

L'alimentazione e l'acqua

Che il cibo sia importante per mantenere in buona salute l'essere umano è cosa risaputa da millenni.

Già Ippocrate affermava: "Fa che il cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo cibo"

Cibo e salute sono spesso un binomio dimenticato, una correlazione che non sempre piace poiché vorrebbe dire mettere in discussione e stravolgere tutta una serie di abitudini.

Ma il cibo che ingeriamo, come in un processo alchemico si trasforma... diventa parte del nostro sangue, delle nostre cellule: si potrebbe dire che "siamo anche quello che mangiamo"

E' necessario nutrire l'organismo in base alle esigenze biologiche del corpo ai fini del mantenimento dell'armonia generale. Questo fabbisogno varia in base alla costituzione, allo stato di salute, alla stagione dell'anno, alla zona in cui viviamo e al lavoro che svolgiamo.

Uno stile alimentare non può che essere personalizzato ed adeguato a quel determinato momento della propria vita.

Un'alimentazione inadeguata impedisce l'assorbimento degli elementi nutritivi e provoca eccessivi sforzi da parte dell'organismo, a partire dal sistema nervoso e dai processi cellulari, circolatori e organici e può causare disturbi psichici, indebolimento fisico e disfunzioni organiche, che in seguito possono trasformarsi in malattie più o meno gravi.

Importante è mangiare una quantità adeguata di cibi, non eccessiva, di buona qualità e lentamente per far sì che l'assorbimento di questi sia effettuato in modo equilibrato, e possibilmente in un'atmosfera tranquilla, sia prima che durante che dopo. In situazioni di forte tensione o eccessivo nervosismo meglio astenersi dal cibo.

Per oltre due milioni di anni l'essere umano si è alimentato di: erbe, radici, frutta, di cereali, di semi, bacche ed acqua. La carne da selvaggina (quindi totalmente naturale) veniva consumata per necessità e solamente da certe popolazioni ed in particolari habitat.

In questi ultimi secoli, e particolarmente dal dopo guerra in avanti, si è visto un cambiamento radicale del "carburante" utilizzato con un incremento eccessivo di:

zucchero, dolci, cereali raffinati senza nessun potere nutritivo, carne e derivati in abbondanza, latte e formaggi, gelati, caffè, thé, coca-cola, alcool, eccesso in generale di grassi, farmaci, alimenti preparati industrialmente (sintetici, artificiali e devitalizzati), tutti conditi e infarciti di sostanze chimiche, pesticidi e conservanti in grandi quantità. Oggi si mangia troppo spesso in eccesso con pause tra i pasti non corrette e un alto numero di cibi diversi consumati nello stesso pasto.

Un'alimentazione di questo tipo sovraccarica gli organi preposti allo smaltimento delle scorie mettendo in seria difficoltà l'intero organismo compromettendo l'equilibrio perfetto di cui la Natura ha dotato ognuno di noi.

Problemi cardiovascolari, infarti, tumori, diabete, ipertensione, obesità, rappresentano le "malattie del benessere", una volta pressoché sconosciute ma che oggi colpiscono

un numero elevatissimo di persone, malattie che, con uno stile alimentare “corretto”, potrebbero ridursi notevolmente.

Il diabete, per esempio, 150 anni fa aveva, rispetto ad ora, un’incidenza del solo 3%, poi man mano, con un aumento nell’utilizzo degli zuccheri raffinati, (non solo dolci ma anche cereali raffinati) si è arrivati alla drammatica situazione attuale con un numero esageratamente alto di malati, così come accade per le altre patologie “esplose” in questo ultimo mezzo secolo.

In situazioni di sovraccarico di tossine, le esperienze millenarie delle popolazioni e delle medicine tradizionali, prevedevano dei giorni di digiuno o semi-digiuno con succhi di verdura e frutta e naturalmente acqua in modo da lasciare alle immense energie insite nel nostro corpo il compito di ristabilire e ripristinare l’equilibrio perso. Riprendendo poi gradualmente ad alimentarsi con abitudini corrette: frutta e verdure di stagione tutti i giorni, utilizzo di succhi ottenuti da estrattore o centrifuga, cereali integrali, riduzione di sale e zucchero, riduzione di alcool e caffeina, eliminazione per quanto possibile di cibi preparati industrialmente, poca carne e derivati (pieni di antibiotici, ormoni, antinfiammatori, metalli pesanti, ecc...), lo stesso vale per il latte (non esiste nessun animale che, una volta concluso lo svezzamento beve ancora latte, oltretutto di un’altra specie), se si vogliono mangiare formaggi scegliere quelli poco grassi e non stagionati (sviluppano muco nell’intestino riducendo l’assimilazione degli elementi nutritivi).

I motivi per cui gli alimenti di bassa qualità hanno “preso piede” rispetto quelli naturali e di qualità sono principalmente due:

1- l’invasione nel mercato alimentare di cibi economici quindi minimo costo e pessima qualità, spesso i cibi vengono sottoposti a lavorazioni industriali che distruggono completamente il valore nutritivo che avevano, con aggiunta di conservanti, additivi chimici, coloranti, insaporenti, antifermentativi, emulsionanti, anti glutinanti, deodoranti, acidificanti,. Tutte queste sostanze chimiche distruggono, vitamine, minerali, enzimi e qualità vitali. Sono troppo ricchi di grassi, soprattutto di origine animale, di zuccheri, sale, scarsi invece di fibre, vitamine, minerali e grassi saturi, risultano alimenti ipercalorici ma con poco nutrimento. Non sono più cibo ma principalmente merce per ricavarne alti profitti.

2- campagne pubblicitarie massicce che penetrano nell’inconscio collettivo, con l’utilizzo di una comunicazione simbolica, dove il prodotto industriale assume la magia della creazione, e dove ogni dubbio sulla nocività viene ben mascherato. Dall’altra parte siamo di fronte all’assenza di un’adeguata informazione finalizzata a mettere in guardia il consumatore sui rischi legati ad una alimentazione di questo tipo.

Di alimenti la Natura ce ne offre sempre in gran quantità, basta scegliere quelli di stagione e che più aggradano.

Da non dimenticare inoltre che noi siamo per il 99% energia e per l’1% materia, quindi l’alimentazione va vista anche da questo punto di vista, dall’energia vitale che ogni alimento possiede e che ci trasmette ingerendolo.

Molti studi sono stati fatti su questo argomento, molto interessante quello svolto per oltre vent’anni dall’Ing. André Simoneton, attraverso il Biometro di Bovis graduato

in Angstroms che misura le qualità vibrazionali e vitali dei cibi, non sempre direttamente rapportabili alle qualità date da vitamine, minerali, ecc...

Con questo strumento fu in grado di stabilire che ogni essere umano emette radiazioni e quindi vibrazioni attorno a 6200/7000 Angstroms, e quindi per mantenersi in buona salute deve alimentarsi con cibi che non vadano al di sotto dei 6500.

Al di sopra di questo limite c'è tutta la frutta e la verdura fresca, con i relativi succhi, gli ortaggi i legumi crudi o cotti al di sotto della temperatura di 70°, pane e pasta integrale, semi oleosi.

Tutti i cibi cotti e conservati o trattati dall'industria alimentare sono alimenti praticamente morti che non danno al corpo (e ancor meno alla mente) il nutrimento di cui necessita per mantenere uno stato di buona salute.

Molto spesso oggi si vede l'alimentazione sotto il profilo delle calorie ma non si affronta il vero problema che non è legato a quante calorie ingeriamo, ma di quanta energia il nostro corpo necessita per assimilare gli alimenti, e quindi di quante calorie dobbiamo consumare per poterlo digerire ed assimilare, quello che conta alla fine è il saldo.

Per alcuni cibi, tipo la carne, il saldo alla fine è vicino allo zero, questo spiega il perché alcune diete si basano sulla carne per far dimagrire, con tutti i problemi che questo alimento comporta (ma di questo parleremo dettagliatamente in seguito).

Per disporre di energia, salute e vitalità, il corpo richiede di essere mantenuto in una condizione alcalina. Purtroppo la dieta occidentale standard è quasi al 100% acida, e questa è una delle ragioni per cui tante persone sono ammalate e prive di vitalità.

Per conservare un PH bilanciato nel sangue e nei tessuti, la dieta dovrebbe consistere almeno per l'80 % di cibi alcalini (e la metà di questo 80% dovrebbe essere crudo) e non più del 20% di cibi acidificanti.

L'acqua

Il nostro corpo è costituito per il 70% da liquido biologico, per semplificare potremmo dire di acqua alcalina: pertanto, noi dovremmo rifornire tutte le parti del corpo di una grande quantità di questo componente fondamentale. Ciò include i cibi ricchi di acqua alcalina, come gli ortaggi verdi e la frutta, ricca di elettroni e con un PH di 9,5.

Il 75% delle persone sono cronicamente disidratate, assumono poca acqua durante il giorno; questo, a lungo andare, crea le basi per diverse patologie da disidratazione.

Purtroppo molto spesso sia l'acqua del rubinetto che molte acque minerali sono povere di elettroni, quindi non sono antiossidanti, ma al contrario ossidano sviluppando radicali liberi! Oltre a ciò, la maggior parte di queste acque è acida e acidifica ancora di più il nostro corpo.

Per avere una buona salute bisogna bere acqua energizzata, cioè satura di elettroni, altamente carica di potenziale energetico. Tale acqua è alcalina proprio grazie alla carica negativa di tutti i suoi elettroni, mentre gli acidi sono pieni di protoni, che hanno carica positiva. E' l'attrazione esercitata dagli elettroni sui protoni che permette alle sostanze alcaline di neutralizzare le sostanze acide.