



SERENA PATTARO

IL CIBO, IL NOSTRO CARBURANTE

Comprendere la differenza tra
un corpo alimentato e un corpo nutrito

COLLANA "GLI INDISPENSABILI"

Il cibo, il nostro carburante

*Comprendere la differenza tra
un corpo alimentato e un corpo nutrito*

Collana “*Gli Indispensabili*”

Foto di copertina: Foto di [silviarita](#) da [Pixabay](#)

INDICE

<i>INDICE</i>	3
<i>INTRODUZIONE</i>	4
<i>L'IGIENISMO</i>	8
<i>GLI ALIMENTI</i>	14
<i>GLI ELEMENTI TRACCIA</i>	18
<i>VITAMINE</i>	22
<i>NUTRIENTI E pH</i>	24
<i>COTTURA</i>	26
<i>ALIMENTI ESTRANEI</i>	28
<i>L'ALIMENTAZIONE VEGANA E CRUDISTA</i>	35
<i>CIBO E SALUTE</i>	38
<i>CIBO E INTOSSICAZIONE</i>	42
<i>QUANDO MANGIARE I CEREALI</i>	44
<i>I CIBI DELLA FELICITÀ</i>	45
<i>CONCLUSIONI</i>	46
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	47
<i>L'AUTRICE</i>	48
<i>CONTATTI</i>	49

INTRODUZIONE

Ippocrate: *“Ciò che mangi sarà il tuo farmaco”*.

Impara le cose che ti servono e così crescerai felice nella vita. L'alimentazione è una parte fondamentale da conoscere e di cui servirsi: è il carburante che fa funzionare la macchina biologica.

La pietra filosofale del cibo è semplicemente il buon senso nella sua scelta. È importante selezionare quello che viene definito “cibo della specie”, il cibo più adatto ad ognuno di noi.

Partiamo con la definizione di cibo:

Qualsiasi sostanza che apporta un utile netto, un nutrimento positivo nel breve e nel lungo periodo. Qualsiasi sostanza organica che il sistema “corpo umano” è in grado di trasformare nella sua propria struttura cellulare.

Gli esseri viventi si dividono in quattro grandi categorie:

- Carnivori: si nutrono di carne e pesce;
- Erbivori: si nutrono di erbe e piante;
- Onnivori: si nutrono di tutto ciò che è commestibile;
- Frugivori: si nutrono di frutta, verdura, semi, tuberi.

Capiremo perché l'essere umano è onnivoro e perché è diventato tale. Egli è nato frugivoro, per poi adattarsi alle esigenze socio-ambientali. Compito di questo testo è quello di mettere a conoscenza di alcuni aspetti della nutrizione, di informare; ad ognuno, poi, la propria scelta alimentare. Mai credere a tutto ciò che viene detto: sperimentatelo voi stessi.

Le persone sono impreparate a ricevere la verità, perciò, molte saranno le obiezioni e i rifiuti a comprendere. Nessuno vuol convincere qualcuno. Parliamo solamente con chi è disposto a conoscere qualcosa di diverso.

Valdo Vaccaro: *“L'alimentazione è il regno dei contrasti culturali, dei conflitti di interessi, dei gusti perversi, delle opinioni strane, delle abitudini sbagliate difficili da rimuovere, dei dubbi atroci, delle soluzioni miracolistiche e soprattutto dei dogmi intoccabili della medicina, della pediatria, del nutrizionismo ufficiale”.*

Sicuramente dietro a tutto questo ci sono enormi interessi economici. Probabilmente avrai sentito parlare del “panino immortale” di una famosa catena di fast food. Quanto ci sia di vero in questo non lo so dire. Certo che se questa notizia ha girato il mondo, un minimo di verità ci sarà.

Essere consapevole significa dirigere l'attenzione nel senso del benessere, quindi, agire per star bene. Ognuno di noi è l'artefice della propria salute e malattia, ed entrambe hanno inizio da un sano nutrimento.

In questo testo ho voluto sintetizzare alcuni aspetti relativi all'aspetto primordiale del nostro corpo, sin-

tesi che deriva dagli studi, dalle ricerche e dalle esperienze di persone illustri nel campo, ma soprattutto della mia esperienza.

Nessuna pretesa da parte mia di spingere verso un'alimentazione vegana come potrebbe sembrare. Ripeto, ho solo voluto porre l'attenzione su questo aspetto, ma nulla va escluso per la qualità di un'alimentazione vegetariana o onnivora. Ognuno segua quanto il proprio organismo richiede in quel momento.

L'IGIENISMO

HEROFILO (medico greco del 300 a.C.): *“Quando manca la salute, la saggezza non vale, l’arte non si può esercitare, la forza della mente e dello spirito latita, la ricchezza non ha alcun valore... e in più è difficile anche mangiare”.*

L’igienismo è la branca della biologia che studia le condizioni da cui dipendono la vita e la salute dell’essere umano. È tutt’altro che un sistema di cure e terapie. Le leggi della natura sono universali, immutabili. Se un uomo capisce se stesso è in grado di utilizzare l’illuminazione di tali leggi. È l’applicazione pratica delle leggi naturali che permette di preservare e ripristinare la salute.

Tutti sappiamo quello che dobbiamo fare, ma le abitudini ci tengono legati agli errori ripetuti meccanicamente anche di fronte alle prove evidenti e scientifiche.

L'igienismo studia, ricerca e sperimenta i metodi e le condizioni ideali per realizzare l'obiettivo salute. Nasce nel 19° secolo da un gruppo di medici statunitensi che danno vita a una scuola medica alternativa. Si occupa di quelle che sono le condizioni naturali dell'uomo per mantenersi in salute:

- Nutrizione;
- Eliminazione degli inquinanti;
- Riposo.

L'igienismo è la base della longevità, è vera e propria educazione sanitaria. Il termine deriva dal greco *hygiea* che significa salute.

La salute e la malattia sono risultati spiegabili razionalmente, ossia si verificano quando vengono forniti all'organismo determinati requisiti fisici e psicologici. Nulla è casuale.

La scienza igienista riconosce che gli uomini sono adatti a un'alimentazione di frutta, verdura, semi, mangiati in condizioni compatibili e nel loro stato naturale. L'anatomia degli esseri umani è strutturata

come quella degli altri primati, ossia scimmie, scimpanzè e gorilla. Sono dotati di mani per raccogliere i frutti che Madre Terra ci mette a disposizione.

Negli esseri umani manca l'enzima uricasi, che invece è presente in tutti i carnivori, che ha la funzione di rendere innocuo l'acido urico che è una vera e propria bomba tossica. Il canale gastrointestinale di un primate, come l'uomo, è oblungo ed involuto, inadatto a digerire e assimilare carne, alcol, the, caffè, cibi concentrati, cibi cotti, brodi, bevande gassate, edulcoranti, coloranti e tutto ciò che di chimico viene utilizzato in cucina.

Negli animali carnivori gli organi digestivi sono più grossi che nei vegetariani. La natura fornisce ciò che serve per la migliore funzionalità.

La liberazione delle cosiddette malattie incurabili può avvenire cambiando stile nutrizionale.

I codici, le abitudini e le convinzioni ci fanno continuare a sbagliare. I media, gli specialisti e il mercato spesso ci inviano messaggi errati. C'è un vero e pro-

prio analfabetismo alimentare. Conoscere l'alfabeto, ci permette di scrivere un libro; ignorarlo, ci consente di scarabocchiare segni incomprensibili. Conoscere l'alimentazione ci permette di codificare la salute. Di contro, la ricerca continua di cibi sani ha indotto in alcune persone una vera e propria forma di fobia per i cibi spazzatura: si chiama ortoressia e si basa sulla qualità del cibo.

Quindi, la domanda sorge spontanea: alimentarsi o nutrirsi? Per rispondere è bene comprendere la differenza tra alimentazione per far fronte allo stimolo della fame e la nutrizione cellulare.

Quando lo stomaco ha fame, tendiamo a mangiare qualsiasi cosa commestibile. La fame è uno stimolo che si crea quando si è in carenza, che porta a mangiare continuamente. Si introducono cibi in maniera indiscriminata senza curarsi di leggere le etichette e capire il contenuto, senza informarsi sulle origini e sui percorsi che il cibo ha fatto prima di essere inserito nella nostra macchina biologica.

Per l'essere umano il cibo ideale è: frutta di qualsiasi tipo (dolce e non, secca, disidratata), radici eduli, foglie verdi, germogli, semi. L'alimentazione sana prevede cibi naturali, completi, bilanciati, ricchi di valori nutritivi essenziali. Dove li troviamo? Nella frutta fresca, non imbottigliata, inscatolata o cotta! Mangiandone a sazietà introduciamo il quantitativo di acqua necessario al nostro corpo, le sostanze zuccherine adatte, vitamine, enzimi, minerali organici, proteine nobili. Non servono in questo caso calcoli calorici.

Il cibo per definizione è qualsiasi sostanza organica non velenosa, non eccitante, non dopante che l'organismo è in grado di trasformare nella propria struttura cellulare. Gli elementi del cibo che il nostro corpo utilizza sono aminoacidi, carboidrati (amidi e zuccheri), grassi, minerali, vitamine. Nessuno preso singolarmente può sostenere la vita o la crescita.

La gente è sovralimentata ma sottonutrita.

L'American Dietetics Association (la più grande associazione di nutrizionisti americani e canadesi) afferma:
“Le diete vegetariane e vegane ben bilanciate sono corrette ed adeguate per ogni fase della vita, compreso gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza”.

“Far crescere un bambino in modo vegano non solo è giusto, utile e vantaggioso, ma è pure auspicabile”.

GLI ALIMENTI

Lo scopo del cibo è di nutrire le cellule, che in questo modo mantengono l'equilibrio termico.

C'è una forte diseducazione di massa per quanto riguarda la nutrizione, alimentata da tutta una serie di diete che promettono miracoli, ma che evitano di seguire le leggi di natura. L'unico miracolo è seguire la natura dell'essere umano.

È assolutamente impossibile riprodurre la natura in laboratorio, perciò ogni tentativo di creare integratori di vari elementi è nullo, poiché risultano inorganici.

L'alimentazione ideale è 70% crudista. Il 70% della sostanza dei cibi dev'essere acqua: siamo composti del 70% del nostro peso di acqua e questa è la percentuale da ingerire col cibo. Gli alimenti che contengono una percentuale così elevata sono frutta e verdura.

La migliore acqua è quella di frutta e piante fruttifere, con frutti a giusta maturazione carichi di linfa vitale arricchita dalla luce del sole (biofotoni), biochimica e magnetismo. Se mangiamo adeguati piatti di frutta possiamo evitare di bere acqua poco biodisponibile. Tutta l'acqua imbottigliata è tale.

L'alimentazione corretta prevede: semi, radici, frutta e verdura.

Analizziamo gli effetti di alcuni alimenti considerati non adatti all'alimentazione umana:

- Uova: cotte hanno il tuorlo digeribile ma è ricco di colesterolo, l'albume contiene avidina che cotta rende la proteina indigesta. Crude sono a rischio di salmonellosi e aviaria;
- Latticini: creano un velo di caseina sulle pareti intestinali disattivando l'assimilazione dei nutrienti da parte dei villi intestinali. La caseina è dannosa per la tiroide. I prodotti caseari riducono dal 30 al 50% l'assimilazione di ferro e altri principi nutritivi;

- Formaggio: consentito di origine ovina lavorato a crudo;
- Zucchero: è carbone, diventa acido carbonico e preleva ferro e oligoelementi. Da evitare aspartame e saccarina. Lo stesso per tutte le bibite gassate, compresa l'acqua, e dolcificate. L'unico zucchero accettato dal nostro organismo è quello della frutta fresca, con enzimi, vitamine, minerali organici, tutti assimilabili. Si parla sempre di sali minerali e vitamine senza mai distinguere tra organici e inorganici;
- Caffè: impiega 24 ore a passare attraverso i reni, è stimolante. Bevuto dopo pasto obbliga il cibo a lasciare in fretta lo stomaco rallentando la peristalsi intestinale;
- Il sale, come la caseina, inibisce la funzione dei villi intestinali.

Alcuni consigli utili a migliorare la digestione:

- Inizia sempre i pasti con un frutto crudo, vivo e colorato;
- Fai gli spuntini con snack di gallette di segale, mais o riso, banane, uva secca, pinoli, mele, arance, crackers;
- Consigliata la colazione di sola frutta che depura;
- Un'ora prima dei pasti assumiammi succo di ananas, arancia, carota, mele che previene i picchi di fame e sete e ci dà energia;
- A fine pasto, i frutti consigliati sono mela, papaia e ananas che hanno enzimi antifermentativi;
- In inverno sono ottimi noci, nocciole, mandorle, pistacchi, agrumi, cachi, castagne, melograno, pere, mele, uva, patate, patate dolci;
- Come addensante invece dell'uovo può essere utilizzata la farina di ceci.

GLI ELEMENTI TRACCIA

Il 99,98% del nostro corpo è formato da 12 elementi detti plastici: azoto, calcio, carbonio, cloro, idrogeno, magnesio, ossigeno, fosforo, potassio, silice, sodio, zolfo. Lo 0,02% è formato da una ventina di elementi all'apparenza insignificanti, ma così fondamentali per mantenere gli equilibri del nostro organismo, tra cui anche il pH alcalino. Questi sono: arsenico, boro, bromo, fluoro, iodio, ferro, alluminio, cobalto, cromo, molibdeno, rame, stagno, manganese, nickel, piombo, selenio, vanadio, silicio, titanio, zinco. Questi elementi traccia sono fondamentali in moltissimi processi di secrezioni interne, mantenimento dei livelli ormonali, sono agenti disintossicanti e mantengono funzionante il sistema immunitario.

Le sostanze organiche sono dotate di carica elettrica, sono ionizzate e ciò permette la coagulazione e la precipitazione. Nelle sostanze inorganiche tutto que-

sto manca. I minerali vengono assorbiti dalle radici delle piante e resi in forma organica nella clorofilla tramite la fotosintesi.

Dove troviamo questi elementi?

- Calcio: cavoli, mandorle, tarassaco, crescione, girasole, fichi. È alcalinizzante;
- Magnesio: mandorle, anacardi, germe di grano, grano saraceno, nocciole, miglio, patate, uvetta, datteri, banane. È un antistress, attiva gli enzimi muscolari e nervini;
- Cloro, potassio, sodio: melone, arance, banane, avocado, asparagi, albicocche, carote, patate, pomodoro. Sono elettroliti;
- Zolfo: cereali integrali, legumi, cavolo, broccolo, cavolo di bruxelles, aglio, cipolla. Serve a formare la struttura di capelli ed articolazioni;
- Manganese: cime di rapa, cereali integrali, erbe, uvetta. Utile per eliminare i radicali liberi e la buona funzionalità della tiroide;

- Boro: mantiene l'equilibrio degli estrogeni e attiva le vitamine del gruppo B;
- Silicio: cereali integrali. Utile nella formazione del collagene, del tessuto connettivo, della matrice dell'osso;
- Selenio: arance, rape, cereali integrali, noci. Serve per la formazione del glutathione;
- Vanadio: soia, grano saraceno, carote aglio, avena, prezzemolo, pomodori, ravanelli. Equilibra gli zuccheri nel sangue;
- Iodio: rape, cavoli, soia, pinoli, miglio, senape. Da limitare negli ipotiroidei;
- Cromo: regola lo zucchero nel sangue;
- Molibdeno: lenticchie, piselli, spinaci, cereali integrali, aglio, cavolfiori, patate, cocco, meloni. Disintossica dall'alcol;
- Zinco: noci e legumi. Complementare al rame. Entra nella composizione di oltre 200 enzimi;

- Rame: noci, legumi, cocco, carote, orzo, arachidi, olio di oliva, mandorle, girasole, grano saraceno. Interviene nella produzione di emoglobina e collagene;
- Ferro: cereali integrali, germe di tutti i grani, semi di zucca, noci, mandorle, anacardi, mirtilli, carciofi, datteri, uvetta, tarassaco. Forma l'emoglobina, interviene nel metabolismo energetico e nella sintesi del DNA. Il ferro organico, sottoposto a cottura si trasforma in inorganico e diviene una scoria in più da eliminare. Lo troviamo in prezzemolo, meloni, angurie, spinaci, cavolo, lattuga, radicchio, tarassaco, porro, crescione, asparagi, ravanelli, cavolo rapa, carote, fragole, datteri, fichi, albicocche, castagne, mandorle, noccioline, miglio, avena, soia, frutto della rosa canina.

VITAMINE

Le vitamine sono elementi fondamentali per il benessere e la corretta funzionalità del nostro organismo.

Possediamo una riserva di vitamina B12 sufficiente per 3 anni, inoltre ne produciamo a livello endogeno. I pasti di carne inibiscono la sua produzione.

Un sistema immunitario in buone condizioni ha bisogno di vitamine A, B12, B5, B9, C.

Il sistema immunitario riconosce le cellule amiche (self) dalle nemiche (non self), considerati i virus, batteri, cellule maligne o mutanti. È una vera e propria forza di sorveglianza, controllo e identificazione.

Il complesso delle vitamine B svolge i compiti primari. Molto importante è la vitamina C: interviene nel rafforzamento del sistema immunitario e sintesi e distruzione del colesterolo, è battericida, è batteriosta-

tica, disintossica, rende innocui veleni e tossine, controlla e interviene nei processi di fagocitosi, fa aumentare la produzione di glutathione nei globuli rossi. Frutta e verdura danno vitamina C biodisponibile. Quella in eccesso viene espulsa automaticamente dall'organismo. Quella sintetica non viene assimilata e crea una diminuzione di quella naturale.

NUTRIENTI E pH

Il pH, o potenziale di idrogeno, è l'unità di misura che valuta lo stato di salute di una persona. Definisce se un liquido è acido o alcalino. Essendo il corpo umano costituito per il 73% di acqua, comprendiamo quanto fondamentale sia che il pH rispetti i valori fisiologici. L'acqua permette di valutare il valore del pH dei fluidi corporei; in particolare, sangue e urine danno valori effettivi sullo stato di salute.

La scala di misura va da 0 a 14, dove 7 è il valore di neutralità; valori inferiori a 7 definiscono l'acidità, valori superiori a 7 definiscono l'alcalinità.

La macchina biologica è architettata per essere alcalina.

La frutta è antiacida e alcalinizzante, l'alimento della salute e della giovinezza. Gli acidi deboli della frutta per reazione alcalinizzano e quindi ringiovaniscono

e rafforzano. La frutta è lo sbarramento contro l'acidità.

Il sangue è alcalino, ha valori tra 7,35 e 7,45. L'alcalinità è mantenuta dalla frutta e dalla verdura, mentre carne e derivati acidificano. Per alcalinizzare e renderle sostanze innocue, l'ipotalamo manda un messaggio al sistema endocrino affinché rilasci calcio prelevandolo dalle ossa. Questa attività porta a una diminuzione di energia e vitalità e ad invecchiamento precoce.

Per alcalinizzare l'organismo ci vuole calcio; allora si mangiano i latticini, che forniscono però calcio inorganico, non assimilabile. Il sistema immunitario reagisce mettendosi in emergenza e richiama calcio organico-osseinico interno. Se la cessione è continuata provoca osteoporosi. Dove l'alimentazione è priva di latticini, l'osteoporosi è sconosciuta.

La verdura si decompone sia in ambiente acido che alcalino, sia con carne che con carboidrati. Meglio assumerla sempre prima dei pasti.

COTTURA

I cibi cotti si mangiano per comodità.

La cottura ci ha dato la possibilità di mangiare alimenti che altrimenti non avremmo mai ingerito, in quanto altera il gusto e lo rende piacevole. Piacevole al palato e nutriente sono due cose distinte.

Il calore degrada gli alimenti variando il loro aspetto, gusto, proprietà. Le proteine coagulano a 60°, i grassi si fondono, i glucidi caramellizzano, gli aminoacidi si trasformano in albumose e peptoni, gli enzimi muoiono. I cibi cotti possono tenere in vita gli esseri umani, ma a spese della salute; esistono sistemi di cottura che preservano fino al 90% degli elementi nutritivi. Un buon metodo è la cottura a vapore.

Tra 80° e 120° escono grassi e liquidi organici dalla carne creando gas tossici e cancerogeni, il collagene si trasforma in gelatina. Le molecole proteiche si rompono e coagulano.

La cottura della caseina con il glucosio disattiva gli aminoacidi lisina, arginina e triptofano.

Nella frittura (170° circa) i grassi degenerano in acroleina che è irritante per il fegato e genera sostanze tossiche.

Nelle griglie e barbecue il contatto dei cibi con la fiamma produce carbonizzazione con produzione di idrocarburi, ma anche benzopirene.

Nel microonde tutto si deforma. L'atmosfera crea una barriera contro l'ingresso delle microonde nocive al corpo umano, ma vengono utilizzate per la cottura.

La cottura prolunga inoltre i tempi di digestione.

I minerali diventano inorganici. Le vitamine vengono distrutte.

ALIMENTI ESTRANEI

Gli alimenti “non della specie” sono quelli estranei alla fisiologia e vitalità del nostro apparato psico-fisico. In generale, sono classificati tali gli alimenti di derivazione animale e di produzione industriale, che producono sostanze nocive e tossiche per il nostro organismo, oltre ad essere di difficile digestione ed espulsione.

L'acido urico delle proteine animali è causa di gotta e sviluppo di artrite. Provoca acidificazione del pH con conseguenti osteoporosi, arteriosclerosi, cataratta, calcoli renali, rughe, osteoartrite.

La digestione di un pasto di carne costa più energia di quella che fornisce, crea un deficit sia calorico: per ogni 100 calorie introdotte se ne consumano 120 nella digestione. Si va in deficit di un 20% di calorie e questa è una delle motivazioni per le quali a seguito di un pasto a base di proteine animali ci sentiamo

appesantiti e arriva la sonnolenza. In generale, l'essere umano mangia troppo e male, assimilando poco o niente, consumando più sostanze nutrienti di quelle immesse, creando costantemente fermentazioni e putrefazioni.

La carne (e i derivati animali) nella stragrande maggioranza dei casi arriva sulle tavole dopo giorni, mesi, a volte anni, dalla macellazione o produzione.

Tra le sostanze tossiche troviamo la cadaverina ($\text{CH}_2 - \text{NH}_2 - \text{CH}_2$) e la putresceina. Scegliere cibi cruelty free è auspicabile. Infatti, molto diverso è l'animale allevato in cortile ucciso e mangiato subito, oppure le uova di giornata di galline proprie, o i formaggi freschi da pascoli di montagna.

L'alimentazione comune provoca una serie di effetti negativi nella nostra macchina biologica:

- Acidificazione del pH del sangue;
- Stimolazione eccessiva dei battiti cardiaci;
- Prelevamento esagerato degli enzimi da un già precario capitale enzimatico interno;

- Abnorme moria cellulare;
- Fermentazione e alcolizzazione del bolo alimentare;
- Putrefazione delle proteine;
- Disattivazione dei villi intestinali.

L'alimentazione proteico-animale fa calare di peso, ma a scapito della salute. La carne non nutre: stimola; non fornisce energia ma la preleva per la difficoltà nella digestione, assimilazione e permanenza nella parte bassa dell'intestino.

+ carne + intossicazione + tendenza all'obesità

=

acidificazione del pH del sangue

La digestione è lo sforzo maggiore del nostro corpo, è la funzione che richiede il maggior consumo energetico. Come esseri umani siamo concepiti per digerire un solo tipo di alimenti per pasto. Amidi e proteine sono chimicamente incompatibili. Le sostanze acide e alcaline si neutralizzano a vicenda creando emer-

genza digestiva. Nelle mescolanze si prolunga la digestione e lo stomaco scarica tutto all'intestino. Nel frattempo le proteine sono imputridite e gli amidi fermentati, generando acidi tossici, acidità di stomaco, flatulenze. Una massa del genere può impiegare fino a 8 ore per uscire dallo stomaco e fino a 20/40 ore per uscire dall'intestino con enorme dispendio energetico e perdita di micronutrienti preziosi.

Questa combinazione crea danni al fegato simile a quelli provocati dall'alcol (la fermentazione crea alcol). Il cibo dovrebbe rimanere nello stomaco non più di tre ore, ossia il tempo per il quale è stato inizialmente concepito il lavoro dello stomaco stesso.

Maggiore è la quantità di proteine animali ingerite, minori sono le energie che il corpo deve gestire per le altre funzioni, compresa quella dell'eliminazione delle scorie. Il corpo ricicla il 70% delle scorie proteiniche espellendone solo 23 grammi al giorno.

Durante la digestione di un pasto di carne il cuore batte più forte, la temperatura corporea è maggiore

di un grado, il sistema immunitario è in allerta per le emergenze, i sistemi compensativi rilasciano sostanze organiche per compensare i deficit. Ecco perché la carne stimola ma non nutre. Mangiata con vino e birra, bibite gassate, caffè e digestivo, diventa un vero e proprio veleno. Il bolo scende ma attraversa i villi intestinali senza farli lavorare, i quali sono impossibilitati a trattenere le sostanze utili all'organismo. Le cellule rimangono affamate e assetate.

Si parla di assumere proteine perché c'è l'azoto, ma noi lo possiamo assumere in altre forme. Mangiamo ma non ci nutriamo, le cellule hanno fame.

I nemici dell'organismo sono principalmente:

- Carne: l'apparato digerente non è conforme e vi è mancanza dell'enzima uricasi;
- Latte e latticini: acidificano e tolgono la capacità di assorbimento da parte dei villi del nutrimento della frutta, decalcificano le ossa;

- Cibi cotti e conservati: sono detti cibi spazzatura, privi di enzimi, vitamine e minerali organici;
- Bevande zuccherate, gassate, alcoliche, stimolanti, acidificanti e tossiche.

L'assunzione eccessiva di proteine animali porta ad acidificazione e carenza di vitamina B12.

Alcune motivazioni per preferire cibi della specie:

- Mangiar carne significa apportare crimini contro la natura, quando le preferenze sono sull'industria degli allevamenti intensivi;
- La carne è ricca di sostanze biologiche di scarto, tra cui l'urina;
- La carne da allevamento intensivo è ricca di contaminanti e ormoni;
- La carne è ricca di grassi non edibili e colesterolo;
- Sviluppa spesso odori spiacevoli per acidificazione del pH;

- Gli alimenti vegetali sono ricchi di micronutrienti e forniscono acqua biodisponibile all'organismo, idratando le cellule.

Le tribù più longeve a livello mondiale sono vegetariane (aborigeni australiani, Hunza del Kashmir, Vilacamba dell'Ecuador).

L'ALIMENTAZIONE VEGANA E CRUDISTA

Valdo Vaccaro: *“La frutta, i semi e la frutta secca hanno tutto ciò di cui hai necessità: zero carenze, zero virus e batteri, zero effetti collaterali. È nutriente, autodigeribile, disseta (grazie all’acqua biologica distillata dall’al-bero che la priva di ioni inservibili tipici delle acque minerali)”*.

Gli esseri umani sono stati fruttariani per milioni di anni. La frutta è alcalinizzante, depurante e libera le vie.

Gli enzimi sono elementi presenti nei cibi allo stato naturale. Si trovano nella frutta e verdura appena raccolte, donano loro freschezza e vitalità, profumo e colore, capacità di auto digerirsi, rispettano le risorse interne di minerali e vitamine e sono inesistenti nei cibi cotti, confezionati e trattati.

Diarrea e allergia sono spesso legate al consumo di frutta, dovute a disabitudini a mangiarla o mescolanze errate a pasti precedenti e a tossine ingerite. La frutta ha effetti ripulenti e nutrienti, che inducono il rigenerarsi dell'energia vitale.

Il cibo ideale si calcola in base all'indice di digeribilità, all'assimilabilità, alla non tossicità e non leucocitosità. Non si calcola in base a calorie, proteine, grassi, carboidrati. La leucocitosi aumenta in caso di cibi alto-proteici e l'aumento di globuli bianchi avviene in caso di malattia.

La frutta fresca o secca e i semi sono considerati i nutrienti elettivi. Contengono tutto ciò che serve, zero carenze, zero virus e batteri, zero effetti collaterali. Nutrono con alimenti completi, autodigeribili, dissotano. L'acqua è distillata in maniera naturale dall'albero.

Con il calo delle temperature, il corpo disperde maggiori quantità di calorie e ha bisogno di rapidi recuperi delle stesse, perciò è necessario disporre di cibi

sani, altrimenti si ricade in fretta nell'alimentazione sbagliata che porta a dedicare la maggior parte delle calorie corporee alla digestione, a discapito delle altre funzioni fisiologiche.

Molte patologie importanti sono state guarite col passaggio a un'alimentazione vegana.

CIBO E SALUTE

Come ogni elemento dell'universo, anche il nostro corpo è assoggettato a cicli, tra questi quelli metabolici. Conosciamoli:

- Dalle 12.00 alle 20.00 abbiamo la fase di appropriazione, ossia l'ingestione e la digestione del cibo;
- Dalle 20.00 alle 4.00 si attiva la fase di assimilazione, ossia di assorbimento e di utilizzo del cibo;
- Dalle 4.00 alle 12.00 interviene la fase di eliminazione di scorie e prodotti di scarto.

Il digiuno notturno promuove relax e riposo. Andrebbe mantenuto fino a mezzogiorno, se possibile, permessa la frutta perché pulisce, purifica, nutre in maniera completa e idrata perfettamente.

Quest'acqua idrata e completa la nutrizione perfettamente, permette il controllo del peso, pulisce e purifica, è priva di qualsiasi effetto collaterale.

La mattina è consigliabile pasteggiare a frutta, anche per gli onnivori; nella prima parte della giornata aiutiamo così la disintossicazione. Rispettare i cicli aiuta il controllo del peso e la prevenzione dell'obesità, non in quanto tali ma come risultato di uno stato di salute.

La digestione di cibi di struttura e caratteristiche chimiche diverse richiede molti tipi di succhi gastrici, perciò è meglio evitare cibi troppo diversi nello stesso pasto. Se noi guardiamo gli animali, si concentrano nel cibarsi di una qualità di cibo per volta.

La mappatura del genoma umano ha confermato che siamo una macchina che necessita di essere alimentata a frutta, ossia è importante che sia presente quotidianamente.

Il 99% del genoma umano è identico allo scimpanzé che è un primate e si nutre dei frutti della terra: frut-

ta, verdura, legumi. Il rimanente 1% è collegato al linguaggio articolato.

Il miglior dietologo è il Creatore. Da dove arriva l'appetito sbilanciato? Dalla mente sbilanciata. La mente, privata della sua energia vitale, trasmette meccanicamente la sensazione di fame. L'uomo comune cerca allora all'esterno i mezzi e le sostanze per soddisfare le sue carenze interiori. Gli animali mangiano per vera fame: sanno cosa, quanto, quando mangiare e quando smettere di mangiare.

Gli animali vivono da 3 a 20 volte il tempo necessario per raggiungere la maturità. L'uomo dovrebbe vivere almeno 150-200 anni, invece a 80 è già alla "frutta".

Lo sai che... ?

- Egiziani, Greci, Spartani e Persiani basavano la loro alimentazione sulla frutta;
- Efficienza agricola e biodisponibilità della terra: servono 670 mq per far vivere un vege-

tariano per un anno e 13.130 mq per un carnivoro (20 volte di più!).

CIBO E INTOSSICAZIONE

Uno studio dell'università di Cambridge del 2001, fatto su 20.000 persone di età compresa tra 45 e 79 anni ha confermato che 5 pasti al giorno di frutta (ricca di vitamina C) è la miglior garanzia contro i tre killer mondiali: diabete, cancro, cardiopatie.

In questo periodo storico c'è la mania di pulire il corpo esternamente, mentre l'interno rimane sporco ed intasato.

La vera causa della malattia è la continua autointossicazione con conseguente cura del sintomo, quando basterebbe mantenere la purificazione del nostro involucro, proprio come si fa con qualsiasi macchina e strumento.

Le sostanze che entrano nel corpo hanno due vie:

- Essere metabolizzate e diventare nutrienti;
- Essere eliminate o depositate in caso di non nutrienti.

Questi ultimi sono le cause delle patologie. Gonfiore, cellulite, sovrappeso, capelli grigi, calvizie, scatti d'ira, rabbia, occhiaie, rughe, sono tutti sintomi di intossicazione.

La depurazione della macchina biologica è graduale. Le proprietà depurative della frutta mettono in subbuglio i residui tossici incrostatisi e provocano gas e gonfiori. Rimuovendo la materia fecale dell'intestino, questa viene espulsa sotto forma di feci liquide. Uno dei sintomi di disintossicazione è la fuoriuscita di muco.

Per mantenere libero e sano l'organismo è sufficiente:

- Mangiare cibi vivi ad alto contenuto di acqua biologica;
- Combinare ottimamente gli alimenti;
- Consumare frutta in modo corretto.

QUANDO MANGIARE I CEREALI

Secondo la scuola Steineriana (Rudolf Steiner), i sette cereali principali vanno consumati ognuno in un giorno preciso della settimana. Ogni cereale è legato ad un pianeta e anche i giorni della settimana sono legati ai pianeti. Questa modalità consente di ricevere il maggior beneficio possibile dalla loro assimilazione, in quanto gli effetti vengono ampliati.

La domenica è il giorno del frumento, il lunedì del riso, il martedì è importante l'orzo, mentre il mercoledì è il giorno del miglio, il giovedì della segale, il venerdì l'avena e il sabato è legato al mais.

Seguire i cicli naturali e le influenze cosmiche ci permette di potenziare noi stessi.

I CIBI DELLA FELICITÀ

È scientificamente provato che alcuni alimenti creano maggiori livelli di gioia e felicità, grazie alla loro azione sulla produzione di serotonina di sostanze della gioia.

Ecco un breve elenco di alcuni alimenti: banane, arance, pesche, ananas, pompelmo, zucca, spinaci, cavolfiore, funghi, carote, fagioli, alghe, noci, nocciole, mandorle, liquirizia, ginseng, prezzemolo, cioccolata calda, gelato alla vaniglia, popcorn, fragole, mirtilli, noce di cocco, datteri.

Ne esistono tantissimi, ma possiamo iniziare con questi che sono facilmente reperibili.

CONCLUSIONI

Questo testo è stato scritto con l'intenzione di fornire a ognuno la possibilità di migliorare il proprio stato di benessere.

Non è assolutamente uno strumento di cura, ma vuol essere un mezzo per conoscere meglio le dinamiche del nostro organismo.

È sempre bene conoscere a fondo se stessi, sperimentare in prima persona e valutare cosa è meglio per ognuno. Non esiste un'alimentazione standard, in quanto essa dipende da vari fattori: strutturali, economico-sociali, ambientali, abitudini e condizionamenti mentali ed emotivi.

Ognuno di noi conosce perfettamente se stesso e le proprie esigenze. Dobbiamo solamente utilizzare il buon senso nella scelte alimentari, in quanto tutti conosciamo cosa fa bene e cosa no.

Serena Pattaro

BIBLIOGRAFIA

Alimentazione naturale, Valdo Vaccaro, Anima Edizioni

Appunti del corso *Heliosis* di Daniel Lumera

Appunti del corso *SITH - Self Identity Through*

Ho'Oponopono col Dott. Hew Len

Dieta gift dieta di segnale, Attilio Speciani

La dieta pH, Adolfo Panfili, Valeria Mangano

Medicina orto molecolare, Adolfo Panfili

L'AUTRICE

Serena Pattaro è una libera ricercatrice della verità. Ama da sempre il benessere psico-fisico e spirituale, la ricerca dei quali sono diventati la sua missione. Scrive e parla delle sue esperienze, con approfondimenti di altri autori e persone. Per oltre un ventennio si è occupata del benessere e della bellezza esteriore, inserendo gradualmente la pratica di quelli interiori. Tiene corsi, seminari e conferenze in tutta Italia sugli argomenti di comunicazione, lavoro su di sé, benessere in ogni suo aspetto.

CONTATTI

Per rimanere in contatto con l'autrice, scrivi a
meravigliosamenteserena@gmail.com

Il sito di *Serena Pattaro* è
www.meravigliosamenteserena.com

La pagina Facebook di *Serena Pattaro* è
Serena Pattaro

Le opere editoriali di *Serena Pattaro* le trovi su
www.meravigliosamenteserena.com
www.amazon.com

Trovi i video di *Serena Pattaro* nel canale Youtube
Serena Pattaro