventa energia senza alcuno scarto.

La pulizia del corpo dura da 7 a 10 giorni .

È il tempo necessario per pulire il tuo corpo: è un tempo molto veloce dopo una vita d'intossicazione quotidiana.

• Passo 1 Le regole della disintossicazione del tuo corpo

Le 7 regole per disintossicare il tuo corpo sono:

- 1) Gli ingredienti della prima settimana: tisana depurativa, acqua e frutta
- 2) La frutta deve essere di stagione e naturale
- 3) Non mischiare mai due tipologie di frutta

- 4) Mangia tutte le volte che hai fame!!
- 5) Orari: dalle 12:00 alle 22:30.
- 6) Compra la frutta che ti piace
- 7) Ulteriori precauzioni

Vediamo più nel dettaglio le 7 regole.

Regola n°1: Gli ingredienti della prima settimana sono la tisana depurativa (senza zucchero), l'acqua e la frutta.

Puoi concederti un caffè al giorno (sempre e rigorosamente senza zucchero).

La prima settimana di dieta è depurativa e serve a disintossicare il

tuo corpo dalle tossine accumulate. Dura veramente pochi giorni rispetto agli anni d'intossicazione del tuo corpo.

Di tutti gli alimenti, la frutta è l'alimento con il maggiore contenuto di acqua, e in essa sono contenuti tutte le vitamine, i minerali, e tutte le altre sostanze delle quali il corpo ha bisogno per vivere in buona salute.

La tisana depurativa naturale facilita il processo digestivo e la fluidità dei liquidi. L'acqua naturale aiuta a drenare ulteriormente.
I liquidi, sotto forma di urine, porteranno via le tossine.

Regola n°2: la frutta deve essere di stagione e naturale, come del resto tutti gli alimenti e bevande.

 In questo modo, la frutta:

- Sarà senza pesticidi e non modificata geneticamente, quindi sarà pulita e sana, senza tossine.
- Non proverrà dall’agricoltura intensiva, rispetterà l’ambiente e i cicli naturali.
- Sarà gustosa e buona.

Compra naturale!!

- Compra la frutta di stagione, fresca, non trattata: dal contadino che pratica un’agricoltura biologica, compra al mercato al tuo venditore di fiducia oppure nei negozi bio, … È fondamentale che la frutta sia naturale e sana, senza tossine!

- Compra una tisana depurativa bio (magari nell’erboristeria) a base di piante naturali.

- Compra acqua in grande quantità con un Ph alcalino quindi superiore a 7, il Ph sotto 7 è acido.

Regola n°3: Non mischiare mai due tipologie di frutta.

La frutta si digerisce molto velocemente e richiede poca energia per essere digerita rispetto a qualsiasi altro alimento.
Se hai già avuto mal di pancia e diarrea mangiando la frutta, è perché l'avevi sicuramente mischiata con altri alimenti.

Mangia lo stesso tipo di frutto ed aspetta un'ora prima di rimangiare un'altra tipologia: **la frutta ha bisogno di circa un'ora per essere digerita**.

Mischiare la frutta con altri alimenti o mescolare due tipologie di frutta è deleterio per la salute a causa del procedimento di digestione.
Se mischiata, la frutta viene ostruita da altri alimenti nel processo di digestione: va in fermentazione, si tolgono tutte le sue proprietà e si trasforma in gonfiore e mal di pancia.
È essenziale aver digerito prima di mangiare un altro tipo di frutta per permettere al tuo corpo di beneficiare di tutte le sostanze nutritive contenute nella frutta.

Quindi potrai mangiare quattro mele di seguito e, **dopo un'ora necessaria alla tua digestione**, potrai mangiare delle

fragole per esempio. Però non potrai mai mangiare delle fragole insieme ad una mela. La macedonia è deleteria per la digestione.

Una tipologia di frutta ogni ora

Deleterio per il corpo: Mischiare la frutta

Regola n°4: Mangi quando hai fame!

Ascolta sempre il tuo corpo.

Il tuo corpo è una macchina perfetta: pensa a come funzionano il tuo cuore, i tuoi polmoni, pensa a come circola il sangue senza che tu debba pensarci... Se non ascolti la sensazione di fame, se

non mangi, il corpo si destabilizza e sentirai disagi, oltre alla frustrazione ed al malumore…

Hai presente il pianto dei neonati per segnalare che hanno fame?
Il tuo corpo sa meglio “di te” come respirare, come far battere il tuo cuore. Quindi sa meglio di te quando mangiare: impara ad avere fiducia ed a ascoltarlo. Mangia ogni volta che senti la sensazione di fame: lo stimolo della fame ti avverte che hai digerito e che il tuo corpo ha bisogno di mangiare.
Quindi scegli tu la quantità della frutta che mangi per essere sempre sazia.
Puoi mangiare dieci pesche di seguito o una montagna di fragole!

(fotografia Olivier Duroux)

Basta che sia della stessa categoria di frutta e che aspetti un'ora per rimangiare.

Ricordi? La frutta non fa ingrassare, contiene le vitamine essenziali e si digerisce in un'ora!

Regola n°5: Comincia a mangiare alle 12:00 e non andare oltre le 22:30

 La mattina serve a pulire il tuo corpo con la tisana e l’acqua, e vedrai quanti liquidi sotto forma di urine rilascia il tuo corpo, e con i liquidi andranno via le tossine.

Però, se hai fame la mattina, mangia! Altrimenti avrai squilibri e disagi. Magari mangia un frutto o due (sempre della stessa tipologia) e puoi bere un caffè senza zucchero. L’orario della sera è indicativo, dipende a che ora vai al

letto. L’importante è non essere sovraccarico di cibo per permettere al tuo corpo di digerire bene.

Regola n°6: Compra la frutta che ti piace!

Ricordi la regola numero 2? Compra frutta di stagione e naturale.
Però, se ti stufi e senti che ti fa piacere, puoi andare al negozio biologico e comprare eccezionalmente frutta “esotica”, per esempio. È importante non sentirti mai frustrata.

(fotografia Olivier Duroux)

Ricordati comunque e sempre che la depurazione dura solo una settimana dopo tanti anni d'intossicazione. E ricordati che raggiungerai il tuo scopo: Sentirti meglio, dimagrita, sgonfia ed in buona salute.

Regola n°7: Ulteriori precauzioni, non obbligatorie se conosci la provenienza della frutta. **Puoi pulire la frutta con il bicarbonato e gocce di limone per disintossicarla.**

• Passo 2: una giornata tipo di disintossicazione del tuo corpo

Riassumiamo. Ecco ciò che è essenziale per dimagrire, pulire, disintossicare il tuo corpo:

- Rispettare la durata di minimo 7 giorni (fino a 10 giorni).
- Aspettare un'ora fra un tipo di frutta e l'altro per non mischiare mai le tipologie di frutta.

Non farti condizionare da tutto ciò che

ti è sempre stato raccontato sull'alimentazione, ricordati che tanti hanno degli interessi economici… E non hanno magari interesse a svelare che un alimento come la frutta, che costa così poco ed è a portata di mano di tutti, è in grado di pulire, depurare e bastare ad una dieta alimentare.

La cosa migliore che puoi fare è… Provare!

• **Ecco una giornata tipo:**

- Dalla mattina alle 12:00: bevi pure una tisana depurativa senza zucchero e nient'altro tranne se hai fame; nel caso mangia una frutta. Durante la mattina, puoi prendere un caffè, sempre senza

zucchero.

- Dalle 12:00 alle 22:30: frutta di stagione naturale. Ogni pasto è composto della stessa tipologia di frutta senza limiti di quantità. Ricordati che ci vuole almeno un'ora di digestione prima di

rimangiare un altro tipo di frutta. Tanto il tuo corpo ti dirà quando hai finito di digerire: Avrai lo stimolo della fame.

- **Esempio di una giornata tipo**

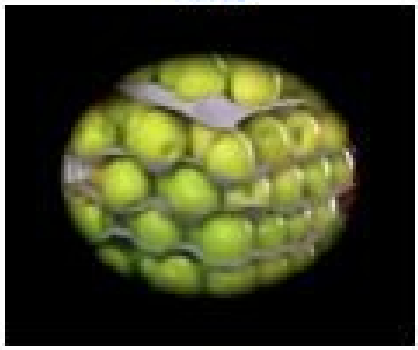
Mattina Tisana depurativa senza zucchero

Mattina: un caffè senza zucchero

12:00

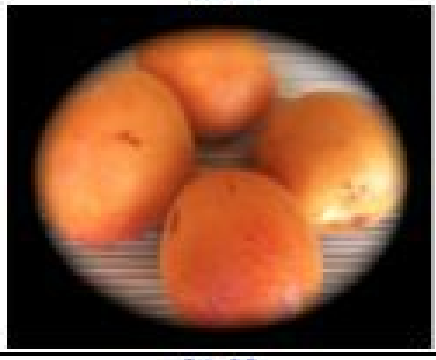
13:45

15:00

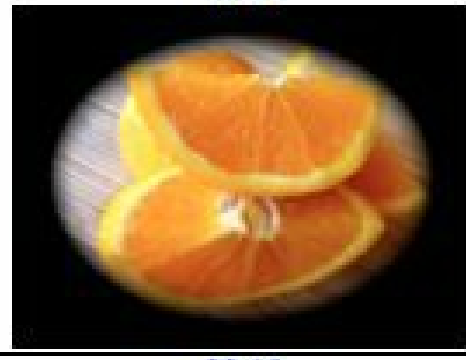


16:30

18:00

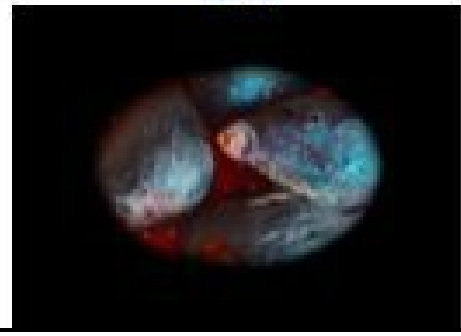


19:30



21.00

22:15



È solo un esempio!!! L'importante è che tu sia sempre sazia. Ricordati le regole da applicare alla tua giornata depurativa, vedrai dal primo giorno quanti liquidi se ne andranno e con i liquidi andranno via le tossine e il gonfiore.

III) LA TERZA CHIAVE: LA NUOVA DIETA.

Sono passati tra i 7 ed i 10 giorni.
Sei dimagrita, sgonfiata ed il tuo corpo è come nuovo: pulito e disintossicato.
È arrivato il giorno più bello: il giorno della reintegrazione degli alimenti!

- **Bisogna re-integrare una categoria di alimenti alla volta:**

- Per riscoprire il gusto del mangiare e

godere ad ogni pasto.
- Per imparare a mangiare bene e gustare ogni alimento come se fosse la prima volta che lo mangiassi.
- Per imparare ad ascoltare il tuo corpo e renderti conto se digerisci o meno un alimento. Il tuo corpo, disintossicato, ti manderà segnali immediati.

Se reintegri tutti gli alimenti in una volta, rischi di sentirti male:

- Perché il tuo apparato digestivo è oramai abituato a digerire molto velocemente in un'ora un solo tipo di alimento: la frutta.
- Quindi il tuo corpo avrà difficoltà a digerire tanti alimenti introdotti in una volta sola.
- E poi non capirai quali sono gli

alimenti da evitare per non gonfiarti.

Reintegrando piano piano il cibo, ti accorgerai che gli alimenti hanno un sapore e un gusto che ti eri totalmente scordato.
Mangerai naturalmente piano per gustare e ascolterai la risposta del tuo corpo.

• Per reintegrare in ordine gli alimenti, seguiremo un'altra volta la storia dell'Umanità.

I nostri antenati si sono evoluti in questo "ordine" alimentare:
Dopo aver raccolto la frutta, le radici e le piante selvatiche, i nostri antenati nomadi si sono dedicati alla pesca e alla caccia. Sono diventati sedentari, hanno

costruito villaggi, coltivato gli ortaggi, allevato animali e raccolto i loro "prodotti" come uova, latte, etc... Hanno sviluppato forme di conservazione del cibo e di cottura grazie alla scoperta del fuoco. Molto tempo dopo si è sviluppato lo scambio delle merci fra i popoli e sono arrivati tanti nuovi alimenti, soprattutto con le grandi scoperte, come l'America.

Quindi seguiamo il loro percorso!

- **Step 1 Ecco le regole per re-introdurre il cibo:**

1) Evita il cibo che ti ha intossicato prima!
2) Compra alimenti di buona qualità.

3) Ascolta il tuo corpo.
4) Mangia lentamente.
5) Non eccedere.
6) Compra alimenti che ami e alimenti che non mangiavi più!
7) Sii sempre saziaJ
8) Puoi mangiare insieme gli alimenti reintegrati.
9) Reintegra gli alimenti in “ordine” storico! Dal crudo al cotto.
10) Sii flessibile con te stessaJ

Vediamo nel dettaglio le nuove regole.
Regola n°1: Evita il cibo che ti ha precedentemente intossicato.

 Ricordati che tanti alimenti provengono da produzioni intensive, a dispetto della qualità e della salute.
Non ripetere gli stessi errori, per non ingrassare, gonfiarti di tossine ed ammalarti.
Torna alla “definizione della dieta” e all’esercizio “la mia dieta alimentare attuale” per ricordarti dove compravi il cibo e quale cibo ti ha intossicato.
Regola n°2: Compra alimenti di stagione (per la frutta e verdura), **di**

buona qualità, non trattati, e locali (venduti nei mercati, nei negozi bio, a km 0...).

 Non pensare che spenderai di più, anzi…

La grande distribuzione ti invoglia a comprare tanti prodotti di cui faresti a meno, perché è studiato appositamente, nella sua struttura e nel suo sovraccarico, per farti spendere. Se non puoi fare altrimenti, leggi bene l'etichetta dei prodotti per vedere:

- La provenienza del cibo.
- Se ci sono coloranti e conservanti

aggiunti.

Regola n°3: Ascolta il tuo corpo! Il tuo corpo ti dice quali alimenti sono giusti per te.

Se il cibo viene digerito male, è da evitare o da mangiare in piccola quantità.

Può succedere per esempio con i pomodori, i prodotti di origine animale e con i dolci pieni di zucchero.

Digerisci con difficoltà:

- Se hai un leggero mal di pancia.
- Se la tua pancia si gonfia.
- Se hai gas.
- Se hai diarrea.
- Se sei stanca.

foto A&J Food

foto A&J Food

Digerisci bene se ti senti in forma, senza sintomi particolari.
Il tuo corpo è una macchina perfetta, ti segnala quando c'è qualcosa che non gli sta bene.

Regola n°4: Mangiare lentamente e masticare bene:
Per gustare e perché il corpo non è più abituato a digerire tanto cibo dopo una settimana di depurazione!

Regola n°5: Non eccedere! Significa non abbuffarti e non privarti.
È l'eccesso che provoca lo squilibrio. Ti ricordi? Ascolta gli stimoli del tuo corpo e mangia sempre quando hai fame. Oramai hai la consapevolezza del

perché ingrassi e ti gonfi.

Regola n°6: Compra alimenti che ami e anche alimenti che non mangiavi più: il tuo gusto potrà sorprenderti!
Ritroverai il gusto e un sapore finora mai più provato.
Non escludere alimenti per gusti e abitudini passate che oramai stai rivoluzionando.
Ricordati che hai il corpo pulito come quello di un neonato, è tempo di scoprire il gusto di tutti gli alimenti J
Regola n°7: Sii sempre sazia grazie alla frutta che potrai mangiare fra i pasti se hai fame.

Ricordi? La frutta va sempre mangiata

lontana dai pasti, perché fermenta se incontra un altro cibo in digestione e perde tutte le sue proprietà nutrienti. Come capire se hai digerito? Il tuo corpo te lo dice se lo ascolti: hai lo stimolo della fame.

Regola n°8: Dal momento che hai reintegrato un alimento e hai capito che lo digerisci bene, lo puoi mischiare e mangiare insieme ai nuovi alimenti da integrare.

Pranzo

Cena

Regola n°9: Reintegra gli alimenti in “ordine” storico!

Comincia a rimangiare verdura cruda prima di cuocerla.
Decidi se preferisci cotto o crudo, sapendo che a volte la cottura toglie le vitamine essenziali e il gusto autentico.

Regola n°10: La re-integrazione degli alimenti è molto flessibile.
Ricordati che mangiare è un piacere della tua vita…

Se tre settimane di reintegrazione ti sembrano troppo lunghe, puoi ridurle, se ti sembrano poco tempo, puoi allungarle, se vuoi uscire a cena fuori, puoi concederti un'eccezione: l'importante è **ascoltare e rispettare sempre i tempi ed i bisogni del tuo corpo:**

Stai determinando la tua nuova dieta alimentare.

- **Step 2: La tua nuova dieta.**

Da adesso e per tre settimane, determinerai la tua nuova dieta, il tuo

nuovo modo di nutrirti, ascoltando i segnali del tuo corpo.

Di seguito il programma completo della tua dieta alimentare:

- Prima settimana: frutta, verdure e legumi.
- Seconda settimana: cereali e pesce
- Terza settimana: carne e derivati, zucchero

Vediamo nel dettaglio i programmi.

Prima settimana: Frutta, verdure crude, verdure cotte, e legumi.


4,80

Ricordati sempre delle regole elencate prima, saranno essenziali:

- Per scrivere la tua nuova dieta, il tuo nuovo modo di alimentarti con un grande piacere adesso che hai ritrovato il gusto e che ogni alimento ha un sapore intenso.
- Per evitare di intossicarti, ingrassare e gonfiarti, per essere in buona salute e per un eco sistema etico.

Piano piano riprenderai il ritmo colazione, pranzo e cena e merende (con la frutta!) se hai fame.

• **Ecco gli ingredienti** della prima settimana:
Acqua, frutta, verdura cruda, verdura cotta, legumi, olio di oliva o vegetale, sale e caffè se lo desideri.

Avrai sicuramente molto meno bisogno di salare il cibo perché sentirai molto di più i sapori. L'olio d'oliva del contadino ha un gusto fantastico ed è molto più sano di tanti olii lavorati in quantità industriale.

Di seguito l'elenco dettagliato di tutti gli alimenti che potrai reintegrare in questa prima settimana, al tuo ritmo, piacimento e al ritmo della stagione in corso:

Insalata, finocchi, carciofi, zucchine, cetriolo, spinaci, pomodori, carote, ravanelli, indivia, peperoni, pomodori, aglio, scalogno, cipolla, porro, melanzane, fagiolini, zucchine, zucca, patate, broccoli, cavoli, asparagi, sedano, bietole, cicoria, rape, olive,

cerfoglio, erba cipollina, dragoncello, alloro, prezzemolo, funghi, fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, ...

foto A&J Food

- **Ecco una giornata tipo:**

- Per colazione: frutta (sempre dello stesso tipo) e un caffè durante la mattinata, sempre senza zucchero.
- Pranzo e cena: verdura cruda poi cotta (e poi legumi) con sale e olio
- Merenda: frutta.

Ricordati che, dal momento che hai reintegrato un alimento e hai capito che

lo digerisci bene, lo puoi mischiare e mangiare insieme ai nuovi alimenti che reintegrerai.

Esempio di una settimana tipo di reintegrazione della verdura e dei legumi

foto A&J Food

- Lunedì: Le verdure verdi crude con

olio ed eventualmente sale si aggiungono alla frutta.
Insalata, finocchi, carciofi, cetriolo, spinaci, etc...

- Martedì: Le verdure di colore rosso si aggiungono alle verdure verdi crude, reintegrate il lunedì, e la frutta.
Carote, ravanelli, indivia, peperoni, pomodori, ect…

(Attenzione il pomodoro è difficile da digerire!).

- Mercoledì: Le verdure cotte e la zuppa si aggiungono alla frutta e alle verdure crude.
Aglio, scalogno, cipolla, porro, melanzane, zucchine, fagiolini, zucchine,

zucca, patate, broccoli, cavoli, asparagi, sedano, bietole, cicoria, rape, olive, ect ...□ □

- Giovedì: Le altre verdure cotte e zuppa, con erbe e spezie si aggiungono alla frutta e alle verdure crude e cotte reintegrate il giorno prima.
Erbe: cerfoglio, erba cipollina, dragoncello, alloro, prezzemolo, ecc.□ □

- Venerdì: I funghi si aggiungono alla frutta, alle verdure crude e cotte.
- Sabato: I legumi si aggiungono alla frutta, alle verdure crude, cotte e ai funghi. Fagioli, fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, zufolo, piselli, ...
- Domenica: Legumi nuovi che non hai

mangiato il giorno prima

Adesso tocca te!

Puoi scrivere il tuo programma di tutti giorni della prima settimana così avrai la lista della spesa.

Magari puoi provare a spendere un poco del tuo tempo per andare a comprare il cibo, riscoprendo il gusto di fare la spesa nei

negozi a dimensione d’uomo.
Puoi chiedere, nel piccolo negozio o alla bancarella del mercato, da dove proviene la verdura, se sia di stagione, se puoi assaggiare, che cosa ti consiglia, …

Ti aiuterà scriveretutto ciò che mangi, quali alimenti digerisci bene oppure con difficoltà, quali alimenti ti gonfiano, ti danno mal di pancia o ti provocano gas. Così avrai lo specchio completo di questa fase della tua dieta alimentare.

Settimana 1 VERDURE e LEGUMI

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Spuntini	Spuntini	Spuntini	Spuntini	Spuntini	Spuntini	Spuntini

Seconda settimana de reintegrazione: Cereali e pesce

si aggiungono alla frutta, alle verdure crude, alle verdure cotte e ai legumi.

Adesso hai reintegrato la verdura e i legumi.

foto A&J Food

Hai un primo specchio alimentare con gli alimenti giusti per te e gli alimenti che il tuo corpo digerisce con difficoltà, quindi da evitare.

Ecco gli ingredienti della seconda settimana:

Acqua, frutta, verdura e legumi, erbe, cereali, pesce, olio, sale e caffè se lo

desideri.

Di seguito un elenco di tutti gli alimenti che potrai reintegrare questa settimana, al tuo ritmo e piacimento:
Grano, mais, riso, miglio, orzo, avena, derivati di cereali (come la farina, la pasta, il pane integrali) poi il pesce e i frutti di mare.

L'elenco non è esaustivo, esistono tante tipologie di cereali e derivati di cereali.
Ecco una giornata tipo:

- Per colazione: cereali con un latte vegetale di riso, mandorla, soia per esempio e un caffè durante la mattinata, sempre senza zucchero.
- Pranzo e cena: Verdura cruda, verdura

cotta, legumi, cereali (e derivati di cereali) poi il pesce.
- Merende: frutta.

Ricordati sempre che, dal momento che hai reintegrato un alimento e hai capito che lo digerisci bene, lo puoi mischiare e mangiare insieme ai nuovi alimenti che reintegrerai.

Esempio di una settimana tipo di reintegrazione dei cereali e del pesce:

foto A&J Food

- Lunedì: Cereali. Grano, mais, riso, miglio, orzo, segale, avena ...□□ etc I cereali seguono lo stesso discorso degli altri alimenti: leggi attentamente

l’etichetta ed evita di comprare cereali proveniente da grandi gruppi alimentari perché ontengono spesso coloranti e conservanti che intossicano il tuo corpo. Conviene comprare cereali integrali nei negozi bio.

I cereali possono essere mangiati a colazione, con i latti vegetali di riso o di soia per esempio, e possono essere utilizzati in cucina per insalate, zuppe, minestroni,…
- Martedì: Cereali che non hai reintegrate il giorno prima.
- Mercoledì: Riso.

- Giovedì: Derivati dei cereali: la pasta. Finalmente torna la pasta, base della cucina italiana! Mi raccomando, leggi le

etichette della pasta che compri. Comprando pasta “naturale”, capirai la differenza di gusto con la pasta dei grandi gruppi alimentari. La pasta dei piccoli artigiani locali è fatta con cura e si sente subito al gusto.

- Venerdì: Derivati dei cereali: il pane.
Altro alimento che fa parte del quotidiano dell’alimentazione: il pane. La preferenza andrà al pane integrale, sempre per un sapore autentico, un gusto migliore e per evitare l’intossicazione. Puoi provare il pane di segale per esempio (rigorosamente bio!).

- Sabato: il pesce.
La scelta di mangiare il pesce dipende

dai tuoi gusti e da dove vivi – se vivi in montagna, magari puoi aspettare un viaggio al mare per mangiarlo! Compra il pesce in pescheria, al mercato, e compralo sempre fresco informandoti sulla sua provenienza, se sia stato pescato in alto mare oppure allevato, … così per permetterti di scegliere con consapevolezza.

- Domenica: Frutti di mare se gradisci! Scrivi sempre tutto quello che mangi, aggiungi affianco all'alimento scritto gli effetti che ha avuto sul tuo corpo (digestione, gonfiore, mal di pancia, gas...) sempre per avere lo specchio completo di questa nuova fase della tua dieta alimentare.

Terza e ultima settimana: Carne e prodotti animali (come per esempio il latte, le uova, il burro, i formaggi, etc…) e lo zucchero.


3 foto A&J Food

Adesso hai reintegrato verdura, legumi, cereali e pesce.
Hai un specchio alimentare quasi completo del cibo giusto per te e del cibo da evitare.

Gli ingredienti di questa settimana sono più a rischio d'intossicazione perché:

- La carne potrebbe provvenire dell'allevamento intensivo.
- Il latte, le uova, il formaggio, il burro:

se sono prodotti forniti dagli animali cresciuti in

gabbie in allevamento intensivo, saranno “intossicati”.
- Lo zucchero è spesso artificiale.

Inoltre la pasta, il pane, la carne, latte, uova, formaggio, burro, torte salate, dolci, … sono tutti alimenti più difficili da digerire perché non sono grezzi come una frutta, una verdura o un cereale integrale.

Ricordati:
- Leggi le etichette perché ti informano tanto.
- Assicurati da dove proviene il cibo.
- Prendi sempre coscienza di ciò che

mangi: gli animali non sono solo ingredienti…
- Assicurati del tipo di allevamento per la carne: per esempio, nei supermercati non

puoi sapere con esattezza da dove proviene la carne perché la carne è importata da altri paesi però tagliata in Italia acquisendo allora la dicitura "carne italiana". Puoi sempre chiedere al tuo macellaio di fiducia per capirne la provenienza e il tipo di allevamento.

- **Ascolta sempre la risposta del tuo corpo all'introduzione di questi nuovi alimenti che sono più difficili da digerire.**

Ecco gli ingredienti dell'ultima settimana:

Pollo, anatra, tacchino, manzo, vitello, maiale, uova, latte, yogurt, formaggio e zucchero.

Come per i cereali, la lista non è completa, esistono tanti altri animali e derivati.

Esempio di una settimana tipo di reintegrazione della carne, latte, formaggio, burro, uova, zucchero:

- Lunedì: la carne. □

Pollo, anatra, tacchino, ...

- Martedì: la carne non integrata il giorno prima. Carne di manzo, vitello, maiale, ...□ □
- Mercoledì: le uova.
- Giovedì: il latte e lo yogurt.

- Venerdì: il formaggio
- Sabato: lo zucchero

Magari arrivati alla fine, un pezzo di cioccolata potrebbe pure farti piacereJ

- Domenica: a sceltaJ

Scrivi sempre tutto quello che mangi e fai la lista degli alimenti da evitare.

Conclusione

Bene, complimenti, hai appena finito l'ultima fase per completare il quadro della tua dieta alimentare.

- Hai pulito il tuo corpo dalle tossine, gas, metalli pesanti, liquidi in eccesso.
- I tuoi organi funzionano bene.
- Sei dimagrita e sgonfiata.
- Ti sei riabituata ad ascoltare il tuo corpo.

- Hai capito le tue intolleranze e i cibi giusti per il tuo corpo.
- Hai ritrovato il sapore e il gusto del cibo.
- Hai preso coscienza di ciò che mangi.
- Hai imparato a regolarti dal punto di vista nutrizionale.
- Hai uno specchio completo della tua alimentazione ideale.
- Contribuisci a migliorare il mondo essendo cosciente e attenta a ciò che mangi.

Quando farai eccessi, quando uscirai a mangiare fuori tante volte di seguito, a Natale, a Pasqua, alle feste di matrimonio e di compleanno, potrai fare, se ne senti il bisogno, due o tre giorni di

dieta depurativa con la frutta, in maniera da far andare via le eventuali tossine.

Ricordati sempre di fare uno sport che ti piace!
Aspetto qualsiasi commento tuo, suggerimento, parere, … a info@abodytolove.it
Il tuo parere è fondamentale per me.
Non mi resta che augurarti un felice proseguimento sulla tua strada…
Un abbraccio e alla prossima!
Chrystelle