



SALUS ENERGY
Ente di Formazione Professionale in
NATUROPATIA

L'alimentazione come strumento di modulazione delle infiammazioni, concetti di energia dell'alimento in medicina cinese, fisica quantistica, alimentazione bioenergetica e biodinamica.

Elaborato di
Simone Carassai
Maria Velia Diotallevi

Relatore: Costanza Fino

Ascoli Piceno, 20 Ottobre 2018



Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

INDICE

 Introduzione	2
Abitudini alimentari ed infiammazioni.....	5
Intolleranze alimentari.....	8
Celiachia.....	9
Malattia di Crohn.....	11
Rimedi naturali.....	13
Calma insulinica.....	16
Concetto di energia dell'alimento in medicina cinese.....	17
Dietetica cinese nella storia.....	19
Il Tao, Yin e Yang.....	21
I 5 elementi.....	23
Energia dell'alimento nella dietetica cinese.....	26
I 5 sapori.....	31
I 5 odori.....	37
La tossicità.....	39
La conservazione modifica la natura del cibo.....	40
Dietetica cinese nel quotidiano.....	41
Alimentazione nelle stagioni.....	43
Fisica Quantistica.....	47
Alimentazione Bioenergetica.....	55
Meccanica Quantistica.....	56
Principi fondamentali per una sana alimentazione.....	60
  Conclusioni	 66
  Bibliografia di riferimento.....	 68

INTRODUZIONE :



“Coloro che si limitano a studiare e a trattare gli effetti della malattia sono come persone che si immaginano di poter mandar via l'inverno spazzando la neve sulla soglia della loro porta. Non è la neve che causa l'inverno, ma l'inverno che causa la neve.”

☞ Paracelso ☞
(1493-1541)



Questa frase, che ci rimanda al rinascimento, sintetizza in qualche riga il fulcro del nostro discorso.

Ciò che offriamo alla Vostra lettura è un approccio che va alle radici dell'infiammazione, ma, in particolar modo, che si chiede: “perché?”.

Domanda banale quanto imprescindibile, che risulta però quasi messa da parte nel mondo di oggi, per lasciar spazio a cure superficiali quanto efficaci, che non si addentrano nella profondità del problema. Che non si chiedono “perché”.

Eppure fin da che l'uomo è esistito, la necessità di carpire la causa di avvenimenti è stata uno dei moventi principali nel raggiungere il sapere odierno.

Allora la nostra proposta è quella di un vero e proprio viaggio che parte dagli albori della civiltà con la Medicina Tradizionale Cinese, fino ad arrivare alla più recente Fisica Quantistica.

Qual è il filo conduttore di due mondi così temporalmente lontani ma concettualmente simili? L'alimentazione.

Ogni alimento che introduciamo all'interno del nostro corpo comporta un cambiamento a livello frequenziale, con conseguenti modifiche a livello organolettico, influenzando, dunque, il nostro sistema corporeo.

Se la Medicina Tradizionale Cinese ci porta a prevenire l'infiammazione data da uno squilibrio con un giusto regime alimentare, la Fisica Quantistica, gettando le basi dell'Alimentazione Bioenergetica, si pone il medesimo obiettivo.

Ad ogni alimento è associato un quantitativo ben specifico di energia e quindi frequenza che influenzerà il nostro corpo, di conseguenza la nostra vita.

Il cibo, dunque, ha la straordinaria capacità di poter compensare disequilibri che avrebbero altrimenti portato ad INFIAMMAZIONE.

Dobbiamo perciò pensare all'inflammatione come la punta di un iceberg sommerso dalle acque.

Non a caso siamo ciò che mangiamo.

Allora armiamoci di tanto cibo sano e partiamo per questo viaggio ai confini di noi stessi.

COS' È L'INFIAMMAZIONE?

L'inflammatione è un meccanismo difensivo messo in atto dal nostro sistema immunitario per proteggerci dagli agenti patogeni e dalle sostanze xenobiotiche.

Rappresenta un processo concausale fisiologico alla base dell'insorgenza di varie malattie, come Patologie Autoimmuni (Artrite Reumatoide e Psoriasica, Colite ulcerosa, Inflammatione della mucosa intestinale) o Cardiovascolari (Aterosclerosi, Ipertensione, Tachicardia), Patologie Neurologiche (Sclerosi Multipla, Alzheimer, Parkinson, Epilessia, Cefalee) od addirittura Oncologiche Tumorali.

L'obiettivo del processo infiammatorio è quello di liberare l'organismo da ogni entità che generi danno cellulare o tissutale.

L'inflammatione distrugge, diluisce o contiene l'agente nocivo ed allo stesso tempo innesca una serie di eventi che riparano e ricostituiscono il tessuto danneggiato.

Una funzione critica dell'inflammatione è il reclutamento, nel sito danneggiato, delle cellule del sistema immunitario, i leucociti.

Questo fenomeno è chiamato Chemiotassi e si verifica tramite l'incremento locale del flusso ematico e mutamenti strutturali dei microvasi.

Qui i leucociti fagocitano gli agenti tossici o xenobiotici, uccidono i microorganismi, degradano il tessuto necrotico, liberando enzimi, mediatori chimici e radicali dell'ossigeno o dell'azoto. Nel caso in cui, a causa di un alterato meccanismo di regolazione, lo stato infiammatorio si prolunghi nel tempo, l'inflammatione può quindi diventare nociva e risultare implicata nella patogenesi di numerose malattie.

Più in dettaglio, l'inflammatione può essere definita di tipo Acuto o Cronico. L'inflammatione acuta rappresenta la risposta immediata ad un agente dannoso, è di durata relativamente breve (da pochi minuti ad alcuni giorni).

E' principalmente caratterizzata dalla formazione dell'edema e dalla migrazione dei leucociti (in prevalenza granulociti neutrofili) sul sito bersaglio.

L'inflammatione Cronica, è generalmente il risultato di stimoli persistenti ed è di durata più lunga.

E' caratterizzata, dal punto di vista istologico, dalla presenza di altri tipi di cellule leucocitarie (linfociti e macrofagi), dalla proliferazione dei vasi sanguigni e dalla fibrosi o dalla necrosi del tessuto.

In alcuni casi l'inflammatione Cronica può essere preceduta da una fase iniziale di inflammatione Acuta, altre volte inizia in maniera asintomatica e con un'intensità ridotta.

Può verificarsi in seguito ad infezioni persistenti dovute a microorganismi che riescono a sfuggire al controllo del sistema immunitario o in seguito all'esposizione prolungata ad agenti potenzialmente tossici di origine esogena o endogena.

Eppure il corpo ci parla continuamente, manda segnali importanti sullo stato di salute. Che si tratti d'ingrassamento, ansia, insonnia, rinite, orticaria, mal di testa, il nostro organismo segnala che qualcosa non va.

Non si tratta di malattie ma di preziosi campanelli di allarme che ci obbligano a riflettere sulle

condizioni che ne hanno provocato la comparsa.

Ciò che abitualmente si fa in queste occasioni è assumere un farmaco per eliminare il sintomo, è come se, qualora si accendesse la spia del motore nel cruscotto della macchina, noi pensassimo di risolvere il problema togliendo la lampadina, invece che fermarci in officina a far valutare quale sia il reale problema al motore.

L'intervento richiesto in questi casi è molto più profondo, olistico e comporta un cambiamento dello stile di vita, volto a riequilibrare alimentazione, attività fisica e sfera emotiva.

Con il presente lavoro proponiamo un possibile approccio su come sia possibile agire nei confronti dell'infiammazione attraverso l'alimentazione, senza l'impiego di farmaci, in accordo con la visione naturopatica.



ABITUDINI ALIMENTARI ED INFIAMMAZIONE

Il processo infiammatorio inizia già a tavola.

Comunemente, nelle nostre abitudini alimentari, introduciamo un quantitativo di zuccheri eccessivo.

Innanzitutto gli alimenti di uso comune sono estremamente raffinati (Farine di grano raffinate, Zucchero raffinato, Dolci di produzione industriale raffinati), che hanno uno scarso contenuto di fibre, alto contenuto glicemico con aggiunte sostanze tossiche come coloranti, conservanti ed additivi alimentari.

Sono queste sostanze, più delle altre, ad incrementare l'azione infiammatoria, perché rappresentano sostanze xenobiotiche, non presenti naturalmente nel nostro organismo. Perciò vengono attaccate dalle cellule del nostro sistema immunitario generando così infiammazione.

Quando nel nostro torrente sanguigno è presente un'elevata quantità di zucchero (glicemia), si attiva una risposta ormonale mirata ad abbassare il livello glicemico sanguigno; questo ormone è l'Insulina.

E' un ormone di natura proteica prodotte dalle cellule Beta degli isolotti di Langerhans del Pancreas.

Facilita il passaggio del Glucosio dal sangue alle cellule degli organi ed ha pertanto azione Ipoglicemizzante (abbassa la Glicemia).

Favorisce l'accumulo di Glucosio sotto forma di **Glicogeno (Glicogenosintesi)** ed inibisce la degradazione di **Glicogeno a Glucosio (Glicogenolisi)**.

Stimola la proliferazione cellulare, l'uso del Glucosio per la produzione di energia e la produzione endogena di riserve energetiche come Colesterolo ed Trigliceride sottocutaneo.

Il comportamento dell'insulina è naturalmente diverso a seconda che le cellule siano state svuotate di zuccheri o, al contrario, ne siano piene.

Se mangiamo dopo aver consumato energie, probabilmente le nostre cellule saranno prive di Glicogeno; dunque la prima azione dell' Insulina sarà quella di favorirne il ripristino.

Quando le scorte di zuccheri saranno state ripristinate, il contenuto nutritivo residuo del pasto verrà indirizzato alle cellule adipose, perché nulla venga sprecato. Se mangiamo senza aver fatto movimento, l'eccesso di energia, dataci dal cibo, sarà depositato.

Se mangiamo a sufficiente distanza tra un pasto e l'altro o se facciamo attività fisica, le cellule adipose non verranno riempite.

Tutto ciò funziona meravigliosamente se la quantità di cibo assunta è proporzionale al nostro fabbisogno energetico e se assorbimento è lento e graduale come è sempre stato fin dal Paleolitico, quando il cibo era crudo, ricco di fibre ed a basso contenuto zuccherino.

Purtroppo oggi gran parte dei prodotti che consumiamo sono rappresentati da cibi raffinati che forniscono un eccesso di zuccheri di tipo infiammatorio, in grado di provocare nel sangue tempeste glicemiche cui, dal punto di vista evolutivo, l'organismo non è preparato.

Il copro è così costretto a reagire con picchi Insulinici che provocano un'intensa risposta

corporea, Ipoglicemia reattiva, repentina carenza di zucchero nel torrente sanguigno. Ciò provoca un immediato senso di fame, debolezza, irritabilità che porta l'individuo ad avere comportamenti compulsivi (aprire il frigo con voracità per mettere in bocca qualcosa così da riportare la Glicemia a livelli basali).

Se il cibo che mangiamo in questi casi, è ancora zuccherino, avrà di nuovo inizio una sorta di altalena Zuccherino – Insulinica, che porterà ad un rapido accumulo di grasso, innalzamento dei livelli di colesterolo e lipoproteine con conseguente accumulo di trigliceride sottocutaneo.

Questo genera stress organico ed istologico dei tessuti dell'apparato digerente, quali maglie muscolari deputate ai movimenti peristaltici della digestione e villi intestinali dell'ultimo tratto dell'apparato digerente.

Quest'ultimi, in fase di forte infiammazione, non lavorano in modo corretto facendo passare anche sostanze indesiderate e xenobiotici.

Queste sostanze indesiderate all'interno dell'organismo innescheranno a loro volta reazioni infiammatorie creando così una catena infiammatoria e radicali liberi.

Assumere un alimento comporta un certo costo energetico.

Mangiare uno zucchero comporta un costo metabolico dell' 8-10% delle calorie assunte. Mangiare grassi costa un 2-3%.

Mangiare proteine ha un costo (diciamo uno "spreco") del 30-35% in termini di calore.

Questo fenomeno prende il nome di TID (Termogenesi indotta dalla Dieta) ed ha la caratteristica di innalzare in proporzione il metabolismo.

Indipendentemente da ogni altro fattore, chi consuma più proteine, dunque, innalza il proprio metabolismo basale perché aumenta la temperatura corporea e la velocità di reazioni metaboliche.

Inoltre l'abbinamento proteine/carboidrati nei pasti principali secondo una proporzione corretta consente una riduzione del fabbisogno insulinico, grazie all'azione antagonista del Glucagone, altro ormone secreto dalle isole di Langerhans del Pancreas antagonista dell'Insulina, la cui emissione è stimolata dall'assunzione proteica e dall'innalzamento del tasso Glicemico. A livello metabolico è quindi importante mantenere un costante equilibrio fra Insulina e Glucagone; cioè mantenere un rapporto equilibrato tra carboidrati e proteine.

Quando questo rapporto è in eccesso da parte dell'Insulina, si creano frequenti stati infiammatori dovuti al metabolismo stesso dell'eccessiva quantità di zucchero a livello ematico. Questo può portare in casi frequenti a fenomeni di Insulino-Resistenza, molto frequenti in individui che abusano di zuccheri nella loro alimentazione conducendo una vita prevalentemente sedentaria.

Si parla di Insulino-Resistenza quando le cellule dell'organismo diminuiscono la propria sensibilità all'azione dell'Insulina; ne consegue che il rilascio dell'ormone, in dosi note, produce un effetto biologico inferiore.

In risposta all'Insulino-Resistenza, l'organismo mette in atto un meccanismo compensatorio basato sull'aumentato rilascio di insulina; si parla, in questi casi, di Iperinsulinemia, cioè di elevati livelli dell'ormone nel sangue.

Se nelle fasi iniziali questa compensazione è in grado di mantenere la glicemia a livelli normali (Euglicemia), in uno stadio avanzato le cellule pancreatiche deputate alla produzione di insulina non riescono ad adeguarne la sintesi; il risultato è un aumento della Glicemia post-prandiale.

Elevanti livelli Glicemici costanti nel tempo creano infiammazioni che degenerano in Patologie come il Diabete.

Il Diabete, il cui nome più appropriato sarebbe **Diabete Mellito**, è la più nota malattia metabolica che può interessare l'essere umano.

La sua insorgenza è legata all'Insulina; per la precisione, può dipendere da una ridotta disponibilità di Insulina (la cui produzione non soddisfa le esigenze dell'organismo), dalla scarsa sensibilità all'ormone da parte dei tessuti bersaglio o, infine, da una combinazione di questi fattori.

Attualmente, la comunità medico-scientifica riconosce l'esistenza di 3 grandi tipologie di Diabete Mellito, che sono:

Il Diabete di tipo 1, che comprende la quasi totalità delle **forme diabetiche immuno-mediate**; in queste circostanze, la causa di fondo è un malfunzionamento del sistema immunitario, il quale, riconoscendo come estranee le cellule beta pancreatiche delle isole di Langerhans, le aggredisce.

E' considerato una malattia autoimmune.

- Il **Diabete Mellito di tipo 2** comprende tutte le forme di Diabete, dovute a un deficit di secrezione dell'Insulina, da parte delle cellule Beta Pancreatiche delle isole di Langerhans, resistenza dei tessuti dell'organismo all'azione dell'Insulina (Insulino-Resistenza)
- Il **Diabete Gestazionale** comprende le forme di diabete secondarie allo stato di gravidanza, In genere, è un fenomeno transitorio.

Quando gli stati infiammatori permangono costanti nel tempo (Infiammazione minima persistente) possono sfociare in Intolleranze alimentari, Celiachia, malattia di Crohn ed altre malattie autoimmuni.

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Le **Intolleranze alimentari** sono reazioni dell'organismo verso alcuni alimenti bevande o componenti ed additivi alimentari, che si verificano anche a distanza di giorni dall'assunzione dello specifico alimento.

Si verificano quando l'organismo non è in grado di assorbire o assimilare correttamente una sostanza.

Ciò ne causa un accumulo nel tempo, fino a un livello massimo oltre il quale compaiono sintomi. I livelli scatenanti la sintomatologia sono molto soggettivi ed è per questo che le persone che hanno un'intolleranza possono spesso sopportare piccole quantità dell'alimento o del componente in questione senza sviluppare sintomi.

Non vanno confuse con le **Allergie alimentari** il cui meccanismo è legato all'attivazione del sistema immunitario.

Per questo, in genere, chi è allergico deve eliminare completamente dalla propria dieta il cibo incriminato, poiché anche piccole quantità scatenano le reazioni immunitarie.

Le intolleranze vengono suddivise in tre tipologie a seconda della sostanza o del cibo al quale l'organismo reagisce:

- Intolleranze a **sostanze** presenti in alcuni alimenti, come per esempio le xantine che si trovano in caffè e tè, che causano sintomi quali tachicardia e **acidità gastrica**.
- Intolleranze indotte da **additivi** presenti nei cibi, quali conservanti, **dolcificanti**, esaltatori di sapidità, che inducono di solito sintomi come **nausea**, **mal di testa**, dolori addominali o **asma**.
- Intolleranze dovute a **carenza di enzimi digestivi**, come quella al lattosio che deriva da una carenza dell'enzima lattasi.

In questo caso, in genere, compaiono sintomi a carico del sistema gastrointestinale, come gonfiore, dolori addominali e **diarrea**.

Tra le manifestazioni respiratorie delle Intolleranze alimentari si rilevano raffreddori e altre infezioni ricorrenti delle vie aeree.

Dal punto di vista dermatologico, possono insorgere dermatiti, orticaria, acne e altre eruzioni cutanee.

Inoltre, possono manifestarsi capogiri, mal di testa, sonnolenza, stanchezza cronica, ansia, insonnia e forme lievi di depressione.

Nel caso delle Intolleranze Alimentari occorre eliminare per qualche mese, sotto controllo medico nutrizionale, i cibi responsabili del disturbo, sostituendoli con altri capaci di soddisfare le esigenze nutrizionali dell'organismo.

Dopo il periodo di astinenza, si può provare a reintrodurre gradualmente questi alimenti nella dieta in modo tale da far riabituarne l'organismo a quel tipo di sostanza.

Le due intolleranze più comuni e riconosciute sono quella a zuccheri soprattutto al Lattosio, Sorbitolo e quella al **glutine**.

L'**intolleranza al lattosio** è dovuta a un deficit dell'enzima che normalmente permette la digestione di tale zucchero (Lattasi) che, non essendo per questo motivo assimilato, richiama liquidi per effetto osmotico.

Inoltre, nell'intestino fermenta con produzione di gas.

Anche il **sorbitolo** (zucchero presente in natura in molti frutti) può essere, meno frequentemente, causa di intolleranza alimentare.

Queste due intolleranze sono spesso alla base di problemi intestinali cronici come la sindrome del **colon irritabile**.

CELIACHIA

La **celiachia** è una malattia autoimmune che si manifesta come una permanente intolleranza al Glutine, un complesso di sostanze azotate che si forma durante l'impasto, con acqua, della farina di alcuni cereali, come avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale.

E' un'inflammatione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di Glutine in soggetti geneticamente predisposti.

In altre parole al momento della nascita un individuo porta già con sé i geni legati alla malattia.

Si tratta tuttavia di una condizione necessaria ma non sufficiente, per cui l'essere portatori del gene anomalo non significa necessariamente ammalarsi ma soltanto avere una maggiore probabilità di esserlo.

D'altro canto l'assenza di questi geni preclude la possibilità di contrarre la celiachia.

Un'altra particolarità della malattia è quella di essere autoimmune. Secondo tale caratteristica il consumo di Glutine causa in un individuo predisposto un'eccessiva risposta immunitaria che va a colpire le cellule dell'intestino tenue deputate all'assorbimento dei nutrienti. Questo tratto di intestino, lungo più o meno 5 metri, è infatti ricco di sporgenze a forma di dito (villi intestinali) che servono ad assorbire i materiali nutritizi.

Quando le cellule di queste importanti microstrutture vengono attaccate perdono la capacità di assorbimento ed è qui che iniziano i primi problemi per l'organismo.

Tale fenomeno priva infatti organi come cervello e fegato di nutrienti essenziali per il corretto funzionamento.

Purtroppo una diagnosi tardiva determina il progressivo deterioramento dei villi intestinali aggravando ulteriormente la patologia e predisponendo il soggetto a malattie di altra natura.

Il fenomeno è particolarmente grave nei bambini, che necessitano di abbondanti sostanze nutritive per i processi di sviluppo e di crescita.

Recentemente in uno studio italiano è stata dimostrata una profonda relazione tra l'infezione da un comune virus chiamato rotavirus e la celiachia.

In particolare gli studiosi hanno scoperto che, a differenza degli individui sani, i celiaci possiedono degli anticorpi per una specifica proteina presente in questo virus.

Tali anticorpi captano la sua presenza sulle cellule dei villi intestinali e l'attaccano per neutralizzarla.

L'aggressione a tali strutture causa l'apertura di piccoli canali tra una cellula e l'altra spalancando le porte per l'ingresso del Glutine e per la conseguente infiammazione della parete intestinale.

Questa scoperta ha aperto nuovi orizzonti nella prevenzione della malattia celiaca anche grazie alla sintesi di un vaccino specifico per l'età pediatrica attualmente in fase sperimentale.

La somiglianza con altre malattie rende la patologia di difficile diagnosi. Soprattutto quando insorge in età adulta sono necessarie numerose visite specialistiche prima di accorgersi che l'origine dei disturbi è legata alla sua presenza.

In altri casi può accadere che il paziente si autoconvinca della normalità dei sintomi omettendo di riportarli al medico curante.

Per questo motivo si stima che almeno 300.000 Italiani convivano ogni giorno con la celiachia senza esserne a conoscenza.

Dato che in presenza di Celiachia vi è un considerevole aumento della produzione di specifici anticorpi, un semplice esame del sangue può aiutare la diagnosi.

In caso di positività solo la biopsia dell'epitelio intestinale potrà confermare l'effettiva presenza della patologia.

Tale tecnica diagnostica si basa sul prelievo di un piccolo campione di tessuto tramite l'inserimento di un sottile e lungo tubo per via orale.

Il modo più semplice di diagnosticare la celiachia rimane comunque quello di sospendere l'assunzione di alimenti contenenti glutine verificando se vi è o meno una regressione dei sintomi.



MALATTIA DI CROHN

La **malattia di Crohn** o **morbo di Crohn**, nota anche come **enterite regionale**, è una malattia infiammatoria cronica dell'intestino che può colpire qualsiasi parte del tratto gastrointestinale, dalla bocca all'ano, provocando una vasta gamma di sintomi.

Causa principalmente dolori addominali, diarrea, vomito o perdita di peso, ma può anche causare complicazioni in altri organi e apparati, come eruzioni cutanee, artriti, infiammazione degli occhi, stanchezza e mancanza di concentrazione.

La malattia di Crohn è considerata una malattia autoimmune, in cui il sistema immunitario aggredisce il tratto gastrointestinale provocando l'infiammazione, anche se viene classificata come un tipo particolare di patologia infiammatoria intestinale. Le cause del morbo di Crohn sono sconosciute, però è stato dimostrato che le alterazioni da esso provocate derivano da un'inappropriata e continua attivazione del sistema immunitario della mucosa intestinale.

Oggi, sappiamo che l'insorgenza del morbo di Crohn può essere ricondotta a tre fattori interagenti tra loro: una suscettibilità alla malattia determinata geneticamente (si è scoperto che nei pazienti con malattia di Crohn c'è un gene chiamato NOD2 che è alterato), un danneggiamento dei tessuti per una reazione immunitaria innescata dai batteri della flora del tratto gastrointestinale, e vari fattori ambientali.

Riguardo alla microflora, negli individui sani la mucosa intestinale è in uno stato di infiammazione controllata (fisiologica); scopo di queste reazioni è la formazione di anticorpi IgA (Immunoglobuline A), che si legano ai microrganismi e rendono facile la loro eliminazione da parte del sistema immunitario.

Tra i fattori ambientali troviamo l'impiego di farmaci antinfiammatori non steroidei, che possono provocare delle recrudescenze; il fumo di sigaretta, inoltre, aumenta il rischio di sviluppare la malattia.

La malattia di Crohn tende a presentarsi inizialmente negli adolescenti e nei ventenni, con un altro picco di incidenza tra i cinquanta e i settant'anni, anche se la malattia può manifestarsi a qualsiasi età.

Non esiste ancora una terapia farmacologica risolutiva o una terapia chirurgica eradicante la malattia di Crohn.

Le possibilità di trattamento sono limitate al controllo dei sintomi, al mantenimento della remissione e alla prevenzione delle ricadute.

Il processo infiammatorio causato dal morbo di Crohn, soprattutto se coinvolge ampi tratti di intestino, altera i meccanismi di assorbimento di diverse sostanze.

Solitamente viene compromesso il riassorbimento dei sali biliari, che avviene soprattutto nell'ileo terminale, per cui si verifica una perdita di queste sostanze, che normalmente stimolano il riassorbimento dei grassi alimentari, con conseguente comparsa di steatorrea (grassi nelle feci). Inoltre i sali biliari legano il calcio; ne deriva che un loro deficit provoca un aumentato rischio di sviluppare calcoli per un esubero di calcio circolante libero.

Si può instaurare anche il malassorbimento di alcune vitamine, soprattutto la B12, la D e la K.

Quando il morbo di Crohn è diffuso a tratti molto estesi dell'intestino tenue, il malassorbimento può essere globale, coinvolgendo tutti i fattori nutritivi.

Di regola si verifica diarrea, dovuta al ridotto assorbimento dei sali biliari nell'ileo, al

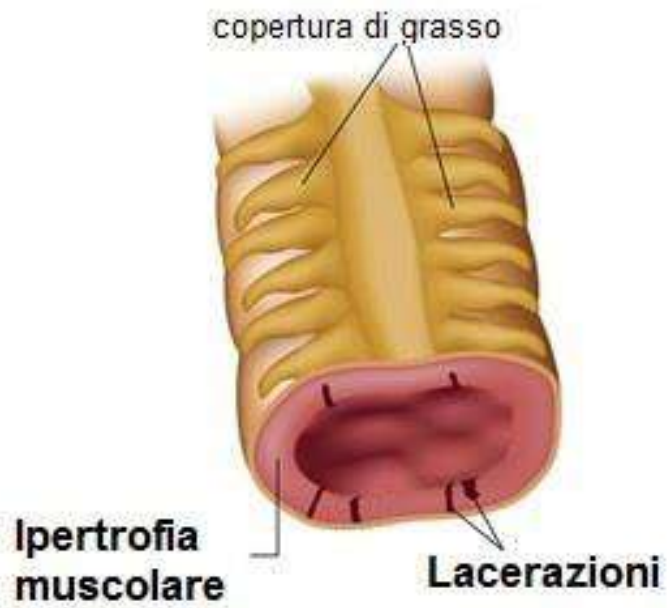
malassorbimento dei carboidrati (che la provocano richiamando acqua nell'intestino), ed alla frequente colonizzazione batterica secondaria che si instaura nelle porzioni colpite.

Morbo di Crohn

Sano



Morbo di Crohn



RIMEDI NATURALI



I **classici sintomi** di una infiammazione sono:

- **Dolore**, provocato dalla compressione delle terminazioni nervose.
- **Calore**, aumento della temperatura corporea.
- **Gonfiore**, che crea edema e quindi ristagno di liquido.
- **Rossore**, provocato dall'aumento del flusso sanguigno e dalla vasodilatazione.

Gli **antinfiammatori** medicinali funzionano così bene perché riducono la produzione di mediatori dell'infiammazione, e di conseguenza sono in grado di eliminare il dolore, abbassare la temperatura corporea (calore) e ridurre il gonfiore e il rossore (interagendo con i vasi sanguigni).

Gli antinfiammatori sono farmaci sintomatici, cioè farmaci che eliminano il sintomo ma non risolvono il problema alla radice.

Questa è un'informazione molto importante nel momento in cui ci troviamo a dover scegliere tra un farmaco e un prodotto naturale; nel caso di un'infiammazione acuta come un forte mal di testa o un mal di denti improvviso, è una buona idea optare per un farmaco antinfiammatorio a basso dosaggio (non esagerare con il dosaggio perché il corpo potrebbe abituarsi in fretta a una elevata quantità, e inoltre gli effetti collaterali possono essere molto più evidenti).

Nel caso invece di un'infiammazione cronica, come l'artrosi, o di un'infiammazione prevedibile, come la sindrome premestruale, meglio utilizzare rimedi naturali.

In questo modo si può assumere il prodotto per più tempo senza effetti collaterali e se vengono assunti con regolarità, miglioreranno notevolmente l'infiammazione e quindi il dolore.

Il meccanismo d'azione dei farmaci interferisce con diverse funzioni dell'organismo.

Assumendoli infatti non si agisce semplicemente contro l'infiammazione, ma si altera anche il normale funzionamento di:

Vasi sanguigni (vasodilatazione e vasocostrizione), Bronchi (broncodilatazione e broncocostrizione), Aggregazione piastrinica, Secrezione gastrica, Sensibilità al dolore, Temperatura corporea e malfunzionamento del Glomerulo Renale.

Tutto questo dovrebbe far riflettere perché in realtà una semplice compressa interferisce su organi e tessuti; la principale pecca è proprio la mancanza di selettività.

Questo provoca riduzione del sintomo ma comparsa di effetti indesiderati come:

Aumento di acidità gastrica, provocata da un'iperproduzione di acido cloridrico nello stomaco e da una riduzione del muco protettivo nella mucosa gastrica (Aspirina).

Tossicità renale, provocata da una riduzione delle normali funzioni renali di filtrazione e riassorbimento, che portano a ipertensione, creazione di edemi e ritenzione di liquidi (Tachipirina).

Tossicità epatica (formazione di metaboliti secondari tossici o interferenza con il normale funzionamento del fegato) e del sistema nervoso centrale (mal di testa, vertigini, sonnolenza, nervosismo); (nimesulide come Oki e Brufen, acido acetilsalicilico e acetaminofene).

Quindi sarebbe necessario fare utilizzo dei farmaci solo in casi di reale necessità od in presenza di malattie e gravi situazioni.

Per tenere sotto controllo l'infiammazione è necessario cambiare stile di vita, curare l'alimentazione e l'attività sportiva.

In questo modo l'alimentazione diventa uno strumento Naturopatico per ridurre l'infiammazione minima persistente, attivando naturalmente il nostro metabolismo.

Per metabolismo si intende, L'insieme delle reazioni chimiche e fisiche, sia anaboliche che cataboliche, che avvengono in un organismo.

Un buon metabolismo equilibrato è un metabolismo attivo che lavora a pieno regime senza infiammazioni e stress organici.

Queste trasformazioni della materia riguardano tutte le funzioni del nostro corpo: dalla regolazione della temperatura corporea, all'efficienza delle funzionalità digestive, epatiche, cardiache, dalle attività di ricostruzione corporea all'azione del sistema immunitario.

Un metabolismo pigro, al contrario, significa consumi calorici rallentati, indolenza fisica e mentale, accumulo di metaboliti endogeni (le così dette tossine).

Ciò permette di ingrassare facilmente con conseguente aumento dell'infiammazione corporea.

La maggior parte delle diete che comportano una maggiore o minore restrizione calorica ignorano che non appena l'introduzione di cibo diminuisce, l'organismo risponde rallentando i consumi; questo comporta un aumento della lipogenesi.

Per ovviare a ciò, basta introdurre un piano alimentare mirato a ridurre lo stato infiammatorio e lo stress aumentando così il metabolismo.

Basta incominciare con una sana e ricca colazione affiancata da un costante movimento aerobico.

Sin dagli albori, nell'era paleolitica, il nostro antenato si svegliava all'alba e poteva trovare situazioni diverse: quella di un'abbondanza alimentare intorno a sé, o nella situazione più frequente, una carenza di cibo; ciò comportava la necessità di procurarselo durante la giornata.

Nel primo caso la disponibilità di alimenti portava a un aumento della velocità delle vie metaboliche.

Nel secondo caso invece, la carenza di cibo comportava una situazione d'emergenza e stress corporeo che spingeva ad azionare meccanismi per i quali il corpo si pone in modalità di riserva.

Questo vuol dire, ogni volta che un alimento viene assimilato; esso diviene subito grasso. Questo rende palese che per evitare la comparsa d'infiammazione e lipogenesi basta assumere costantemente cibo più volte al giorno ed in piccole quantità, così da non stressare l'organismo ed educarlo ad utilizzare subito le energie a sua disposizione.

Anche il movimento aerobico costante e regolare ha effetti benefici sul nostro stato fisico e psicologico: elimina scorie metaboliche mediante la sudorazione e stimola i movimenti peristaltici dell'intestino permettendo una più rapida evacuazione, stimola ed aumenta la resistenza fisica al dolore, scarica lo stress accumulatosi all'interno dei tessuti muscolari producendo così endorfine e cannabinoidi a livello cerebrale, abbassa o normalizza la pressione arteriosa, pulisce così le arterie dal colesterolo in eccesso (LDL, il così detto colesterolo cattivo).

CALMA INSULINICA

L'insulina è l'ormone secreto dalle cellule Beta del Pancreas che ha l'importantissima funzione di regolare il livello degli zuccheri nel sangue e l'assorbimento, utilizzazione del glucosio nelle cellule che ne hanno necessità.

Per tutte queste funzioni l'attento controllo del comportamento dell'insulina riduce il peso in eccesso e protegge dall'insorgenza di numerose malattie.

Al contrario, un'eccessiva produzione insulinica stimola il tessuto adiposo a rilasciare segnali infiammatori con risvolti importanti per l'organismo.

I metodi per raggiungere questo obiettivo si basano sull'assunzione di proteine, carboidrati e fibre in idonea proporzione, scegliendo cibi a basso contenuto calorico e carico glicemico.

La fibra è coinvolta nell'abbassamento dei livelli di lipoproteine nell'ultimo tratto dell'apparato intestinale.

Essa imbriglia il colesterolo e l'acido grasso in eccesso, non permettendogli di tornare alla Cistifellea (circolo enteroepatico) così da non sovraccaricare le funzioni epatiche.

Il grasso, in questo modo, viene espulso attraverso le feci; questo è il primo modo per abbassare il colesterolo e diminuire la percentuale di grasso corporea.

Se un problema di salute è provocato o aggravato da un'intolleranza alimentare, occorre sottoporre il paziente in questione ad una momentanea sospensione nell'assunzione degli alimenti non tollerati permettendo di fatti una riduzione dell'infiammazione causata dal cibo a loro intolleranti.

Una volta identificato, grazie ad un apposito test, gli alimenti responsabili di un'allergia od intolleranza alimentare ritardata, è possibile impostare un preciso piano nutrizionale per il recupero della tolleranza immunologica nei confronti degli alimenti considerati.

Questo comporta una rotazione infrasettimanale dei cibi risultati positivi al test con conseguente reintroduzione degli stessi in minime quantità ed in maniera crescente nel corso del tempo.

Progressivamente, nel giro di alcune settimane e/o mesi sarà possibile, dopo l'esito negativo del test diagnostico, reintrodurre l'alimento con maggior frequenza.

Secondo i tempi che variano da persona a persona in base alla particolare risposta individuale.

Deve essere ribadito che l'obiettivo di tale approccio non è solo la risoluzione della sintomatologia, ma anche il recupero della tolleranza nei confronti dei cibi verso cui esista ipersensibilità.

Una dieta di rotazione come quella precedentemente descritta, sembra difatti più indicata per il controllo delle reazioni infiammatorie, senza eventuali perdita di tolleranza nei confronti dell'alimento rispetto alle classiche diete di eliminazione che non sono scevre di rischi sotto questo profilo.

CONCETTO DI ENERGIA DELL'ALIMENTO IN MEDICINA CINESE



Pertanto l'equilibrio nel cibo è importantissimo; di cibo ci si può ammalare e guarire: si tratta solo di capire e conoscere da una parte gli equilibri necessari all'organismo, dall'altra le energie e gli effetti racchiusi negli elementi.

L'osservazione delle caratteristiche e degli effetti dei vari cibi ha portato così nei secoli alla formulazione di una dietetica quanto mai complessa ed articolata, quella della medicina cinese.

La medicina tradizionale cinese risale agli albori della civiltà, si basa sullo studio di sapori e odori emanati dai cibi.

I primi uomini non avevano esperienze tramandate o riferimenti per scegliere quale tipo di alimento consumare.

Sicuramente, per la loro scelta si basarono su elementi semplici come il colore, l'odore e la fragranza emanata dal cibo, sensazione percepita e dunque il sapore; in questa opera di selezione l'uomo si è avvalso dei suoi sensi molto più sviluppati.

Questo dato empirico non deve indurci a sminuire la portata di tali osservazioni: sapori e odori sono elementi impalpabili ma insiti nell'alimento e nella medicina cinese sono dati dalla stessa energia del cibo (**QI**) che si libera dalla forma Xing.

Il concetto di energia è difficile da accettare per la nostra mentalità occidentale, essa è intangibile, invisibile, per questo motivo gli occidentali ne dubitano l'esistenza. Nonostante non sia visibile ne percepiamo gli effetti; l'energia del cibo traspare sotto forma di odore, aroma, profumo, fragranza e sapore, inoltre quando si assume una pietanza essa ci conferisce la sua energia, quindi siamo ciò che mangiamo.

Tutta la medicina orientale pone una gran attenzione al concetto di energia, mentre il nostro mondo occidentale ne studia la materia e affronta gli alimenti esaminandoli nella loro più intima struttura, identificandone costituenti biochimici e molecole.

Ne deriva una concezione del cibo come semplice apportatore di sostanze al nostro organismo.

La dietetica occidentale compone così la dieta in base ad un equilibrio fra i costituenti biochimici e gli apporti di energia chimica degli stessi, tutto ciò è studiato in funzione della patologia e della costituzione fisica del paziente dando per scontato che l'interazione fra cibo e organismo si gioca a livello molecolare secondo meccanismi prestabiliti.

E' opportuno che l'Essere Umano studi meglio se stesso attraverso l'Ayurveda, e capisca veramente che tipi di sostanze introduce all'interno del suo corpo, capendo che vi sono sostanze più efficaci in natura per alcune patologie rispetto al farmaco, in grado di risolvere il problema senza dare effetti collaterali; questo può essere approfondito grazie alla Naturopatia.

DIETETICA CINESE NELLA STORIA

Da sempre la dietetica è stata considerata una delle branche fondamentali della medicina tradizionale cinese.

La tradizione ama far risalire l'origine di questa pratiche al mitico imperatore Shen Nong il quale era preoccupato per la salute del suo popolo "gli antichi abitanti della Cina si nutrivano di carne e bevevano sangue, raccoglievano a caso i frutti della terra.

Non avendo nessuna conoscenza di ciò che fosse commestibile, mangiavano di tutto e facilmente si intossicavano".

Sen Nong insegnò loro l'arte della coltivazione dei 5 cereali, distinguere gli alimenti più adatti per l'alimentazione e selezionò 100 rimedi per curare il suo popolo.

Con lo sviluppo dell'agricoltura e l'utilizzo del fuoco l'uomo cominciò a nutrirsi di cibi cotti e più elaborati dando inizio ad una nuova cultura dietetica.

Durante la dinastia Zhou (11° secolo – 221 AC) i medici di corte erano divisi in 4 figure: Generici, Chirurghi, Veterinari e Dietologi.

Questi ultimi avevano il compito di salvaguardare la salute dell'imperatore curandone l'alimentazione a seconda delle stagioni al fine di prevenirle le malattie.

Durante la dinastia Zhou e nei periodi seguenti ad essa, le tecniche di distillazione ebbero un forte sviluppo, si cominciarono a preparare oli, aceto e salse tra cui la salsa di soia (2° secolo AC) e di poco successiva fu l'elaborazione del formaggio di soia Tofu.

Nel periodo denominato "Primavera ed Autunno" (770-476 AC) la medicina conobbe un fiorente sviluppo e si prestò una particolare attenzione alle norme di conservazione dei cibi, all'igiene, uso corretto degli alimenti.

Al periodo dei "Regni Combattenti" (475-221 AC) è da attribuire uno dei testi più noti della medicina tradizionale cinese, il "Huang Di Nei Jing" (Classico di medicina interna dell'imperatore giallo) opera che riassume tutto il sapere medico del tempo.

In questo testo alcuni dei principi fondamentali della medicina Orientale come lo Yin Yang e la dottrina dei 5 Movimenti, sono già espressi in forma compiuta.

L'opera contiene molteplici riferimenti alla dietetica di cui ne sottolinea la valenza terapeutica: «Cura con le medicine, Guarisci con i Cibi».

Con l'avvento della dinastia Han a seguito di scambi commerciali, vennero introdotti nuovi alimenti come noci, fico, anguria, melograno, zucca, coriandolo, erba alfalfa, aglio.

Tutti questi prodotti entrarono a far parte della farmacopea Cinese e furono catalogati nei testi di farmacologia del tempo.

Con l'avvento della dinastia Song (960-1279) si instaurò un interesse per la medicina e le scienze, uscirono importanti testi di dietetica, come

- Lo "Sheng Ji Zong Lu" conosciuto anche come enciclopedia medica imperiale.

In quest'opera ci sono riferimenti all'uso terapeutico dei cibi, come il miele per le emorroidi o del succo di soia verde per il Diabete.

- Il "Tai Ping Sheng Hui Fang", è una raccolta di ricette come la zuppa di soia fermentata per l'apoplezia, la minestra di fegato di pecora per i diabetici, la zuppa di soia nera per gli edemi, la minestra di mandorle per la tosse.
- Lo "Yang Lao Qin Shu", costituisce il primo trattato di gerontologia della medicina cinese, enfatizzando l'importanza dell'alimentazione nella terapia delle malattie delle persone anziane.

Durante la dinastia Yuan (1271-1368) venne pubblicato lo “Yin Shan Zheng Yao” (principi per una dieta corretta) Il quale mette in relazione alimentazione e salute, affermando che l’uso smisurato di cibi di un unico sapore, oppure la non attenzione al fatto che un cibo sia fresco od avariato o la sua stessa preparazione possono causare malattie. La dinastia Ming (1368-1644) segnò un nuovo prospero periodo per la Cina e per gli studi di medicina.

Visse in tale epoca Li Shi Zhen, eminente medico e naturalista che elencò ben 1892 farmaci, tra cui oltre 500 alimenti e ricette culinarie ad uso clinico.

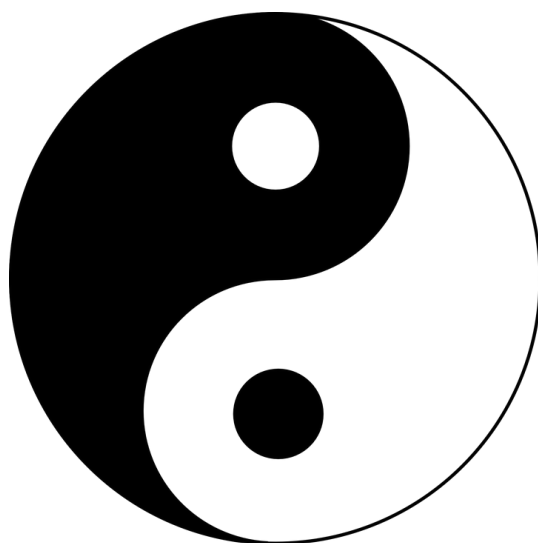
Le opere di dietetica in epoca Qing (1644-1911) si fanno ancora più numerose per la crescente attenzione di medici alle questioni alimentari.

Divennero di uso comune veri e propri piatti dietoterapici usati a scopo clinico preparati con soli cibi ma più frequentemente con fitoterapici associati.

Non manca un testo dedicato all’alimentazione pediatrica: “Yang Ziao Lu” (alimentazione per l’infanzia) che cataloga più di 190 preparati tra bevande, condimenti, piatti di verdure e dolci.

Ogni ricetta proposta è di semplice realizzazione e per ciascuna vengono esaminate con minuziosità le proprietà dei cibi, le applicazioni e controindicazioni cliniche.

IL TAO, YIN & YANG



Alla base del concetto di energia Cinese c'è la filosofia del Tao, dove l'alternarsi ritmico delle forze Yin e Yang è presente in ogni forma vivente, nella terra e nel cielo.

Il Taoismo ed il Confucianesimo si ispirano alla cultura contadina, alle sue osservazioni sulla sua ciclicità ed i ritmi della natura, alla contemplazione dei fenomeni della terra, del cielo e delle stelle.

L'alternarsi del giorno e della notte, il succedersi delle stagioni, il caldo ed il freddo, il secco e l'umido, la nascita e la morte, l'uomo e la donna, l'amore e l'odio...

L'origine non manifesta di tutti i fenomeni è racchiusa nel termine Tao, che dignifica armonia, via, stile di vita, ordine.

Il Taoismo ci ispira ad agire spontaneamente verso il raggiungimento di questo Tao, rispettando la natura, i suoi cicli ed i suoi tempi.

Esso è il principio unico che sta all'origine dell'universo e dei suoi continui ed infiniti mutamenti a tutti i livelli.

E' il principio da cui provengono tutte le cose e a cui tutte le cose fanno riferimento, è il principio armonico che regola le leggi dell'universo.

Dopo aver compreso che tutto proviene da un'unica origine, i cinesi si accorsero che ogni cosa nell'universo esiste in riferimento ad un suo contrario.

Ogni cosa si muove, cresce, e vive grazie all'interazione di due principi, opposti ma complementari, che stanno alla base di tutti i processi naturali, Yin e Yang.

Eventi e fenomeni nello spazio e nel tempo esistono solo se si accoppiano al loro contrario: Il giorno si alterna e si trasforma nella notte, percepiamo il caldo in relazione al freddo, il maschio sussiste grazie all'esistenza della femmina, un polo negativo esiste solo se riferito ad un polo positivo da cui è attratto; concepiamo il male riferendolo al bene.

In natura il moto e la quiete convivono e si intercalano in ogni cosa; questo ritmo permette all'universo di evolversi ed assicura vitalità alla materia.

Nel cerchio del Tai Ji, lo Yin è la parte scura mentre lo Yang è la parte chiara, è il simbolo che racchiude tutte le leggi della natura.

Nessuna cosa nell'universo è totalmente Yin o totalmente Yang, ma una loro funzionale miscela.

Lo Yin è il principio Femminile che tende all'interiorizzazione, a stare nascosto, in ombra, a concentrarsi all'interno, a condensare, a raffreddare ed a formare la materia visibile.

Lo Yang invece è il principio Maschile che tende all'esteriorizzazione, all'espansione, illuminazione, rarefazione, che tende a scaldare ed a muoversi.

Yin e Yang sono aspetti della stessa realtà, uno in ombra ed uno in luce, ma fanno parte del tutto ed il tutto fa parte di loro.

Per questo essi non possono essere separati, l'uno esiste in relazione all'altro, sono le due parti dell'unità, del tutto ciò che è.

Si creano e si controllano a vicenda, ovvero, quando l'uno è in eccesso, la quantità dell'altro decresce.

Quando lo Yang è al suo minimo si trasforma in Yin e viceversa, poichè lo Yin racchiude elementi Yang e quest'ultimo racchiude elementi Yin.

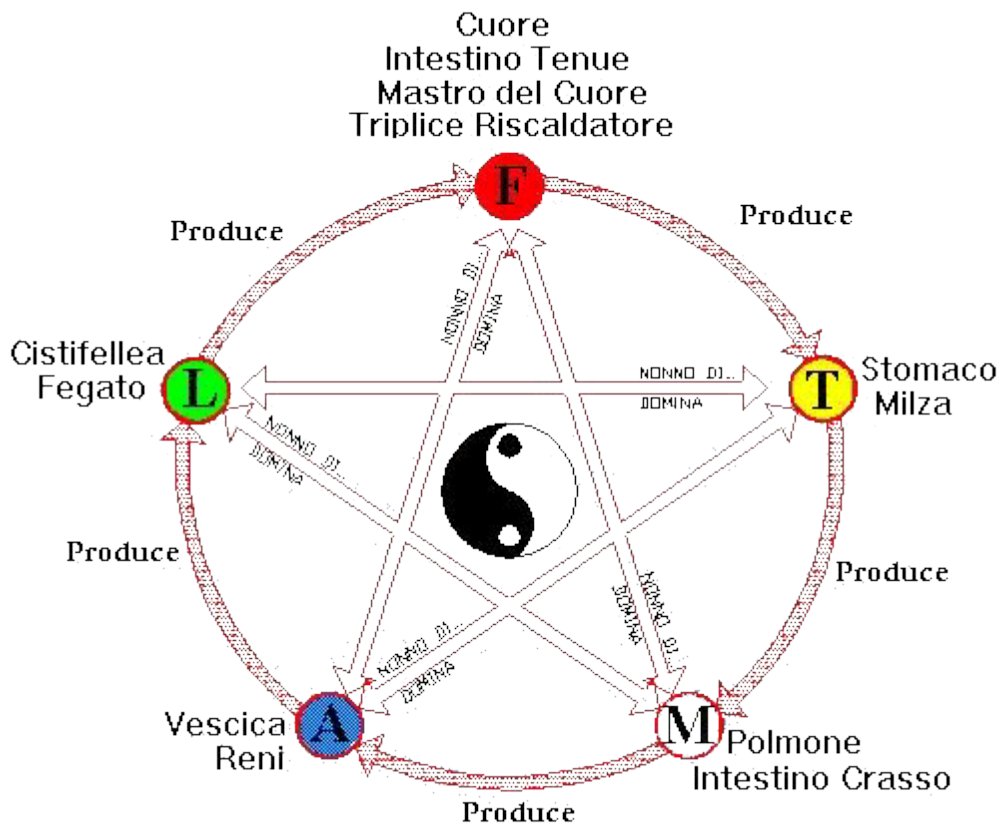
Da qui, il celebre disegno del Tai Ji, il cerchio bicolore, diviso in due parti uguali a forma di mandorle.

Ogni parte presenta un cerchio rotondo, embrione del principio opposto.

Possono trasformarsi l'uno nell'altro attraverso un'armoniosa mutazione come il fluire naturale del giorno e della notte.

La vita è in un equilibrio instabile tra la forza femminile Yin e quella maschile Yang.

I 5 ELEMENTI



Per andare dallo Yin allo Yang e viceversa ci sono delle fasi di passaggio rappresentate da questi 5 Elementi o Movimenti che sono:

- Legno
- Fuoco
- Terra
- Metallo
- Acqua

Questi cinque elementi sono in costante moto e mutamento tra loro; sebbene abbiano caratteristiche differenti, dipendono gli uni dagli altri e sono inseparabili.

Spiegano la natura, le iterazioni tra gli organi e viscere, le relazioni tra la vita dell'uomo ed il mondo che lo circonda.

Ad ogni uno di questi elementi corrisponde un carattere ben determinato:

- **Legno**: Crescere, fiorire, esprime il concetto di movimento d'espansione verso l'esterno e di crescita in ogni direzione (come la crescita di un albero).
- **Fuoco**: Arde, s'infiama, richiama il concetto di movimento verso l'altro, d'energia cinetica, la massima dinamizzazione, l'accelerazione.
- **Terra**: Dà vita ad ogni cosa, rappresenta la neutralità e la stabilità ma anche la nutrizione e l'equilibrio.

- **Metallo:** Discende, rappresenta il movimento di condensazione e di introflessione.
- **Acqua:** E' fredda, fluida, assume la forma di ogni suo contenitore, è essenziale per la vita.

La massima espressione dello Yang è il Fuoco, l'estate, il mezzogiorno, il sud ecc...

La massima espressione dello Yin è l'Acqua, l'inverno, la mezzanotte, il nord ecc...

Quando lo Yang è nello Yin, il Legno, la primavera, l'alba, l'est ecc...

Quando lo Yin è nello Yang, il Metallo, l'autunno, il tramonto, l'ovest ecc...

Ma questi differenti punti cardinali non possono esistere senza il riferimento ad un "centro".

Il centro è rappresentato dalla Terra, luogo dove avvengono le mutazioni, la terra che accoglie, distribuisce, nutre; essa non corrisponde a nessuna stagione.

La sua influenza si manifesta tra una stagione e l'altra, cambi di stagione.

I 5 Elementi interagiscono attraverso un ciclo di produzione od alimentazione in cui ogni elemento è "madre del successivo, il figlio" ed un ciclo di controllo; ovvero un'azione moderatrice del "nonno sul nipote".

Lo scopo dei 2 cicli (Sheng e Ke) è di armonizzare i 5 elementi:

Il ciclo Sheng è un ciclo produttore, generativo, che deve effettuarsi secondo un ordine costante.

Il ciclo Ke è un fattore di equilibrio, di temperanza, che impedisce ad un elemento di prendere troppa potenza rispetto agli altri e di diventare per questa ragione distruttivo.

CICLO SHENG

Il legno produce il Fuoco, dopo la combustione, la cenere forma la Terra, nella terra sono contenuti i minerali, il Metallo e dalla fusione dei metalli si ottiene una sostanza fluida simile all'Acqua, che a sua volta nutre L'albero (Legno),

Lungo la catena di produzione, ogni movimento genera il successivo; questa legge è anche definita "Legge Madre-Figlio".

Il Legno è madre del Fuoco ed è figlio dell'Acqua.

Riferendoci agli organi si può affermare che l'energia del fegato nutre, alimenta il cuore, quella la milza e così via.

Ciò significa che una disarmonia in un elemento è trasmessa a quello successivo del ciclo.

Se un elemento s'indebolisce, e nel "Figlio" si manifestano sintomi perché la "Madre" non lo sta nutrendo.

La radice del problema è da ricercare nella "Madre", ... "Se il figlio piange curate la madre".

CICLO KE

Il Fuoco controlla il Metallo, lo rende malleabile, Il Metallo controlla il Legno, lo taglia, il Legno controlla la Terra, le sue radici la tengono insieme, la Terra controlla l'Acqua, come gli argini contengono il fiume, l'Acqua controlla il Fuoco spegnendolo.

Il ciclo di controllo è un agente di armonia e di equilibrio che può essere spezzato se uno degli elementi controllerà troppo o troppo poco.

Un indolimento dei reni, acqua, per esempio, comporterà l'incapacità di controllare il Fuoco, con probabile conseguente sviluppo di problemi circolatori come la pressione alta.

ENERGIA DELL' ALIMENTO NELLA DIETETICA CINESE

La salute è quindi definita come armonia tra Yin e Yang, vale a dire come armonia tra le componenti funzionali, materiali ed emozionali dell'essere umano in senso qualitativo e quantitativo.

Attraverso questa visione è più facile interiorizzare l'esistenza delle forze opposte che operano nelle galassie, in una cellula del corpo umano e nelle particelle subatomiche, dove l'infinitesimamente piccolo è uguale e regolato dalle stesse leggi dell'infinitamente grande.

Mantenere un equilibrio tra queste forze nel corpo, e tra il corpo e l'ambiente è il mezzo per mantenersi in salute e godere di una lunga vita.

La malattia viene quindi intesa come un disequilibrio, una rottura dell'armonia tra Yin e Yang.

Nella dietetica cinese vengono valutati gli aspetti energetici degli alimenti, in grado di apportare nel nostro organismo profonde modificazioni.

Così utilizzeremo alimenti in grado di tonificare l'energia in caso sia carente, di muoverla là dove non scorre, di nutrire il sangue e di dinamizzarlo là dove è carente o fermo, di riscaldare se c'è freddo o di raffreddare se vi è troppo calore; di dirigersi verso un organo in particolare quando sia alterata una sua funzione specifica.

In definitiva, ricercheremo alimenti adeguati a ripristinare o conservare la funzione dei nostri organi e visceri interni, a rinforzare la nostra energia, a bilanciare disequilibri in atto.

In questo paragrafo esamineremo le caratteristiche energetiche e materiali degli alimenti.

XING: LA FORMA

Quando siamo di fronte ad un alimento, ad esempio un frutto, due cose stimolano i nostri sensi:

- Lo vediamo, ne apprezziamo la forma, osserviamo il colore, possiamo toccarlo e percepirne la consistenza.
- Ne sentiamo l'aroma, il profumo e ne possiamo percepire il gusto.

La prima componente è più Yin perché è la più materiale, mentre la componente del gusto e del profumo è più sottile, quindi Yang.

C'è quindi una parte dell'alimento più Yin ed una più Yang.

La parte più Yin è chiamata Xing che significa "Forma" o corporeità, materialità, cioè l'insieme delle caratteristiche materiali dell'alimento.

Tutto quello che riguarda lo Xing dell'alimento da informazioni non sulla potenzialità riscaldante o rinfrescante del cibo, ma soprattutto su dove quel cibo andrà ad interagire sul nostro corpo; su quali organi o su quali tessuti.

Un altro aspetto da valutare è la forma geometrica dell'alimento che ci rimanda all'organo su cui agisce.

Il fagiolo che ha una forma che ricorda quella del rene, andrà ad interagire con il rene.

Il gheriglio della noce, che ha una forma che ricorda il cervello, o anche il polmone, andrà ad interagire su questi organi.

Inoltre, secondo la medicina tradizionale cinese, quando si mangia un organo di un animale, questo va ad interagire con il nostro organo corrispondente (il fegato di maiale agisce sul fegato).

C'è quindi un principio di similitudine organo-organo.

Il colore dell'alimento è particolarmente importante perché identifica il tropismo di azione dell'alimento.

Quindi, per quanto concerne il colore e la direzione del cibo, possiamo genericamente affermare che:

- I cibi di colore Verde appartengono all'elemento Legno e si dirigono al Fegato (soia verde, spinaci, lattuga, sedano ecc..).
- I cibi di colore Rosso appartengono all'elemento Fuoco ed hanno azione sul cuore o sul sangue (soia rossa, cocomero, cachi, peperoncino).
- I cibi di colore Giallo appartengono all'elemento Terra ed hanno azione sulla Milza o sullo Stomaco (grano, mais, soia gialla, miele ecc..).
- I cibi di colore Bianco appartengono all'elemento Metallo e dirigono la propria azione sul Polmone (aglio, cipolla, porro, ravanella ecc..).
- I cibi di colore nero o scuro appartengono all'elemento Acqua e come tali espletano azione sui Reni (soia nera, cozze ecc..).

Ogni colore, anche solo attraverso l'azione visiva, determina una stimolazione interna d'organo.

La consistenza degli alimenti è un ulteriore modo attraverso cui i vari organi possono essere stimolati.

La masticazione si diversifica a seconda se mangiamo un cibo duro o molle e quindi:

- Masticare prodotti duri, di consistenza simile al legno od ai noccioli di frutto, stimola l'elemento Legno e dunque il Fegato.
- Masticare prodotti di consistenza fibrosa (simili a ramificazioni di vasi sanguigni) stimola l'elemento Fuoco e dunque il Cuore.
- Masticare cibi di consistenza carnea stimola l'elemento Terra e dunque la Milza.
- Masticare cibi croccanti (duri fuori ma morbidi all'interno) stimola l'elemento metallo e dunque i Reni.

Un ultimo elemento di valutazione è il "grado di umidificazione" dell'alimento.

L'umidificazione rende più tenue, delicato e gradevole il cibo; mentre quanto più l'alimento è disidratato, tanto più intenso è il suo sapore.

Il grado di umidificazione è direttamente proporzionale alla quantità di liquidi che il cibo può apportare al nostro organismo; per questo si preferiscono cibi ben umidificati in estate (frutta) per compensare le perdite prodotte dalla sudorazione.

Al contrario, un cibo deidratato manca al suo interno di una componente Yin e sarà portato a riscaldare ed accentuare il fuoco nell'organismo; per questo i prodotti essiccati devono essere consumati con limitazione e preferibilmente nella stagione fredda.

JING: LA QUINTESSENZA ENERGETICA, VITALITA'

Questo elemento si può trovare sia nell'uomo che negli alimenti.

Nell'uomo il Jing è sostanza, è materia, è fluido che ognuno possiede dal concepimento e custodisce all'interno dell'organo Rene.

Questo Jing lo riceviamo al momento della nascita ed è costituito dallo Yin e dallo Yang dei nostri genitori.

In questo caso il Jing è la componente cromosomica, responsabile delle caratteristiche psico-somatiche di ogni individuo.

Ma non è solo questo.

Quando l'embrione è nell'utero materno, riceve nutrimento dalla madre, quindi una parte del Jing è acquisita e viene trasmessa durante la vita intrauterina per unirsi alla componente innata vera e propria.

Questa parte acquisita nell'utero è legata alla qualità dell'alimentazione e della respirazione della madre.

Quando nasciamo abbiamo dunque un Jing, chiamato del cielo anteriore, costituito da una parte innata (cromosomica) e da una parte acquisita (dall'alimentazione e respirazione materna).

Questo Jing è un patrimonio prezioso perché consente la vita; è custodito nei reni ma circola in tutto il corpo, in particolare nei meridiani curiosi e viene nutrito dallo Jing degli alimenti.

E' responsabile della crescita, dello sviluppo sessuale, della riproduzione e della gravidanza.

Per queste ragioni lo Jing viene comunque consumato, non aumenterà poi dopo la nascita, anzi sarà destinato a diminuire più o meno lentamente e quando sarà del tutto esaurito, sopraggiungerà la morte.

A noi è data quindi la possibilità di preservarlo al meglio se impareremo a condurre un tipo di vita il più possibile equilibrato.

Ogni volta che mangiamo acquisiamo dagli alimenti, degli elementi nutritivi così da risparmiare il nostro Jing.

Useremo e consumeremo il nostro Jing invece, tutte le volte che il nostro corpo non avrà altre fonti energetiche.

Quanto più ci alimenteremo in modo regolare e corretto, tanto meno facilmente ci ammalaremo (la malattia è una situazione in cui lo Jing viene consumato) e tanto più potremo trarre dall'alimentazione le energie che servono per la vita, senza dover attingere dallo Jing.

Quanto più mangeremo cibi che un'energia pura tanto più la nostra alimentazione sarà in grado di preservare il nostro Jing.

Quando assumiamo un cibo che contiene Jing, questo Jing si trasformerà nel nostro corpo in "qi" (energia corporea) e, quanto più puro è lo Jing, tanto più puro sarà il qi che si andrà a formare.

Ci sono alimenti che possiedono più Jing di altri, come ad esempio i semi, i germogli e le gemme; ed i prodotti fecondati come le uova.

La pianta dà lo Jing al frutto, che quindi, più è maturo più possiede Jing.

Quanto più un alimento è fresco, non deteriorato dalla conservazione del tempo, tanto è più ricco di Jing.

Ne consegue che tutti gli alimenti conservati contengono meno jing di un alimento fresco ed appena colto o preparato.

Il suolo è contaminato da metalli pesanti, scarti di lavorazione industriale che vengono assorbiti o trattenuti dalle piante; ciò fa ammalare le coltivazioni e porta ad una più scarsa produzione di frutta verdura ed ortaggi che a loro volta conterranno meno Jing.

Un altro grande problema è quello dei cibi transgenici; oggi accade che un cibo, attraverso modificazioni delle sue sequenze cromosomiche, si trasformi in qualcosa di completamente nuovo e diverso.

Anche il luogo di provenienza degli alimenti è un altro importante elemento.

Oggi le comunicazioni sono talmente veloci che possiamo avere sulla nostra tavola cibi cresciuti in ogni parte del mondo.

Il nostro corpo è un microcosmo e deve essere in equilibrio con il macrocosmo, quindi con l'ambiente che lo circonda.

Per questo dobbiamo mangiare e respirare cibi ed aria del nostro ambiente, rispettando le stagioni ed i cibi presenti in esse.



SI qi: LE QUATTRO NATURE DEGLI ALIMENTI

Quando mangiamo un alimento, sempre attraverso la trasformazione che subisce, esso genera nel nostro corpo calore e freddo, quindi possiamo verificare che quel cibo ha una natura riscaldante oppure rinfrescante.

Tradizionalmente si parla di qi (le quattro energie).

Le natura di un cibo è dunque la potenzialità racchiusa in esso di alterare il mio equilibrio corporeo in senso caldo/freddo.

I cibi riscaldati (caldi e tiepidi) sono consigliati in presenza di freddo; riscaldano milza e stomaco ed hanno un'azione tendenzialmente tonificante.

I cibi rinfrescanti (freddi e freschi) disperdono invece l'eccesso di calore e di fuoco ed hanno proprietà detossificanti, rinfrescando corpo e sangue.

La medicina tradizionale cinese non parte dal presupposto che esistano diete buone o cattive, l'importante è mantenere o raggiungere un buon equilibrio per la persona.

L'importante è dunque assumere cibi ricchi di Jing mantenendo allo steso tempo un equilibrio tra caldo e freddo nel nostro corpo, alimentandosi a seconda delle nostre esigenze scegliendo una giusta natura degli alimenti.

La stesa natura dell'alimento può essere modificata dalle manipolazioni che l'alimento subisce durante la lavorazione e dalle temperature alle quali l'alimento è soggetto durante le fasi di conservazione.

WU WEI: I CINQUE SAPORI

Wei è il sapore, qualcosa di impalpabile, di estremamente etereo, poco fisico e molto labile.

L'esperienza di ogni giorno ci fa vedere che gli animali, anche quelli domestici, orientano allo stesso modo la loro scelta del cibo, se l'odore od il sapore non li convincono, non lo mangiano.

Pur nella sua immaterialità, il sapore wei è considerato più Yin rispetto all'odore qi wei che è considerato più Yang per via della sua energia, ancora più eterea, emanata e dispersa verso il cielo.

Questo ha un forte impatto sulla parte Yin del corpo, che va ad essere influenzato.

Si riconoscono 5 sapori fondamentali:

- Acido-Aspro (suan)
- Amaro (ku)
- Dolce (gan)
- Piccante (xin)
- Salato (xian)

A questi sapori fondamentali, con il tempo, se ne sono aggiunti due accessori:

- Insipido (dan)
- Astringente (se)

I sapori fondamentali sono 5 come i movimenti; il sapore legato al fegato è suan, acido-aspro; a questo sapore è stato aggiunto il sapore se astringente.

Al cuore è attribuito l'amaro ku, infatti il fuoco conferisce al cibo la sfumatura amaro-gnola croccante.

Il sapore della milza è gan dolce ed il sapore accessorio dan insipido.

Il polmone è collegato al piccante xin ed il rene al salato xian.

Considerato dunque l'azione energetica dei sapori, appartengono allo Yang i sapori piccante e dolce, mentre allo Yin si attribuiscono i sapori amaro e salato.

Suan acido-aspro:

Questo sapore è collegato al Legno ed all'organo fegato.

E' condensante, retraente ed astringente, trattiene e stabilizza; questo perché trattiene i liquidi che appartengono a loro volta alla sfera Yin.

Quindi al sapore acido si attribuisce il genere la funzione di nutrire lo Yin, di favorire lo Yin e la produzione dei liquidi dell'organismo.

Ku amaro:

E' correlato al fuoco ed all'organo cuore.

E' un sapore rassodante, tende a dissecare, ad eliminare l'umidità prosciugandola lasciando solo la parte solida.

Quando dissecca tende ad indurire perché la componente meno liquida si condensa e si ammassa, diventando più dura.

L'amaro è un sapore Yin, purifica dalle tossine che si sviluppano in uno stato di calore eccessivo.

Xin piccante:

Questo sapore è legato al metallo ed al polmone.

Il sapore piccante ha la facoltà di saper muovere l'energia che ristagna esteriorizzando i liquidi, portandoli all'esterno.

Ha una funzione mobilizzante, dinamizzante, esteriorizzante.

Xian salato:

E' correlato all' acqua ed all'organo rene.

E' emolliente, ammorbidente, rammollente.

E' Yin, quindi va verso l'interno ed in discesa, svolgendo la funzione di evacuazione.

Se astringente:

Si tratta di un sapore correlato simile all'aspro, quindi legato al movimento legno ed al fegato ma, al tempo stesso, distinto, poiché esprime ancor più fortemente ed in modo specifico la capacità di trattenere.

E' utilizzato per trattenere liquidi della sudorazione, del sangue per le emorragie e qi.

Dan insipido:

Il sapore insipido assomiglia al dolce ed è quindi collegato alla Terra ed alla milza ma, rispetto a questo, è estremamente più blando, quasi insapore.

Possiede principalmente la facoltà di drenare l'umidità promuovendo la diuresi ed è dunque un sapore adatto nella terapia della ritenzione idrica causata dalla disfunzione della milza e del rene con edemi o altri segni da accumulo di umidità.

Ogni sapore ha un'azione specifica su un organo interno, che può essere disperdente, astringente, moderatrice, dissecante, tonificante, ammorbidente.

Ogni sapore ha dunque due proprietà specifiche nell'attivare, stimolare od inibire funzioni diverse dell'organismo.

SAPORI E FORMA

Ciascun sapore, se assunto in misura adeguata, nutre l'organo cui è associato.

Ciò vuol dire che il sapore acido-aspro nutre, sostiene, rigenera l'organo fegato a cui viene correlato.

Se il sapore viene assunto in eccesso, allora giunge a ledere la forma perché la spinge al di là del suo equilibrio dinamico.

- Il sapore acido-aspro (suan) in eccesso lede lo xing del fegato, contrae i tendini.
- Il sapore amaro (ku) in eccesso lede lo xing del cuore, indurisce i vasi.
- Il sapore dolce (gan) in eccesso lede lo xing della milza, danneggia la carne.
- Il piccante (xin) in eccesso lede lo xing del polmone, danneggia la pelle.
- Il slato (xian) in eccesso lede lo xing del rene, danneggia le ossa.

Lo xing non è solo danneggiato dall'assunzione in eccesso del sapore corrispondente all'organo, ma anche da quei sapori che, nella sequenza dei 5 elementi, operano attraverso cicli ke di inibizione.

SAPORI ED ENERGIA

Ciascun organo ha un suo compito, una finzione da svolgere nei complessi equilibri del nostro organismo.

Espressione dell'attività dell'organo è il suo qi, il quale presenta caratteristiche precise, peculiari dell'organo cui corrisponde.

Anche i sapori producono effetti energetici diversi: alcuni contraggono, altri disperdono, altri ancora induriscono od ammorbidiscono, alcuni stimolano la discesa, altri la risalita di energia.

L'incontro tra il sapore e l'organo è un incontro tra due energie, tra due qi.

Il sapore riesce a modulare l'azione del qi dell'organo; può facilitarla (tonificazione), ostacolarla (dispersione), oppure riequilibrandola rendendola più stabile (armonizzazione).

Il fegato ama la dispersione e teme la comprensione:

Il fegato occupa una posizione di transizione tra Yin e Yang, per questo viene identificato attraverso processi di espansione ed estrinsecazione.

Quando il qi è bloccato il fegato ne risente; la sua energia non fluendo, è compressa nell'organo e lo distende in modo talora doloroso, tutto il corpo risente di questa situazione, anche liquidi e sangue rallentano non sospinti dal qi.

Il cuore ama la morbidezza e teme il rilassamento:

Il cuore appartiene allo Yang, ne è la massima espressione e viene identificato con l'estate, con il calore ed il dinamismo immateriale del fuoco.

Il cuore regna sul sangue ed i suoi vasi sanguigni ed il suo qi, come il fuoco, è mobile, flessibile, adattabile, morbido.

Per questo il cuore ama la morbidezza, ma se essa venisse meno, se perdesse tono, allora ne risentirebbe il dinamismo stesso del cuore, perciò teme il rilassamento.

La milza ama il rilassamento e teme l'umidità:

La milza appartiene al centro, alla terra, all'armonia, all'equilibrio.

Il suo lavoro di trasformazione delle sostanze richiede tempo.

Possiamo estendere lo stesso concetto allo stomaco che ama essere disteso e rilassato.

Nel suo lavoro di trasformazione la milza innalza, sotto forma di vapore, le sostanze pure ricevute dallo stomaco, da qui origineranno per tutto l'organismo liquidi, sangue e qi.

Un eccesso di umidità carica la milza di ulteriore lavoro rallentando la fluidità del qi.

Il polmone ama la raccolta e teme il reflusso del qi in alto:

I polmoni rappresentano il passaggio di Yang allo Yin.

Esprimono la tendenza alla contrazione, concentrazione, all'interiorizzazione.

Il polmone ama la raccolta, raccoglie l'aria, da qui con lo scambio pressorio lega l'ossigeno alle cellule, accumulando e rilasciando qi.

Il rene ama la solidità e teme la secchezza:

I reni appartengono all'acqua, al massimo Yin e sono contrapposti al fuoco, massimo yang.

L'acqua dei reni è correlata alle ossa ed il suo qi alla loro necessaria solidità.

Il qi dei reni deve avere anche una sua solidità, una sua fermezza per trattenere, tesaurizzare, consolidare il Jing, sostanza quanto mai pura e basilare per la vita di ogni essere.

I reni temono la stanchezza.

SAPORI E TRIPLICE RISCALDATORE

Il triplice riscaldatore (san jiao) è un canale umido e vuoto percorso dal qi e dai liquidi che diffonde in tutto il corpo.

Nel san jiao il puro, più leggero e lieve, sale, mentre l'impuro, più torbido e pesante, cade e discende.

San jiao è importante anche perché è la via attraverso la quale diffonde yuan qi, l'energia ancestrale che attiva tutte le trasformazioni corporee.

Questo canale energetico è suddiviso in tre parti:

- Il jiao superiore, assimilano ad una fitta nebbia autunnale, dove il qi puro confluisce sotto forma di vapore.
- Il jiao medio, simile ad una pozzanghera schiumosa, dove cibi e bevande subiscono un processo di fermentazione e trasformazione.
- Il jiao inferiore, dall'aspetto di un paludoso canale di drenaggio, in cui si raccoglie il "torbido" che verrà poi (dopo una successiva purificazione) eliminato.

I sapori possono interferire con l'attività del san jiao in modo diverso a seconda del settore interessato, perché in ogni sezione è diverso lo stato di condensazione e purezza del qi.

Esamineremo per ogni sapore il suo effetto a livello del san jiao.

Sapore acido-aspro:

Il sapore acido-aspro, giunto allo stomaco, espleta la sua azione condensante e collettrice per scendere poi al jiao inferiore dove astringe, rinserra il sottile involucro molle della vescica trattenendo così i liquidi, con successiva comparsa di oliguria.

Sapore amaro:

Questo sapore, entrato nello stomaco, blocca gli scambi che avvengono nel san jiao, canale umido per eccellenza.

Tutti e tre i livelli del triplice riscaldatore sono bloccati e chiusi da un'assunzione eccessiva di sapore amaro, ma questa azione di blocco si fa via via più evidente proprio a carico del jiao medio dove esso può generare flusso controcorrente (qi ni), con conseguente comparsa di vomito.

Sapore dolce:

Il sapore dolce, una volta giunto allo stomaco, determina rilassamento e produce umidificazione; la sua energia perde mobilità e questo sapore diviene così incapace di distribuirsi altrove restando confinato al jiao medio.

Umidificazione e riscaldamento favoriscono distensione e dilatazione.

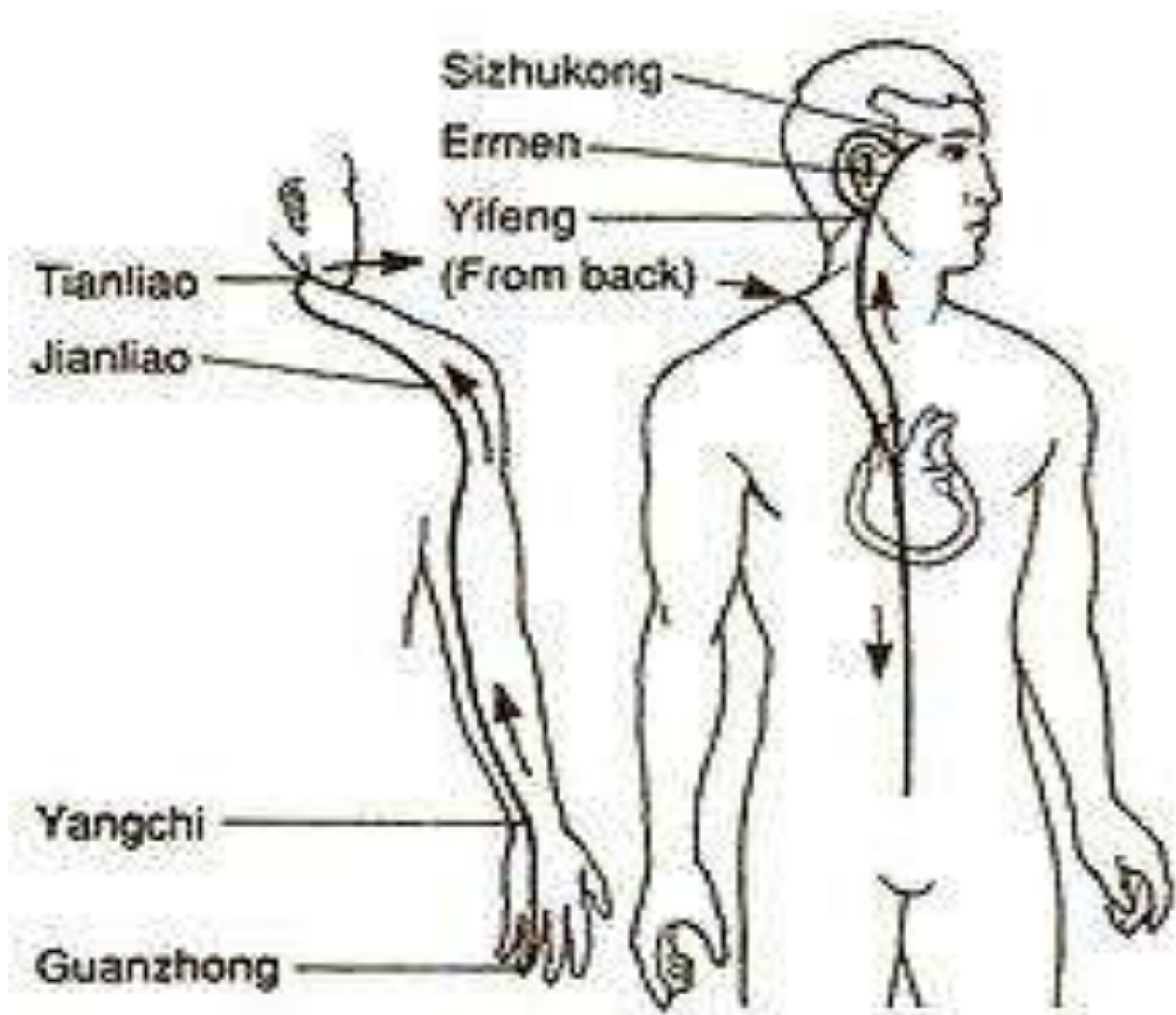
Sapore piccante:

Questo sapore, appena giunto allo stomaco, sale conformemente alle sue caratteristiche energetiche di tipo Yang, verso il jiao superiore dove dinamizza tutti i movimenti energetici di esteriorizzazione di energia e liquidi.

Favorisce la distribuzione dei liquidi verso l'esterno sotto forma di sudorazione.

Sapore salato:

Il salato, giunto allo stomaco, sale al jiao medio per portarsi direttamente nel sangue; dal quale poi continua a richiamare liquidi dallo stomaco verso il sangue, esaurendoli a poco a poco sino a generare così secchezza.



Wu qi wei: I CINQUE ODORI

Qi wei è l'energia del sapore, la sua emanazione, cioè l'odore-aroma, l'emanazione odorosa.

E' ancora più Yang del sapore, è estremamente eterea, poco fisica e molto labile.

L'odore di un cibo, la sua fragranza, sono un anticipo della sua appetibilità, forniscono dati sulla sua freschezza.

L'uomo conta circa 10 milioni di cellule olfattive, attualmente però, grazie al cambiamento nei confronti del cibo e ai cambiamenti del cibo stesso, noi stiamo utilizzando sempre meno questa sensibilità.

Gli odori sono cinque; ciascuno di essi è abbinato ad uno degli elementi e dunque degli odori fondamentali.

Nel pensiero cinese sono energia che raggiunge gli odori, li stimola, evocando così risposte da parte del nostro organismo.

Mentre i sapori entrano nello stomaco gli odori si dirigono al polmone.

Sao rancido-fetido (movimento Legno) è l'odore legato al fegato e corrisponde all'odore della fermentazione acida.

Jiao bruciato (movimento Fuoco), è l'odore legato al cuore, sa di arrosto, di cibo arrostito, tostato, abbrustolito.

Xiang (movimento Metallo) è l'odore collegato alla milza, l'odore della terra, l'aroma del miglio che fermenta, l'aroma dei frutti freschi e maturi.

Xing odore di carne cruda, sia di animale che di pesci, odore di sangue, è l'odore legato al polmone.

Fu (movimento Acqua) odore della soia fermentata (la soia ha la forma del rene), l'odore dei funghi, del formaggio di soia fermentato e dei prodotti in salamoia.

Si shan: LE QUATTRO TENDENZE DIREZIONALI

Ogni alimento può indirizzare la sua azione verso una ben specifica direzione.

Questo effetto è in gran parte correlato alla natura ed al sapore dell'alimento, ma rimane comunque anche una caratteristica della struttura intima del quel cibo.

Si riconoscono 4 tendenze principali:

- La salita sheng
- La discesa Jiang
- L'emersione fu
- L'immersione chen

Salita ed emersione sono proprietà Yang, discesa ed immersione invece sono proprietà Yin.

Natura riscaldante e sapore Yang aumentano la proprietà sheng e fu di un cibo, la contrario la natura rinfrescante e sapore Yin rafforzeranno le azione jiang e chen.

I cibi con proprietà sheng inducono un movimento verso l'alto dell'energia e possono essere utili per innalzare (Prolassi, ptosi, emorroidi) e trattenere (diarree).

Alimenti con proprietà jiang abbassano l'energia che fluisce verso l'alto (nausea, vomito, asma) ed eliminano i ristagni (stipsi).

La tendenza fu viene descritta come “galleggiare”.

Appartiene a cibi leggeri (fiori), che fanno affiorare l'energia in superficie o d a alimenti piccanti (aglio).

I cibi chen si immergono ed agiscono all'interno.

I sapori Yin (salato ed amaro in particolare) facilitano questo movimento del cibo verso l'interno.

Possiamo dunque, attraverso il cibo, imprimere all'energia del corpo movimenti ben definiti sia dirigendo la nostra azione là dove la malattia risiede (interno o esterno), sia bilanciando e contrastando uj sintomo attraverso l'abbassamento o innalzamento del qi (salita o discesa).

You du: LA TOSSICITA'

La tossicità del cibo è legata a diversi fattori:

- Sostanze chimiche usate in colture ed allevamenti, che inquinano alimenti ed ambiente.
- Adulterazione dei cibi
- Sapori in eccesso
- Cibi transgenici

Attualmente molti prodotti vengono trattati dall'industria alimentare perdendo così il loro sapore naturale.

La cottura prolungata e gran parte delle lavorazioni industriali sottraggono agli alimenti vitamine, Sali minerali, e quelle essenziali essenze volatili che creano la fragranza.

Ciò che rimane è insipido ed acquoso, vi si rimedia così aggiungendo sale, zucchero ed aromi artificiali.

Ciò che viene aggiunto industrialmente ai cibi è il sapore eccessivo e sbilanciato di zucchero e sale.

L'eccesso lede gli organi, tendono così a creare un circolo vizioso di utilizzo del prodotto.

Si cerca di attribuire artificialmente un gusto tale da generare un impulso di nuovo consumo, una sorta di sfumata dipendenza che si basa in gran parte sul bilanciamento tra sapore dolce e salato.

LA CONSERVAZIONE MODIFICA LA NATURA DEL CIBO

Surgelazione: Se si surgela il cibo esso acquista una natura più fresca ma lede il jing dell'alimento.

I cibi surgelato, avendo una natura più fresca, possono alla lunga risultare dannosi per lo Yang della milza.

Essiccatura: Essiccare un alimento vuol dire togliergli dell'acqua, quindi dello Yin.

L'alimento, asciugandosi, si solidifica e diventa più Yang; per questa ragione tendono a riscaldare il corpo.

Salatura: In quantità minime il sale sostiene lo Yin, ma in grandi quantità eccita lo Yang.

Il prodotto conservato sotto sale sarà maggiormente Yang, a questo si aggiunge la considerazione che il sale toglie acqua dall'alimento essiccandolo in parte, prosciugandolo e rendendolo così più caldo.

I prodotti sotto sale riscaldati vanno a ledere il sangue ed il torrente sanguigno.

Conservazione sotto spirito: L'alcool riscalda il cibo che coì facendo va a ledere lo Xing (forma, struttura, Yin) del fegato.

Conservazione con zucchero: Le confetture ed il cibo conservato con lo zucchero acquisiscono liquidi, quindi più Yin.

I cibi così conservati sovraccaricano la milza procurando accumulo di umidità.

Conservazione sotto aceto: L'aceto ha un sapore acido che va a ledere lo Xing dello stomaco.

Zucchero, sale, aceto possiedono tutti sapori eccessivi, quindi la conservazione attraverso questi, oltre che alterare la natura dello stesso alimento, è di per se un eccesso di sapore.

Conservazione sott'olio: Non è contemplata dalla dietetica cinese, tuttavia tutti i tipi di olio, a parte quello di soia che è caldo e quello di sesamo che è fresco, sono neutri, quindi non alterano in modo sensibile l'equilibrio caldo/freddo del cibo.

Inoltre l'olio non umidifica tanto quanto lo zucchero, quindi non rende troppo umido il cibo.

Possiamo quindi sostenere che la conservazione sott'olio, compreso quello d'oliva, non altera in modo particolare la natura dell'alimento.

DIETETICA CINESE NEL QUOTIDIANO

Sono tre le trasformazioni che l'uomo opera nel cibo, con il fuoco (cottura), con la bocca (masticazione), con l'intestino (digestione).

Anche se in linea generale, un alimento crudo è più ricco di Jing, il cibo per essere ben trasformato deve essere cotto.

La cottura deve essere però effettuata in modo appropriato, infatti per la medicina tradizionale cinese, una delle cotture più appropriate per non alterare le proprietà chimico-fisiche-energetiche di un alimento è quella al vapore.

Anche la bollitura non altera molto le proprietà del cibo.

Bisogna masticare lentamente, in questo modo da amalgamare meglio con la saliva, così da renderlo più facilmente masticabile e digerirlo meglio.

Una masticazione insufficiente porta un'inevitabile trasformazione incompleta del cibo e d una digestione più difficoltosa.

Le persone che mangiano velocemente soffrono di distensione addominale, eruttazione e flatulenza, perché il qi contenuto dei cibi non ha potuto trasformarsi completamente liberandosi nella fase digestiva sotto forma di aria o gas.

Anche le posate o gli utensili utilizzati per mangiare sono importanti e simboliche; infatti i cinesi mangiano con le bacchette, dove una bacchetta è Yin e rimane fissa in mano e l'altra è Yang che si muove.

Anche la postura ed il grado di rilassamento durante i pasti influisce sulla corretta digestione del cibo, le preoccupazioni ed il mal pensare influenzano la produzione di acido cloridrico da parte delle cellule dello stomaco alterando in modo diverso il ph dello stesso organo.

E' quindi consigliabile non guardare la televisione mentre si mangia o partecipare ad una cena di lavoro in cui si discutono termini importanti che rendono nervose le persone che stanno trasformando il cibo.

Anche la temperatura influisce sulla corretta digestione del cibo, infatti il freddo rallenta la velocità digestiva causando congestione e mancata digestione, ciò si ripercuoterà sull'intestino che non riuscirà ad assimilare correttamente i sali minerali ed i nutrienti.

La quantità di cibo mangiato è fondamentale per la medicina tradizionale cinese; per mangiare meno bisogna tornare ad un'alimentazione più integra, naturale, non manipolata ed adulterata industrialmente.

Digiuno: Non rientra nell'ottica della medicina tradizionale cinese; esso è un efficace metodo per depurare l'organismo ma è una modalità eccessiva, di impatto che crea stress e porta l'organismo in modalità difensiva e di allerta.

Il digiuno stressa la milza per deficit, ma aiuta l'eliminazione delle tossine e scorie metaboliche in eccesso accumulatosi durante anni di scorretta alimentazione.

Durante questa pratica vi è un consumo di Jing da parte del rene, per questo non è consentito nella tradizione cinese.

E' quindi consigliato mangiare alimenti del proprio luogo, maturi, freschi che possiedono quindi più Jing e non alterati industrialmente.

E' sempre preferibile elaborare e cuocere il cibo nel momento stesso in cui lo si consuma. Nella nostra forma mentis siamo abituati a classificare il cibo che fa male e quello che fa bene; nella tradizione cinese invece, non si esclude in assoluto nessun alimento, non esiste un alimento buono od un alimento cattivo, ma tutto è relativo alla costituzione dell'individuo.



ALIMENTAZIONE NELLE STAGIONI

Vivere in armonia con il nostro ambiente è essenziale, mangiare ciò che cresce nel luogo in cui viviamo e nella stagione in corso è uno dei principi basilari della dietetica, perché questo cibo sarà più ricco di Jing ed in perfetta armonia con l'ambiente.

Mangiare ciò che cresce nella stagione in corso significa assumere un cibo che ha respirato la stessa aria che noi respiriamo, che ha subito le stesse influenze cosmiche, che a vissuto in qualche modo la stessa vita ed è a contatto con la nostra stessa energia.

Per questo sarà più facilmente assimilabile dal nostro corpo gli darà più nutrimento e sicurezza, soprattutto nella fase della crescita tissutale.

Ogni organo è correlato nell'ambito dei 5 elementi, ad una stagione nella quale la sua attività ed il suo flusso energetico si esprimono al massimo.

La nostra energia, a secondo della stagione in atto, si posiziona diversamente nel nostro corpo.

Primavera: Segna il passo dello Yin dell'inverno allo Yang dell'estate, per analogia la nostra energia segue lo stesso movimento, diventando più Yin o più Yang a seconda delle stagioni; lo stessa cosa accade per gli organi del nostro corpo, che risentono in maniera diversa dell'influenza Yin e Yang.

Il Fegato è associato alla primavera, qui useremo un'alimentazione basata sul sapore dolce naturale e non artificioso che aiuta a contrastare lo stato d'animo provocato da tale stagione.

Solo il sapore acido è da limitare perché tende a raccogliere, contrarre, trattenere e quindi bloccare il fegato ed il suo qi.

Estate: Qui siamo alla massimo espressione dello Yang, nel fuoco, siamo al massimo dell'esteriorizzazione ed anche le nostre energie quindi si superficializzano.

Sudando il nostro qi si porta verso l'esterno, perdendo liquidi che devono essere recuperati per rimanere ben idratati ed in salute.

Quindi è adatta un'alimentazione che presenta sapori acidi e dolci, in grado di sopperire alle esigenze energetiche di movimento e sudorazione che consumano in modo repentino le energie.

Raccomandata è la frutta di stagione, fiori e bacche; ma anche cibi e pietanza fresche che apportano liquidi e Sali minerali principali per il corretto funzionamento muscolare e celebrale; come insalatone, macedonie di frutta, tea rinfrescanti.

Autunno: Qui lo Yang rientra pian piano nello Yin, il sole tramonta prima, è più debole e nascosto, quindi anche le energie del corpo perdono pian piano vigore ed i muscoli di reazione.

Le energie tornano ad essere meno superficiali e si spostano al di sotto.

Il sapore che aiuta tale avvenimento è l'amaro.

E' di fatti un sapore che si dirige sotto ed all'interno, armonizza il polmone.

Rapa, cavolo, rafano e funghi sono molto indicati, anche se gli alimenti amari sono di fatto pochissimi; per questo basta cucinare in modo da rendere il cibo meno speziato e dolce.

Inverno: In questa stagione accade che lo Yin, immobilità, freddo e buio prendano il sopravvento.

La natura si spoglia delle foglie e la vita di superficie diminuisce, molti animale cadono in letargo, il nostro corpo inserito in questo contesto cosmico si comporta allo stesso modo; le energie tornano a circolare in profondità, i pori della pelle, meno attivati dal qi si chiudono per evitare la dispersione del calore.

L'alimentazione dovrà adeguarsi a questo processo naturale; si mangiano perciò radici, tuberi, parti interne degli alimenti perché dotati di un'anergia che ama nascondersi dentro le cose e dentro agli esseri.

L'alimentazione dovrà essere più pesante e nutriente i cibi dovranno essere consumati cotti.

Il Rene è l'organo associato a questa stagione ed il piccante è il sapore che lo armonizza.

Il piccante viene utilizzato in questo contesto alimentare per riscaldare ed attivare ulteriormente lo Yang in profondità, mobilizzandolo.



COMBINAZIONE DEI CIBI

Associazione di rinforzo: Due cibi si possono rinforzare, se uso due cibi che hanno lo stesso tipo di azione ottengo un potenziamento dell'effetto.

Associazione di opposizione: Gli effetti negati di un cibo possono essere compensati dall'associazione con un secondo alimento.

Associazione di antagonismo: Due cibi si neutralizzano a vicenda.

Combinazione di incompatibilità: Due cibi associati generano due disturbi, due cibi che non vanno d'accordo (cachi e granchi, cipollotto primaverile e miele, soia gialla e maiale, pollo con riso e prugne).

SCHEDE TECNICHE DI ALIMENTI DI USO COMUNE

Cereali: I 5 cereali sono alla base dell'alimentazione cinese, agiscono sulla milza e sullo stomaco tonificando l'energia, nutrono lo Yin dello stomaco, riequilibrano le funzioni dello jiao medio dove lo stomaco riceve i cibi e la milza li trasforma.

Il cereale per antonomasia è il riso, esso rappresenta l'equilibrio e l'armonia; nel nostro organismo l'elemento che rappresenta l'equilibrio e l'armonia è il movimento Terra, cui è legata l'idea di nutrimento, di digestione associata allo stomaco-milza.

Anche il grano che noi utilizziamo molto spesso è considerato dolce ed aiuta queste funzioni.

- Il dolce è associato al riso ed al grano.
- L'acido al mais.
- Il piccante al miglio.
- Il salato all'orzo ed avena.
- L'amaro al fieno greco.

Carni e pesci: Le carni aiutano a tonificare il corpo, ad accrescere i tessuti e a rigenerare il sangue.

- La carne di cavallo è più acida.
- Quella di montone è associata all'amaro.
- La carne dei volatili è detta piccante.
- Quella dei bovini è in genere dolce.
- Quella di maiale, pesce e lumache è da considerare salata.

In base alla temperatura si distinguono:

- Quella di cavallo e di lumaca è fredda.
- La carne di coniglio è fresca.
- Quella di maiale e cammello è neutra.
- La carne di maiale è tiepida.
- Quella di montone e cane è calda.

La carne di maiale nutre molto lo Yin, generando per questo umidità, rallenta la digestione; per questo vanno consumate solo in modiche quantità.

Verdura e legumi: Le verdure, nella medicina tradizionale cinese, sono considerate un importante completamento dell'alimentazione perché hanno una funzione molto equilibrata rispetto ai cereali ed alle carni.

I cereali nutrono ma sono in genere neutri, le carni agiscono fortificando l'energia corporea ed alimentano il sangue, ma tendono in genere ad essere molto riscaldanti.

Le verdure tendono invece ad essere più rinfrescanti.

L'alimentazione dunque, ruota attorno a queste 3 componenti: cereali, carni e verdure; la frutta è da considerare come un adiuvante a parte.

La distinzione del sapore nelle verdure è la seguente:

- Pomodoro e porro cinese sono acidi.
- Il pisello è da considerare dolce.
- La zucca è amara.
- La cipolla è piccante.
- I fagioli sono salati.

Da questa catalogazione si evince che i legumi sono inclusi nelle verdure, non come la nostra cucina occidentale.

Frutta: Nella medicina tradizionale cinese i frutti non sono considerati un elemento indispensabile ma di complemento.

Anche in questo caso la tradizione indica i 5 frutti abbinati ai 5 sapori:

- La prugna sarà acida.
- Il seme dell'albicocca sarà amara
- La giuggiola cinese è considerata dolce.
- La castagna è amara
- La pesca bianca è piccante.

La frutta è da considerarsi tutta acida-dolce, le altre sono solo sfumature di sapore.

FISICA QUANTISTICA

La fisica quantistica è la teoria fisica che descrive il comportamento della materia, della radiazione e di tutte le loro interazioni viste sia come fenomeni ondulatori sia come fenomeni particellari (dualismo onda-particella), a differenza della fisica classica o newtoniana, basata sulle teorie di Isaac Newton, che vede per esempio la luce solo come onda e l'elettrone solo come particella.

Il dualismo onda-particella è la principale causa della messa in discussione di tutte le teorie della fisica classica sviluppate fino al 19° secolo.

Questa teoria si può applicare anche alla luce, infatti Young per dimostrare che la luce si propagava per onde propose un esperimento: un fascio di raggi luminosi colpiva uno schermo in cui erano presenti due fori, o fenditure, molto piccoli, che diventavano due sorgenti omogenee. A questo punto mise uno schermo che raccoglieva la luce proveniente dai due fori e vide nettamente delle frange chiare e scure, molto simili alle onde del mare provenienti da due sorgenti diverse.

Questo fenomeno non si può spiegare con la teoria corpuscolare, ma con la teoria ondulatoria.

Due onde della stessa ampiezza possono essere in fase e, se interferiscono, originano un'onda sinusoidale che è somma delle sue sinusoidi componenti; possono però essere in controfase e, se interferiscono, originano un'onda nulla.

Nel 1874 G. Stoney scoprì l'elettrone e poi Rutherford il nucleo atomico, caricato positivamente, circondato da elettroni carichi negativamente come il sole in mezzo ai pianeti del sistema solare.

Però seguendo la teoria elettromagnetica di Maxwell sulle cariche in moto accelerato, si giunse alla conclusione che l'atomo avrebbe dovuto collassare, invece la materia che osserviamo continuamente è stabile.

A cavallo tra il 19° e il 20° secolo lo studio dell'effetto fotoelettrico mise in discussione la completezza della meccanica classica, suggerendo che la radiazione elettromagnetica avesse il duplice comportamento ondulatorio e corpuscolare durante l'interazione con la materia.

Infatti in certe situazioni, come messo in evidenza nel 1905 da **Einstein** con l'ipotesi del fotone nell'effetto fotoelettrico, la luce si comportava decisamente come composta da particelle.

L'effetto fotoelettrico è il fenomeno che si manifesta con l'emissione di particelle elettricamente cariche da parte di un corpo esposto a onde luminose o a radiazioni elettromagnetiche di varia frequenza: gli elettroni vengono emessi dalla superficie di un conduttore metallico (o da un gas) in seguito all'assorbimento dell'energia trasportata dalla luce incidente sulla superficie stessa.

Come diceva Planck la radiazione luminosa di frequenza ν è composta da particelle corpuscolari (fotoni) di energia $E = h \nu$ (h è la costante di Planck).

Per riuscire a strappare un elettrone a una superficie metallica, l'energia del fotone deve essere più grande dell'energia di legame dell'elettrone nel metallo (W).

Inserendo ora un amperometro fra anodo e catodo si misura così un passaggio di corrente.

Se invece l'energia del fotone è inferiore a W non si ha effetto fotoelettrico, e l'amperometro non registra passaggio di corrente.

La teoria ondulatoria classica prevedeva però che, all'aumentare dell'intensità della luce incidente, aumentasse l'energia degli elettroni emessi.

Nel 1902, il fisico tedesco Philipp Lenard mostrò invece che l'energia dei fotoelettroni non dipendeva dall'intensità di illuminazione, ma dalla frequenza (o dalla lunghezza d'onda) della radiazione incidente.

L'intensità della radiazione determinava invece l'intensità della corrente, cioè il numero di elettroni strappati alla superficie metallica.

Il risultato sperimentale era inspiegabile pensando che la natura della luce fosse solo ondulatoria.

Nel 1905 Albert Einstein spiegò l'effetto fotoelettrico con l'ipotesi che i raggi luminosi trasportassero particelle, chiamate fotoni, la cui energia è direttamente proporzionale alla frequenza dell'onda corrispondente: incidendo sulla superficie di un corpo metallico, i fotoni cedono parte della loro energia agli elettroni liberi del conduttore, provocandone l'emissione.

Allora l'energia dell'elettrone liberato dipende solo dall'energia del fotone, mentre l'intensità della radiazione è direttamente correlata al numero di fotoni trasportati dall'onda, e dunque può influire sul numero di elettroni estratti dal metallo, ma non sulla loro energia.

Era difficile credere che la luce presentasse una specie di dualismo, apparendo come onda o come particella a seconda degli esperimenti.

De Broglie nel 1924 ipotizzò che tutta la materia manifestasse lo stesso dualismo.

Nel 1927 Davisson e Germer ebbero la prova sperimentale di tale comportamento: osservarono figure di diffrazione facendo attraversare un cristallo di nichel da un fascio di elettroni (la diffrazione è un fenomeno associato alla deviazione della traiettoria di propagazione delle onde quando queste incontrano un ostacolo sul loro cammino).

Nasceva da qui la possibilità di utilizzare fasci di particelle per eseguire esperimenti di interferenza con due fenditure, proprio come Young aveva fatto con la luce. L'esperimento delle due fenditure permette di dimostrare la dualità onda-particella della materia.

Richard Feynman ripeteva che questo esperimento era la chiave per comprendere la meccanica quantistica.

Questa volta vennero usate lastre rivelatrici moderne e una sorgente estremamente debole di luce o elettroni.

Aperto soltanto una fenditura (ad esempio, quella di sinistra), sulla lastra fotografica si ottiene la proiezione della fenditura.

Aperto ora solo la fessura destra si forma una figura speculare a quella precedente. La luce risponde quindi perfettamente alla teoria corpuscolare di Newton.

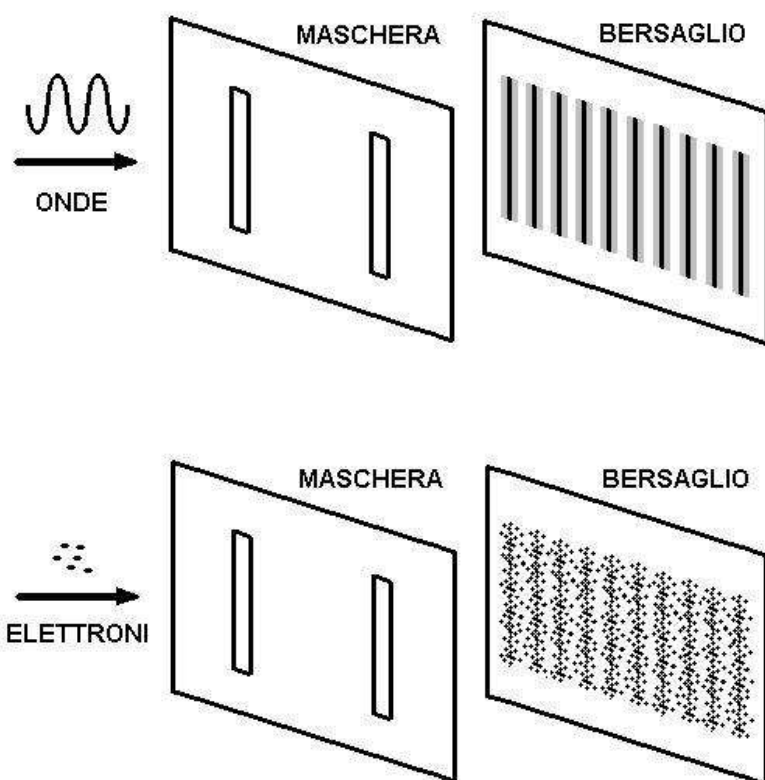
Ora, provando a prevedere che figura risulterebbe dall'apertura contemporanea di entrambe le fenditure, secondo la teoria corpuscolare si verificherebbe la semplice sovrapposizione delle due figure precedenti.

In realtà, quella che si genera è una figura di interferenza, ovvero in questo caso la luce si comporta come un'onda meccanica: sulla lastra fotografica avremmo in alcuni punti sovrapposizioni di picchi o ventri, in altri cancellazioni.

Ciò dimostra inequivocabilmente l'esistenza del dualismo onda-corpuscolo, sia della materia che della radiazione elettromagnetica.

Niels Bohr introdusse anche il principio di complementarità, secondo il quale i due aspetti, corpuscolare e ondulatorio, non possono essere osservati contemporaneamente perché si escludono a vicenda, ovvero il tipo di esperimento determina il successivo comportamento delle particelle in esso coinvolte.

Fino a quando l'elettrone non viene rivelato sul bersaglio, esso non si trova mai in un punto preciso dello spazio, ma esiste in uno stato potenziale astratto descritto da una funzione di probabilità, che si propaga come un'onda e non secondo una traiettoria definita.



De Broglie e Schrödinger tentarono di descrivere tutto il mondo quantistico in termini di onde, abolendo il concetto di particella.

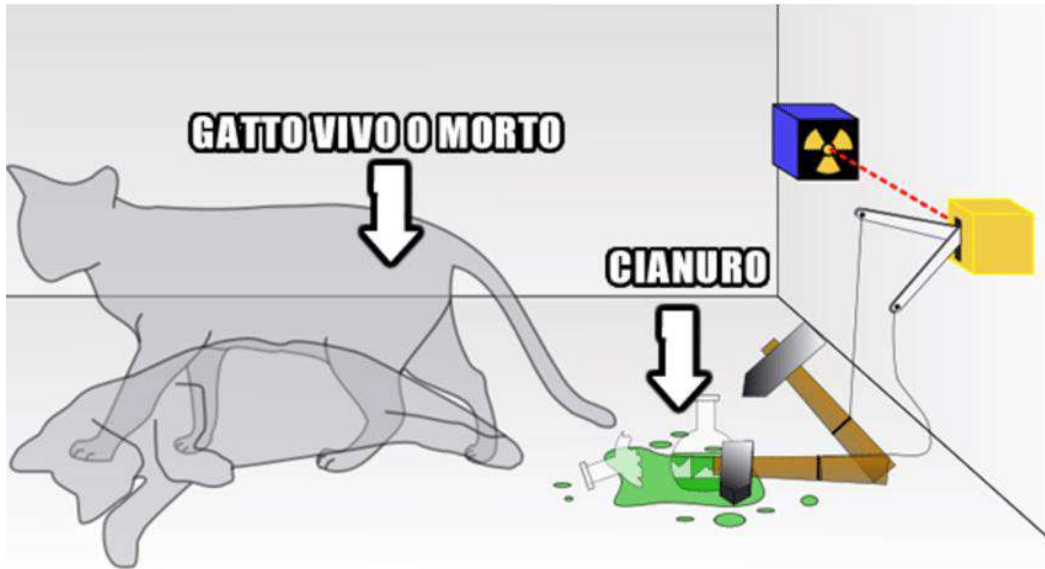
Ma per cogliere l'elettrone sul fatto, dobbiamo rivelarlo.

La meccanica quantistica non ci permette di avere contemporaneamente la figura di interferenza e la conoscenza del singolo foro da cui l'elettrone è passato.

O l'uno o l'altro: o l'elettrone viene rivelato come particella oggettiva, e quindi non produce interferenza, o è un'onda estesa, ed in tal caso non passa da un solo foro, bensì da

tutte e due: è come se fosse passato da tutte e due.

Questo è un po' come il famosissimo paradosso del gatto di Schrödinger: gatto vivo o gatto morto; non si sa fino a che non si vede il gatto effettivamente aprendo la scatola, altrimenti si considera vivo e morto contemporaneamente.



Erwin Schrödinger nel 1935 introdusse il termine di entanglement: se due particelle si fanno interagire per un certo periodo e quindi vengono separate, quando si sollecita una delle due in modo da modificarne lo stato, istantaneamente si manifesta sulla seconda un'analogia sollecitazione a qualunque distanza si trovi rispetto alla prima. Il fenomeno dell'entanglement viola il «principio di località» per il quale ciò che accade in un luogo non può influire immediatamente su ciò che accade in un altro.

Ecco un esempio: due particelle vengono lanciate in direzioni opposte.

Se la particella A, durante il suo tragitto incontra una carica magnetica che ne devia la direzione verso l'alto, la particella B, invece di continuare la sua traiettoria in linea retta, devia contemporaneamente la direzione assumendo un moto contrario alla sua gemella.

Questo esperimento dimostra che le particelle sono in grado di comunicare tra di loro trasmettendo ed elaborando informazioni e dimostra anche che la comunicazione è istantanea.

Nell'Ottobre del 1998 il fenomeno dell'entanglement è stato definitivamente confermato dalla riuscita di un esperimento effettuato dall'Institute of Technology (Caltech) di Pasadena, in California.

In conclusione, la meccanica quantistica nel microscopico ci ha condotto ad abbandonare la descrizione della fisica classica deterministica, per arrivare a una descrizione probabilistica in cui gli stati e le proprietà del mondo microscopico non sono determinati, a priori, intrinsecamente, ma acquisiscono realtà solo se vengono misurati o se entrano in contatto con altri oggetti.



Per Quanto (dal latino Quantum) si intende la quantità più piccola di energia o materia con cui si entra in relazione con leggi opposte alla fisica.

La fisica classica sostiene che tutta la materia è energia.

Questa tesi è avvalorata dalla famosa formula di Einstein: $E=mc^2$ e cioè che l'energia è uguale alla massa (materia) moltiplicata per la velocità della luce (300.000 km al secondo).

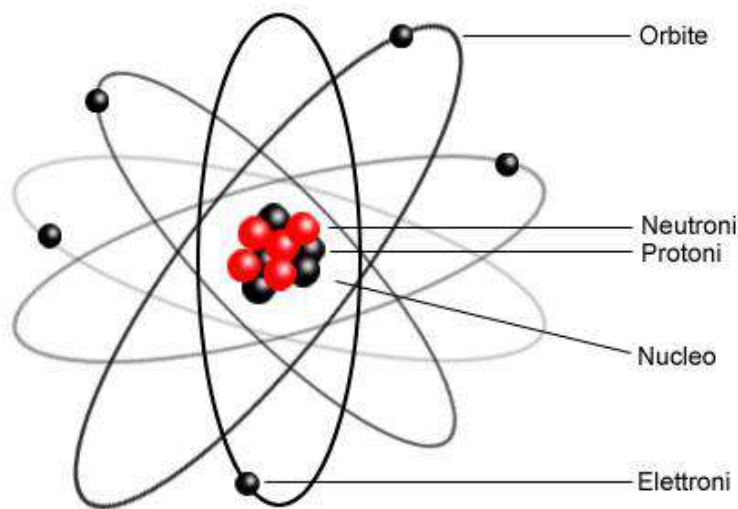
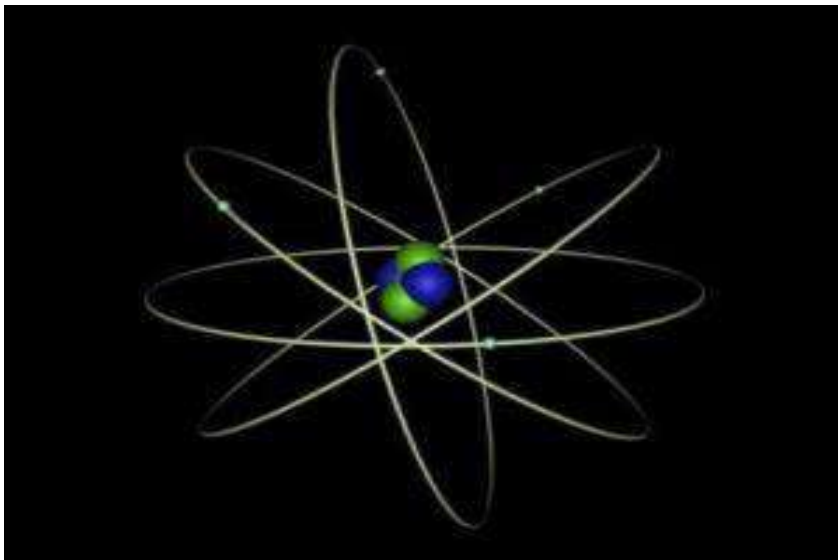
La fisica quantistica che è un'estensione più avanzata della fisica classica, sostiene, avendolo dimostrato, che tutta l'energia è coscienza (Intelligenza).

Quindi al di là dell'aspetto fenomenico della luce esiste un universo, speculare a quello fisico classico, un "Campo Cosciente Direttore" con leggi completamente opposte e governatrici su quelle fisiche le cui possibilità di estendere la creazione in modo coerente ed ordinato son illimitate.

Quindi non a caso tale Campo Cosciente viene definito dai fisici quantistici il "Campo delle possibilità o probabilità".

Insomma tutto ciò che prima si riteneva impossibile poiché "governato da leggi deterministiche" oggi viene messo in discussione e ritenuto possibile.

Possibilità illimitate di scoprire e applicare nuovi modelli di realtà, un nuovo modo di pensare e agire non più in forma separata e quindi da spettatore passivo (esterno) delle leggi fisiche, ma come osservatore consapevole (interno) perfettamente integrato al centro dell'universo cosciente dove opera la legge unitaria di attrazione (l'amore), la forza cosciente che unisce e che egli (l'uomo) può finalmente attivare e dirigere coscientemente a proprio vantaggio e rendere la propria vita luminosa e prospera in ogni campo dell'esistenza.



MECCANICA QUANTISTICA

La materia è costituita principalmente da atomi.

Quindi l'atomo, col suo nucleo e gli elettroni che gli orbitano intorno, è la base o il cuore della materia fisica (noi compresi).

I fisici quantistici hanno scoperto che all'interno del nucleo dell'atomo, esiste appunto un universo ancora misconosciuto a cui hanno dato il nome di Spazio Quantico o Mondo Quantico.

Una delle scoperte più affascinanti è stata che in tale Spazio opera la Legge di non località.

Ovvero che due particelle di energia pur essendo distanti a migliaia di km tra loro comunicano, nello stesso momento, in perfetta coscienza.

Ma la scoperta ancor più affascinante è stata che le due particelle erano in realtà la stessa particella (una) simultaneamente presente in luoghi differenti.

Ciò significa che siamo fondamentalmente UNO, uniti nell'unico campo cosciente e che le distanze locali sono solo un'illusione in quanto la materia non è altro che pura coscienza-energia (intelligenza) condensata in forme differenti.

I fisici quantistici hanno inoltre scoperto che la materia è vuota, lo stesso nucleo dell'atomo nel suo centro infinitesimale contiene un piccolissimo punto di materia che materia non è ma un Bip (informazione-pensiero condensata).

Pertanto per poter comprendere ed afferrare compiutamente tale realtà dobbiamo imparare ad affinare ciò che omeopaticamente parlando è affine al Bip, il pensiero, poiché tutta la materia è fondamentalmente costituita di pensiero cosciente.



E' logico comprendere che se tutta la materia è governata da un pensiero sempre presente nel campo non locale, dove per non località si intende anche senza tempo, ovvero eterno.

Se il pensiero dovesse smettere di essere, di esistere anche solo per qualche secondo, tutta la materia crollerebbe, collasserebbe.

Lo spazio-tempo è ciò che caratterizza il mondo al di qua della luce e se togliamo lo spazio (luogo) scompare anche il tempo, in quanto legati dalla coscienza.

Quando sentiamo che il mondo ci sta crollando addosso è perché per un tempo più o meno lungo non abbiamo pensato bene, in maniera coerente con il principio della materia.

E' come se avessimo deciso, inconsciamente, di creare un altro universo a nostra immagine e somiglianza, con nostre leggi, spostandoci dalla presenza del pensiero cosciente senza tempo all'assenza del pensiero incosciente del tempo.

Il corpo mentale si nutre attraendo verso di se la materia di cui è fatto il campo mentale universale o Akasha.

Si tratta di tutti i pensieri, azioni, sentimenti, emozioni che in ogni tempo hanno sperimentato i terrestri.

Così come i Chakra trovano corrispondenza nelle ghiandole endocrine, allo stesso modo il campo mentale trova corrispondenza nel cervello.

Nonostante si ritenga che il cervello sia la sede delle facoltà mentali, ormai buona parte degli scienziati è propensa a pensare che le stesse siano distribuite in tutto il corpo umano.



ALIMENTAZIONE BIOENERGETICA

Ciascun alimento è costituito da una miscela di sostanze chiamate Nutrienti, classificabili in:

- Macronutrienti (glucidi, lipidi e proteine)
- Micronutrienti (vitamine e minerali)
- Acqua (H₂O)

Questi nutrienti ci forniscono:

- Energia chimica
- Substrati plastici (proteine per la sintesi di nuovi tessuti o per la riparazione di quelli già esistenti).
- Molecole regolatrici (vitamine, proteine, e diversi minerali che regolano lo svolgimento di innumerevoli reazioni metaboliche).
- Idratazione

L'alimentazione bioenergetica è figlia della medicina tradizionale cinese e della naturopatia.

E' una disciplina olistica, una scienza bionaturale, multidisciplinare ed interdisciplinare a fine salutistico; scegliendo una dieta bioenergetica possiamo modificare profondamente il nostro organismo, unendo la conoscenza degli equilibri necessari all'organismo con quella delle energie e degli effetti indotti dagli alimenti.

Ovviamente, l'alimentazione bioenergetica è un metodo olistico che opera nell'ambito fisiologico, predisposizionale e non in ambito patologico.

Troppa materialità insieme ad una mancanza di sensibilità spirituale, una visione poco etica della vita e della natura; una vita oltremodo stressante, inquinamento pubblicitario senza scrupoli e, non ultima, l'ignoranza dell'uomo, possono condurre l'umanità a vere e proprie confusioni nutrizionali.

Questo enorme marasma porta, spesso, ad una scelta incongrua degli alimenti ed ad una confusione circa gli abbinamenti alimentari e le qualità degli stessi.

Questo disorientamento e confusione conducono, a lungo andare, a stati di alterazione della nostra materia interna e quindi a disequilibri più o meno patologici.

Per impostare una corretta piano alimentare, si dovranno conoscere perfettamente le necessità individuali tenendo conto dell'età, del sesso, della professione e le particolari tipizzazioni psicobiologiche ed energetiche dei soggetti.

Inoltre, bisogna conoscere bene le proprietà nascoste degli alimenti, non solo le loro caratteristiche chimiche e biochimiche, cioè il relativo contenuto nutrizionale, ma soprattutto le proprietà bioenergetiche e vibrazionali; non che spirituali degli alimenti stessi.

Il nostro organismo ha un continuo bisogno di energia chimica per il mantenimento della vita e il corretto svolgimento di tutte le sue funzioni.

Questa energia si ottiene attraverso il catabolismo dei vari macronutrienti (glucidi, lipidi e proteine).

Almeno metà dell'energia liberata da questo processo di demolizione viene dispersa come calore, in parte riciclata per la regolazione della temperatura corporea (omeostasi termica).

Questa energia dei macronutrienti non viene liberata tutti in una volta, ma con gradualità in seguito alle varie reazioni metaboliche che si susseguono.

In ogni caso, tale energia non può essere direttamente utilizzata dalle cellule ma deve essere preventivamente indirizzata alla sintesi di ATP.

Questa molecola possiede un'elevata carica energetica e poiché chimicamente instabile, è in grado di trasformarsi facilmente in un sottoprodotto più stabile, l'ADP, liberando energia

La conversione di una mole di ATP in ADP libera 7,3 Chilocalorie di energia prontamente utilizzabili.

Oltre all'ATP vi sono altri elementi molto importanti che compongono il nostro corpo, le nostre cellule ed i nostri atomi, fino ad arrivare alle particelle; che modificano la nostra realtà.



Bioenergetica significa: Bio – Energia e cioè le cinque forze dell'uomo: mente, corpo fisico, spirito, emozioni ed energia.

Ciò significa che tutto emette energia: così come il corpo produce ed emette energia, ogni cosa emette una frequenza che è registrabile.

Gli alimenti emettono una frequenza ed in base ad essa si può stabilire quali portare sulle nostre tavole.

Ma andiamo per ordine, l'Alimentazione Bioenergetica tiene conto proprio dell'energia di partenza legata alla stagionalità, aroma, sapore, il terreno nel quale è coltivato e l'energia dell'uomo che coltiva, raccoglie e prepara gli alimenti.

In questo senso l'Alimentazione Bioenergetica deve essere interpretata come una visione Olistica della terra, dell'uomo e degli stessi alimenti.

Ciò porta per forza di cose ad unire due modelli con la stessa visione: la Medicina Tradizionale Cinese e la Fisica Quantistica.

In entrambe queste visioni si fa riferimento alla vibrazione energetica che ogni cosa, uomini e cibo compresi, emette intorno a se e a come le varie onde elettromagnetiche possono interagire tra loro.

In ambito alimentare sarà importante capire come la vibrazione di un certo cibo può interagire in maniera positiva o negativa con quella di un determinato individuo.

L'alimentazione bioenergetica nasce quindi dall'interazione delle più recenti scoperte scientifiche in ambito della nutrizione occidentale con la visione dell'alimentazione secondo i principi della medicina tradizionale cinese.

La dieta cinese è basata sulla "natura" (fredda, fresca, neutra, tiepida e calda), sui "sapori" (piccante, salato, , acido, amaro, dolce), sulla "tendenza direzionale" (immersione, emersione, discesa, salita) ed "organotropismo" cioè la predilezione di degli alimenti per determinati visceri ed organi.

Inoltre, la scelta degli alimenti è basata sulla "costituzione" Yin o Yang della persona, completandosi con la teoria dei sapori e dei Cinque Movimenti.

Nella Medicina Tradizionale Cinese la malattia è uno squilibrio energetico in cui non c'è più armonia tra l'organismo ed il cosmo.

Squilibrio dovuto ad un Difetto od Eccesso di assimilazione o produzione di Qi o "Energia Vitale".

Una buona parte dell'energia (Qi) ci viene fornita proprio dagli alimenti: la natura del cibo (crudo) è la forza che ha quel determinato alimento nel modificare l'equilibrio dell'organismo in caldo – freddo.

Uno dei concetti di tale metodica è per esempio, curare il freddo col calore ed il calore col freddo.

Altro, i sapori abbinati ai Cinque Elementi (Metallo – Acqua – Legno – Fuoco – Terra) ed ai rispettivi organi e logge (Polmone – Rene – Fegato – Cuore – Milza/ Pancreas).

La dieta allora dovrebbe essere corretta e su misura, conoscere perfettamente la necessità individuale, tenendo presente la storia Biopatografica, l'aspetto Psicico ed Energetico, al quale associare le proprietà degli alimenti intesi come "Segnale Vibrazione" con il relativo contenuto chimico, biochimico e nutrizionale.

A tal proposito ci viene in aiuto la Fisica Quantistica e la teoria dei Biofotoni (F. Popp) che sta alla base della Medicina Vibrazionale.

Prendendo spunto dai biofotoni il fisico francese L. Bovis ha studiato e ideato i valori energetici di alcuni alimenti in unità di misura Bovis (U. B.) secondo la lunghezza espressa in Angstrom: ! Angstrom = 1 U.B.

VALORE ENERGETICO

Valore Energetico Superiore a 10.000 — 6500 Å o U.B.

- Succo e polpa di frutta, pane e cereali integrali, verdure crude o cotte, semi oleosi, pesce ed uova fresche germogli, yogurt, ecc.

Valore Energetico 6500 — 3000 Å o U.B.

- Latte e latticini freschi, zucchero di canna grezzo, vino non pastorizzato, legumi, pesce, ecc.

Valore Energetico 300 — 400 Å o U.B. detti alimenti inferiori

- Carne, salumi stagionati (di almeno 15 giorni) e/o fermentati, latte conservato, caffè, The, cioccolato, marmellate conservate e con zucchero raffinato, pane bianco (soprattutto lievitato chimicamente)

Valore Energetico da 50 Å o U.B. definiti Alimenti Morti (non emettono frequenza apprezzabile)

- Conserve, additivi chimici, coloranti, essenze chimiche ed aromi artificiali, alcool, zucchero raffinato, farina raffinata, ecc.

Dalla tabella sopra esposta è evidente che si consigliano gli alimenti ad alto valore bio-energetico i quali apportano energia vitale all'organismo, cosa che non fanno gli alimenti morti.

Mai scendere sotto i 6500 Å o U.B. in quanto è la vibrazione limite sotto la quale le nostre cellule si ammalano presto o tardi ed non hanno energia sufficiente per i meccanismi vitali ottimali.

Se ci si ciba di alimenti morti non avremo possibilità di vitalizzare il nostro corpo.

Questi ultimi sono la causa più frequente di patologie, soprattutto le cosiddette patologie del secolo:

Sindrome Dismetabolica, Dislipidemie, Insulino resistenza (Diabete), cardiovascolari, Infiammazione Silente, Intolleranze alimentari e/o allergie alimentari.

Per ottenere cibi sani e carichi di "energia" si dovrebbe, innanzitutto, partire dal terreno in cui coltivare il nostro cibo, rinunciando a ciò che potrebbe determinare un'alterazione dei principi vitali e delle bioinformazioni in essi racchiuse.

Una sana alimentazione dovrà quindi essere biologica e biodinamica, ricca di alimenti "vivi" (sopra i 6500 bovis) e privi di conservanti, coloranti, insetticidi, metalli pesanti, pesticidi e sostanze innaturali. Da gradire sono i cereali ed i vegetali provenienti da coltivazioni biologiche e biodinamiche, soprattutto quelle organizzate secondo i criteri dettati da Rudolph Steiner.

Poco per volta sono, purtroppo, scomparsi dalla vostra tavola alcuni elementi o micronutrienti indispensabili alla salute cellulare quali alcuni minerali tra cui il Magnesio, importantissimo minerale fondamentale per il ciclo di Krebs e la produzione di ATP (cioè di energia) nonché per il corretto funzionamento muscolare e della memoria. Il

Magnesio è sottratto ai terreni a causa di madornali errori di concimazione e coltivazione dei campi, come pure alcuni catalizzatori (tra cui il Selenio) gli acidi grassi polinsaturi, vitamine, provitamine, oligo-elementi ed altro ancora.

Ho riscontrato per contro, nella popolazione attuale, un consumo indiscriminato di proteine di origine animale, di zucchero bianco, di cibi iper-raffinati, di grassi animali di acidi grassi saturi, di alimenti cioè privi di “energia” che creano acidosi intestinale e che sta creando importanti patologie tra i quali è manifesto a tutti l’aumento dell’obesità soprattutto infantile.

Vi metto inoltre in guardia verso tutto ciò che non è fatto da madre “Natura” e che potrebbe essere potenzialmente un pericoloso boomerang per la salute del pianeta, vedi gli OGM ed affini.

Raccomando, parlando di procedimenti innaturali e pericolosi, di evitare la cottura con forni a microonde, evitando anche gli alberghi e ristoranti che utilizzano tale tecnologia.

L’acqua, inoltre, che costituisce quasi l’80% del nostro corpo fisico dovrebbe essere rivalutata, indicandola come la nostra prima medicina e primo alimento e suggerendo, per ciascun individuo, il tipo di acqua, la composizione, l’acidità o alcalinità ecc...

Cosa che nessun medico prende mai in considerazione. Pensate che molte malattie come cellulite, ipertensione, obesità, invecchiamento precoce ecc...sono spesso dovute a problemi di mancato apporto acqueo nell’organismo.

Pictures of 200 Calories of Various Foods
(After the page loads, you can click on thumbnails for full versions)



Celery
1425 grams = 200 Calories



Mini Peppers
740 grams = 200 Calories



Broccoli
588 grams = 200 Calories



Baby Carrots
570 grams = 200 Calories



Honeydew Melon
553 grams = 200 Calories



Coca Cola
496 ml = 200 Calories



Red Onions
475 grams = 200 Calories



Apples
385 grams = 200 Calories



Canned Green Peas
357 grams = 200 Calories

PRINCIPI FONDAMENTALI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Una volta giunti a tavola è consigliabile rilassarsi per qualche minuto. Sarebbe, inoltre, buona regola vivere in sé o insieme alla famiglia un momento di preghiera e di gratitudine verso il dono spirituale, materiale ed energetico ricevuto attraverso il cibo. Trovato questo momento di tranquillità e riflessione iniziare il pasto masticando molto e lentamente ogni tipo di cibo. Una buona masticazione permette di tritare e di insalivare bene il cibo così da favorire deglutizione e digestione. Soprattutto significa riflettere su ciò che stiamo facendo, prendere coscienza che i cibi ingeriti fanno parte di noi. Non sono solo molecole e materia ma sono anche energia ed informazioni vitali per la nostra vitalità cellulare.

Possibilmente non bere o bere pochissimo durante i pasti. I liquidi assunti, preferibilmente dopo il pasto, andrebbero sorseggiati lentamente ed assaporati a lungo.

E' raccomandabile consumare alimenti il più possibile freschi, crudi, vivi, integrali o semi integrali non manipolati, provenienti da colture biologiche o biodinamiche.

Frutta e verdura fresche e di stagione.

-La verdura cruda va mangiata prima dei pasti

-La frutta cruda va mangiata lontano dai pasti, da sola e meglio se di un'unica qualità per volta.

-Associare gli alimenti nel modo più corretto possibile (carboidrati meglio alla mattina e proteine meglio alla sera).

Il più semplice modo è questo:

Prima colazione: frutta fresca di stagione eventualmente succo di frutta o spremute. Si possono aggiungere, insieme alle spremute, particolari integratori alimentari come Aktiv (Natural Point) o prepararsi un piatto di Morgenstund (Jentschura).

Lontano dai pasti: piccole quantità di centrifugati di frutta o verdura fatti al momento oppure frutta fresca o secca oppure Yogurt biologico bianco.

Ai pasti: primo piatto di ortaggi misti crudi conditi con olio extra vergine di oliva e sale marino integrale (aceto di mele o limone).

L'alimento crudo deve precedere sempre quello cotto per favorire una corretta secrezione degli enzimi digestivi. Il secondo piatto è uno di questi elementi a scelta:

Formaggi freschi meglio ricotte, uova, semi oleosi, legumi, cereali integrali più, come contorno, verdure cotte al vapore, alla griglia od al forno.

Sarebbe meglio far seguire alle verdure crude un solo tipo di alimento cioè o solo uova freschissime bio o solo formaggi o solo cereali.

Una buona regola è quella di non mescolare, in uno stesso piatto, troppi alimenti; in tal modo evitiamo inopportune associazioni che possono generare reazioni dannose quali ritardi digestivi, fermentazioni, pesantezze, gonfiori, cefalea, sonnolenza, stipsi, oltre ad una cattiva utilizzazione dei principi nutrizionali.

ALIMENTI DA EVITARE, il più possibile! CARNI ED INSACCATI

Il tradizionale consumo di carne e specialmente quella degli animali a quattro zampe, maiale ed insaccati è da considerarsi un'errata e deleteria abitudine alimentare. Vedi ricerche sul "maiale non in tavola" pubblicate sul sito: www.viacavaclaudio.it/nutrizione

Le proteine derivate da tali alimenti sono eccessivamente stimolanti, impegnano oltremodo la digestione e non sono mai completamente utilizzate; sovraffaticano l'organismo in un impegnativo processo di demolizione ed eliminazione, dal quale residuano comunque numerose scorie tossiche.

L'intestino umano è molto più lungo di quello degli animali carnivori, la carene decomposta vi ristagna dando luogo a putrefazione; inoltre l'uomo non possiede denti acuminati per addentare e dilaniare le carni ed è sprovvisto di zampe ed artigli per afferrare le prede.

Durante il processo di digestione della carne si formano sostanze tossiche (cadaverina, putrescina, indolo, scatolo, acido urico ecc...) e sostanze cancerogene che portano ad una maggior incidenza delle malattie maligne specie dell'ultima parte dell'intestino.

Da tali semplici considerazioni si comprende facilmente come l'uomo sembri non essere biologicamente e fisiologicamente adatto a nutrirsi delle carni animali.

Per l'organismo umano le migliori proteine sono quelle derivate dai vegetali (cereali, semi oleosi, legumi), dai derivati del latte (tranne che in caso di intolleranze gravi) e delle uova.

In 100 g di carne ci sono **12/18 g** di proteine, circa la stessa quantità presente nei cereali integrali, mentre nei legumi (lenticchie, fagioli, soia ecc...) e nei formaggi ve ne sono addirittura **25-35 g** circa a parità di peso.

ZUCCHERO BIANCO

Lo zucchero raffinato viene ottenuto attraverso un procedimento chimico che prevede trattamenti con calce ed anidride solforosa, processi di concentrazione, cottura e quindi di raffinazione per conferire il "candore cristallino" necessario soprattutto alla pubblicità di vendita (ciò che è candido è puro, materno e quindi buono e santo). Tutto ciò ha però come risultato la vendita di un prodotto morto, devitalizzato. Una volta introdotto nel nostro organismo, questo zucchero industriale, si comporta come un veleno che brucia e rinsecchisce l'apparato digerente alterando l'assimilazione di tutti gli alimenti (è infatti l'unico alimento di uso comune che è privo di acqua, cioè anidro) come è facile immaginare essendo anidro. La sua azione dannosa si esplica in altri vari modi:

- Il suo rapidissimo assorbimento intestinale determina nel sangue repentini sbalzi glicemici e quindi di insulina, ormone secreto dal pancreas, provocando una progressiva insufficienza di quest'ultimo ponendo le premesse per un possibile sviluppo della malattia diabetica.
- Altera il metabolismo dei grassi, aumentando il tasso di lipidi nel sangue, compreso il colesterolo, principale agente incriminato nelle lesioni arteriosclerotiche dell'apparato cardio-circolatorio.

- E' un ottimo nutrimento anche dei tessuti cancerosi che proliferano bene in sua presenza. -Determina un eccesso di processi fermentativi intestinali.
- Inibisce fortemente l'azione delle vitamine del complesso B.
- Promuove lo sviluppo di una flora batterica orale in grado di attaccare lo smalto dentale favorendo la formazione della placca gengivale e delle carie.

DOLCIUMI

Le creme, i pasticcini, le torte, i gelati, il cioccolato, i dolci, ecc...oltre a contenere zuccheri, farine raffinate e grassi animali (finanche lo strutto cioè il grasso di maiale) sono oggetto di svariate manipolazioni industriali per l'abbondante quanto, a volte, superflua aggiunta di coloranti, conservanti ed edulcoranti, sostanze chimiche lontane dalla natura e quindi dall'uomo.

Tali cibi sono "morti" e quindi caricano l'organismo di un lavoro inopportuno di detossificazione ed eliminazione, abbassano il tasso vibratorio degli alimenti per cui molte volte, dopo l'ingestione di certi cibi a basso tenore vibratorio (sotto i 6.000 U.Bovis), ci sentiamo fiacchi e spossati, senza energia; ma soprattutto alterano l'habitat dei processi digestivi dando luogo a fenomeni fermentativi abnormi, con tutte le ovvie conseguenze provocando forme di "disbiosi" intestinale.

CAFFE', TEA, CACAO E SIMILI

Queste sostanze non sono in realtà dei veri e propri alimenti; sono entrate nell'alimentazione comune come stimolanti di quelle funzioni che l'organismo non riesce a svolgere fisiologicamente.

Ne è un esempio il caffè dopo il pranzo senza il quale sembra che non si riesca più a digerire o defecare, oppure i nervini (tea, caffè, cacao) presi al risveglio o quando ci si deve impegnare in attività intellettive e la mente non è sufficientemente attenta.

Tali sostanze esercitano, se assunte in dosi eccessive (una tazzina al dì può andare bene, così come una tazza di tea al pomeriggio), un'incongrua eccitazione sul sistema nervoso che a sua volta reagisce attivando meccanismi di attacco e difesa, che apparterebbero più al mondo animale che all'uomo. Si perpetua in tal modo un depauperamento delle riserve energetiche dell'organismo, rendendo quest'ultimo maggiormente vulnerabile ed avviandolo verso un invecchiamento precoce con la produzione di radicali liberi.

Queste sostanze hanno un'azione diretta sulla secrezione gastrica, sul ritmo cardiaco e sulla pressione sanguigna, promovendo il dilagare delle malattie sociali contemporanee sulle quali le solite ditte farmaceutiche ingrassano perpetuando la sterilizzazione del già carente bagaglio vitale dell'uomo.

Gastriti, ulcere gastriche e duodenali, tachicardie, aritmie e spasmi dei vasi del cuore e del cervello, infarti cardiaci, ictus cerebrali, eretismo nervoso, insonnie e stati ansiosi sono evidenti morbosità che potrebbero essere facilmente curati dalla ricerca di un'igiene di vita sana e da un'alimentazione fresca e vitale.

ALCOLICI

Il vino, la birra, i superalcolici, i liquori casalinghi e tutte le bevande contenenti alcool dovrebbero essere categoricamente eliminati da una dieta che voglia dirsi veramente sana.

L'alcool è un conservante e per svolgere tale azione deve scacciare la vita; per tale ragione determina dapprima irritazione e quindi distruzione delle mucose dal canale alimentare con una diminuzione dell'assorbimento di importanti sostanze quali le vitamine del complesso B. L'eccessivo apporto calorico, inoltre, (900 calorie per 100gr.) spegne lo stimolo della fame presupposto base di una incongrua nutrizione.

Il bersaglio preferenziale dell'alcool è il fegato sul quale, attraverso la stimolazione di determinati enzimi, la produzione di "aldeidi" ed una maggiore azione tossica diretta determina una citolisi (cioè morte cellulare), portando anche all'insufficienza epatica e alla cirrosi epatica.

Oltre a ciò l'alcool produce una seria acidificazione del sangue compromettendo le facoltà percettive ed intellettive (demenza) e predisponendo nel contempo ad importanti malattie di deposito quali: gotta, artriti, artrosi ed arteriosclerosi.

BIBITE, BEVANDE GASSATE E SUCCHI INDUSTRIALI

Sono alimenti soggetti a numerose manipolazioni e sofisticazioni chimiche per l'aggiunta di conservanti, coloranti, dolcificanti e spesso per la loro preparazione vengono utilizzate sostanze di scarto. Le bibite gassate, inoltre, contengono anidride carbonica ed altri tipi di gas chimici che alterano il processo digestivo, irritano le mucose gastrointestinali, dilatano lo stomaco favorendo, a volte, la penetrazione di sostanze tossiche.

Basti pensare alle diffusissime bevande contenenti acido ortofosforico e caffeina che oltre a dare eccitazione producono una pericolosa intossicazione da fosforo, della quale possiamo notare gli effetti sul comportamento di certi bambini irrequieti e "fosforici" (vedi i principi e le tipologie Omeopatiche).

GRASSI FRITTI, SIA DI ORIGINE ANIMALE CHE VEGETALE

La cottura determina l'ossidazione dei legami insaturi dei grassi vegetali; inoltre più è prolungata l'esposizione di calore, maggiore è la produzione delle acroleine, tossine particolarmente dannose per il fegato.

CIBI IN SCATOLA E CONSERVATI

Qualsiasi sia l'alimento inscatolato, questo subisce vari processi di manipolazione, dalla semplice cottura all'aggiunta di additivi per esaltarne il sapore, l'odore, il gusto, nonché di conservanti come ad esempio la formalina presente in certi formaggi.

Questi prodotti contengono inoltre una quantità variabile di sostanze dolcificanti o di zuccheri chimici raffinatissimi quali fruttosio, levulosio, destrosio, ecc...i cui effetti deleteri dei quali sono già stati ricordati. Non è da sottovalutare inoltre la nocività delle sostanze o delle particelle metalliche o di superficie dei contenitori in latta fine o plastica.

ALIMENTI RAFFINATI

Farina, pasta, riso ed altri cereali raffinati sono cibi altamente squilibrati e privi di componenti importanti, anzi fondamentali quali la cellulosa indigeribile, taluni sali minerali ed il germe che è la parte più vitale della pianta.

Sono cibi morti ai quali vengono spesso e volentieri aggiunti antibiotici e conservanti. L'uso abituale di cibi raffinati può portare a patologie da carenza perché alterano il processo digestivo, causano putrefazioni intestinali, depauperamento delle vitamine essenziali e provocando seri danni alla mucosa intestinale in particolare del colon.



PHOTO: GETTY

SALE RAFFINATO

E' un prodotto devitalizzato a bassa energia contenente quasi esclusivamente cloruro di sodio (NaCl). Subisce lavorazioni e manipolazioni a causa delle quali viene privato di quasi tutti i sali minerali che lo compongono, viene sbiancato chimicamente ed addizionato con il carbonato di magnesio.

E' meglio pertanto usare il sale integrale marino (quello italiano, dell'oceano atlantico ma anche quello antichissimo estratto da millenni alle falde dell'Himalaya) perché contiene tutti gli oligoelementi necessari all'equilibrio minerale del vostro sangue.

L'eccesso di sale nell'organismo viene eliminato attraverso le urine ed il sudore; i reni in particolare possono risentire di un continuo superlavoro ed andare in esaurimento.

E' ritenuto anche responsabile dell'insorgere di numerose affezioni cardiovascolari, non ultima l'ipertensione; può favorire inoltre anemie, dislipidemie, iperazotemia, caduta dei capelli ed anche carie dentarie.

Non è necessario aggiungere troppo sale ai cibi; le verdure ad esempio ne contengono una quantità ottimale, anche se il largo uso dei concimi potassici tenderebbe oggi a produrre degli squilibri salini in molti vegetali.

DADI CONTENENTI GLUTAMMATO MONOSODICO

Bisogna fare molta attenzione nella scelta dei dadi nei quali come esaltatore di sapidità viene spesso usato il glutammato monosodico, questa è una sostanza molto tossica soprattutto a livello nervoso e cerebrale. Anche i dadi naturali sono quindi da usare con prudenza e moderazione.

ALIMENTI SCONSIGLIATI AI MALATI E TOLLERATI DAI SANI

Pomodori, peperoni, melanzane, uova, patate, funghi, latte, formaggi stagionati, legumi.

ALIMENTI DA ADOTTARE SEMPRE

I cibi dovrebbero provenire quanto più possibile da coltivazioni biologiche o biodinamiche, che si caratterizzano per l'impiego di concimi organici e minerali naturali, escludendo l'uso di concimi chimici, diserbanti, anticrittogamici, ecc...

Questo è estremamente importante, poiché i cibi coltivati e trattati chimicamente, oltre a caricare l'organismo di sostanze dannose, sono altamente squilibrati nonostante la loro invitante apparenza; questo loro squilibrio energetico si ripercuote inevitabilmente nell'organismo che li assume.

Inoltre nei cibi biologici il valore nutritivo vibrazionale ed energetico, a parità di peso, è notevolmente superiore.

ALIMENTI CONSIGLIATI

- Tutte le verdure e gli ortaggi di stagione
- Tutta la frutta fresca di stagione e la frutta seccata (disidratata)
- Semi oleosi (mandorle, nocciole, noci, pinoli, semi di zucca, girasole, lino, sesamo, papavero, ecc...) che sono anche proteici.

- Yogurt, kefir, siero di latte, ricotte, latte acido e, se tollerati, tutti i formaggi non fermentati, o stagionati meglio di capra/pecora
- Olio extra vergine di oliva spremuto a freddo
- Tutti i cereali integrali (frumento, mais, riso, avena, grano saraceno, miglio, segala), anche in fiocchi e farine integrali.

BERE SOPRATTUTTO TANTA BUONA ACQUA

Siamo costituiti per l'80% di acqua quindi questa è la prima nostra medicina, ricordarlo.

Bere molta acqua naturale non in bottiglia. L'acqua confezionata in bottiglie, soprattutto di plastica, è da considerarsi a tutti gli effetti acqua stagnante e può rimanere nei depositi delle ditte distributrici anche dei mesi, magari sotto il solleone perdendo carica vitale e caricandosi di energie non propriamente biologiche.

Bere almeno otto-nove bicchieri di acqua pura al dì, suddivisi nella giornata, al mattino al risveglio, metà mattina nel pomeriggio fino alle 19.

Bisogna prestare attenzione al cloro, una sostanza tossica in alte dosi e non solo per ingestione!

Munirsi di un buon depuratore o purificatore dell'acqua del rubinetto con un vitalizzatore o bioenergizzatore adeguato all'impianto ed all'uso alimentare o casalingo.

Seguendo queste indicazioni si guadagna in tutti i sensi perché non si sviluppano intolleranze, si realizza un'alimentazione alcalinizzante, i residui enzimatici intestinali non si esauriscono, non si crea terreno per la flora fermentativa e/o putrefattiva.

Soprattutto si mantiene intatto il microbiota umano che è l'insieme dei microrganismi che convivono con l'organismo senza danneggiarlo.

Alcune di queste particelle vengono influenzate dal campo magnetico del nostro cervello, dei nostri pensieri e stili di vita.

Come se tutto fosse collegato ad un'unica fonte, l'Io Superiore, la coscienza che ci rende vivi e liberi di fare scelte.

La scienza che studia tutto ciò è la fisica quantistica.

Per capire a pieno tutto ciò partiremo dalle basi.

CONCLUSIONI

Siamo giunti così alla fine del nostro viaggio, con la certezza che tutto è energia.

Sono inclusi ovviamente i nostri pensieri, la nostra intenzione e le nostre emozioni.

Basandosi sul fatto che la mente è artefice di reali modifiche sulla materia, confermato anche da studi scientifici, il concetto di infiammazione assume una valenza diversa.

Stiamo quindi iniziando a scoprire una parte del grande “iceberg” sommerso, di cui ora comprendiamo meglio tutte le dinamiche.

Dobbiamo quindi renderci coscienti che viviamo in un mondo in cui la mente è l'unica a non essere soggetta alle leggi dello spazio-tempo: tutto compenetra tutto, tutto è connesso.

Supportati dalla visione più ampia offertaci dalla fisica quantistica, dall'apprendimento di tutti i concetti della Medicina Tradizionale Cinese, armati di intenzioni positive volte al futuro e conducendo un'alimentazione in linea con le nostre frequenze; siamo ora in grado di possedere una coscienza profonda su ciò che ci circonda e soprattutto su ciò che ci accade.

In questa ottica è d'obbligo chiederci “perché” e poterci generare situazioni risolutive per la nostra vita.

Non a caso Ippocrate scriveva: “Fai del cibo la tua prima medicina”, ma noi aggiungeremmo che oltre a ciò bisogna connettersi con la realtà che ci circonda e soprattutto entrare in equilibrio con essa. Per non creare disequilibrio. Per non creare infiammazione.

I nostri più cari ringraziamenti vanno alla scuola ERBA SACRA per averci accolti, aiutati e supportati nel nostro percorso di studi, ma soprattutto per averci fornito gli strumenti per il raggiungimento di questo importante traguardo.



BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- I. **AAVV**, A Complete of dietetics in China, ed Hangzhou.
- II. **ABRAHAMSON & PEZET**, Body, mind and sugar.
- III. **Anderson**, The food of China ed Yale University.
- IV. **Di Stanislao & Corradion & Giovanardi & Mazzanti**, Dietetica medicina scientifica e tradizionale ed Ambrosiana.
- V. **Martucci & Rotolo**, La dietetica cinese ed Murisia.
- VI. I 5 elementi nella medicina tradizionale Cinese ed Mazzanti.
- VII. **Valnet**, cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali, ed Giunti Martello.
- VIII. Ye Ju Quan, Shi Wu Zhong Yao Yu bain fang, ed Jiangsu.
- IX. **Simon & Schuster**, The poisons in your Food ed Longgod.
- X. **Muccioli & Pippa**, La farmacologia Cinese ed Qui Tian.
- XI. **Nei Ching**, Canone di medicina interna dell'imperatore giallo, ed mediterranee.
- XII. **SchWab**, La medicina del Diavolo, ed Marchini.
- XIII. Elementi di medicina tradizionale cinese, ed Jaka Book Valle-Roche.
- XIV. La medicina tradizionale, Ed Mediterranea.
- XV. Organi e Visceri, Bimar Italia De Berardinis e Coll.
- XVI. La psiche nella tradizione Cinese, ed jaka Book, Valle-Roche.
- XVII. **Robert Lanza & Bob Berman**, Biocentrismo: l'universo la coscienza e la nuova teoria del tutto.
- XVIII. **Leonard Susskind & Art Friedman**, meccanica quantistica.

- XIX. John Gribbin,** *Q come quanto*, dizionario enciclopedico di fisica quantistica, ed Scienza e Conoscenza.
- XX. Edoardo Boncinelli & Antonio Ereditato,** *Il cosmo della mente*, ed Saggiatore.

