

L'ARTE DI NUTRIRSI

Di Devana e Theo Bellato

NUTRIRSI CON CONSAPEVOLEZZA

- 1. Le combinazioni alimentari**
- 2. Latte vaccino e formaggi**
- 3. La chimica nel cibo**
- 4. Parassiti, micosi e solventi**
- 5. Le intolleranze alimentari e le allergie. I rimedi di farro di Sant'Ildegarda**
- 6. Il cibo transgenico**
- 7. Cosa mangiare? Cereali, proteine vegetali e alghe**
- 8. Intestino pulito e lavaggio del colon**

CIBO EMOZIONI ED ETICA

- 1. Nutrirsi è un atto sacro**
- 2. Il latte e i lattoderivati: surrogato di mamma**
- 3. Cibo ed emozioni**
- 4. Pancia piena: libertà o schiavitù?**
- 5. Quanto costa al sud del mondo il nostro frigo pieno**
- 6. L'unico rimedio: mangiare di meno**
- 7. Cibo, digiuno e guarigione**
- 8. HRANI YOGA Il senso alchemico e magico della nutrizione**

CC Devana e Theo Bellato 2006
edizione aggiornata 2010

Introduzione

<E' mio compito convincere il mondo moderno che l'alimentazione serve esclusivamente per saziare>, recita il diavolo delle leccornie in "La cucina del diavolo" (Gunther Schwab, Macro ed. 1995).

La frase è emblematica dell'atteggiamento che il mondo occidentale assume nei confronti del cibo. Non è più importante che il cibo **NUTRA**, bensì è fondamentale che **SAZI**.

In questo modo non si dà più importanza al contenuto nutritivo di ciò che si ingerisce, ma solo al suo sapore. Ecco che ciò rende l'umanità alla mercé delle multinazionali agroalimentari che con la chimica e l'ingegneria stanno trasformando il cosiddetto cibo in qualcosa che non ha più bisogno di terra e contadini per essere coltivato o allevato, bensì viene assemblato in laboratorio.

Questo cibo non ha proprietà nutritive e serve soltanto a saziarci emozionalmente. Inoltre il nostro corpo continua a chiederne, perché, naturalmente, non viene nutrito. Da qui il continuo bisogno di masticare e l'ossessione del frigo traboccante di alimenti.

Gran parte delle malattie dell'uomo moderno altro non sono che il progressivo processo di decadimento che deriva da un'alimentazione carente: molte potrebbero essere eliminate semplicemente tornando a nutrirsi in modo consapevole e a consumare i veri prodotti di Madre Natura.

Neanche la miglior costituzione è in grado a lungo andare di sopportare gli effetti di un'alimentazione così sofisticata.

IL NUTRIMENTO CON CIBI CARENZIALI PROVOCA IRRITABILITA' E TENSIONE.

Dal punto di vista etico, poi, per ogni euro di aiuti umanitari al sud del mondo, esso ne paga 3 di interessi sui prestiti contratti con le banche occidentali.

Nel '97 le Nazioni Unite avevano scoperto che nella sola Africa il denaro speso per restituzione annua del debito pubblico avrebbe potuto essere usato per salvare la vita di 21 milioni di bambini entro il 2000.

Il rapporto col cibo che ha la società occidentale è un rapporto malato e inconsapevole. La maggior parte delle persone non ha idea

- di cosa stia mangiando
- di quali siano le reali esigenze del suo corpo
- di quanta energia spenda il corpo per digerire combinazioni alimentari sbagliate
- di quali disturbi soffra a causa di un'alimentazione inadeguata
- di quanto questo costi in termini di affamamento di altre popolazioni.

E' nostro desiderio condividere con voi quanto abbiamo scoperto in anni di studi, ricerche ed esperienze personali per diventare consapevoli di ciò che mangiamo, sapendo che

NOI DIVENTIAMO CIO' CHE MANGIAMO

PARTE PRIMA - NUTRIRSI CON CONSAPEVOLEZZA

1 - Le combinazioni alimentari

Ogni alimento ha un suo tipo di digestione. Spesso alcuni alimenti che noi ingeriamo nel corso dello stesso pasto hanno digestioni incompatibili e provocano danni all'organismo.

Infatti, alimenti ricchi di amido, come **MAIS, PANE, PATATE, PASTA**, richiedono un ambiente digestivo alcalino, ovvero **RICCO DI ZUCCHERO**.

Al contrario alimenti ricchi di proteine, come **CARNE, AFFETTATI, LATTE, FORMAGGI, PESCE**, necessitano per la loro digestione di un ambiente **ACIDO**.

Ma acido e alcalo, ovvero zucchero, non possono essere presenti contemporaneamente nel processo digestivo, perché si ostacolano a vicenda. Quindi uno dei due alimenti deve aspettare per poter essere elaborato,

Risultato: il cibo non digerito si trasforma in terreno fertile per batteri che lo fanno fermentare e lo decompongono provocando acidità e bruciori di stomaco, aerofagia e sonnolenza.

Le combinazioni alimentari incompatibili sottraggono energia all'organismo, in quanto ne viene impiegata moltissima per la digestione (**VI RICORDATE COME VI SENTIVATE DOPO L'ULTIMO PRANZO NATALIZIO?**). Poiché moltissima energia è convogliata nell'apparato digestivo non ne resta per altre funzioni. In questo modo si abbassa la performance. Ecco perché è un falso pensare di fare "un pranzo abbondante" per essere in forze e affrontare qualche momento difficile e importante.

Le combinazioni incompatibili

pasta e ragù

pasta e pancetta con panna

carne e patate

pane e formaggio

latte di mucca e cereali

pesce e riso

In generale tutte le accoppiate "farinaceo-proteina animale" sottraggono energia all'organismo.

Come mangiare?

Proteine con verdure a pranzo

Carboidrati con verdure a cena

o viceversa

Quindi a pranzo: carne o pesce (formaggio, uova e tutti i prodotti di origine animale) con verdure; a cena: pasta o riso (farro, miglio, couscous, kamut e tutti i cereali) con verdure

E' sempre buona regola aprire il pasto con un'**INSALATA** mista di crudità. L'insalata all'inizio del pasto evita di mangiare troppo, prepara lo stomaco e l'intestino a una buona digestione ed è una preziosa fonte di vitamine e minerali.

Poiché la sua digestione è molto veloce, è bene che entri per prima nello stomaco. Infatti la cattiva abitudine di mangiarla dopo il primo fa sì che resti in attesa nello stomaco fermentando.

Si tenga presente che un pasto composto da alimenti incompatibili richiede dalle 8 alle 14 ore di digestione, mentre un'insalatona accompagnata da un po' di pane si digerisce entro l'ora. Se nell'insalata ci sono componenti animali (uova, tonno, formaggio, mozzarella...) è meglio evitare il pane, la pasta, il riso e il mais.

Le verdure sono una ricchissima fonte di sostanze nutritive e possono essere consumate senza limite in combinazione con tutto.

Per quanto riguarda i legumi (fagioli, lenticchie, piselli, ceci...), invece, sono considerati succedanei degli alimenti di origine animale poiché sono ricchi di proteine. Come vedremo più avanti, tuttavia, le proteine dei legumi sono complementari a quelle dei cereali, quindi sono combinabili.

I **SEMI** (girasole, sesamo, zucca...) sono gustosissimi e ricchi di sostanze nutritive. Rendono più appetitosa e nutriente l'insalata.

Un pasto intelligente e nutriente è il **MUESLI** di cereali, frutta secca e semi in latte vegetale (di soia, di riso, di avena).

Gli errori alimentari

E' meglio evitare di **BERE** troppo durante i pasti: l'acqua diluisce i succhi digestivi e rende più difficile il processo. Mezzo bicchiere d'acqua è più che sufficiente.

Al contrario, lontano dai pasti è importante bere molto per tenere lavato l'organismo (i medici consigliano almeno un litro di acqua pura al giorno).

E' un errore anche **MANGIARE FRUTTA A FINE PASTO**. La frutta, infatti, viene digerita in 10 minuti ed è quindi malsano che finisca in coda a tutto il resto del pasto poiché fermenta nello stomaco provocando gas e bruciori. Inoltre la frutta fornisce energia immediata all'organismo grazie al suo contenuto di zucchero. Perciò può essere usata come pasto ideale se si deve affrontare un momento impegnativo; per esempio una banana si trasforma immediatamente in energia pulita e disponibile. La scelta ideale è fare 2 pasti di sola frutta alla settimana, magari combinandola in deliziose insalatone miste (di sola frutta) con l'aggiunta di frutta secca e semi a piacere.

Al contrario, il **PANINO AL PROSCIUTTO**, richiede una digestione lunga e quindi ne sottrae per altre attività. Chi è costretto a mangiare spesso un boccone fuori casa tenga presente queste informazioni e opti per un pasto a base di frutta.

Gli animali più grossi e resistenti sono **ERBIVORI** - elefanti, gorilla, rinoceronti. Essi si nutrono di alimenti ricchi di acqua. Gli erbivori vivono più a lungo dei carnivori.

Come poter essere sicuri che almeno il 70% degli alimenti ingeriti sia ricco d'acqua, visto che anche noi abbiamo quella percentuale di acqua nel nostro corpo? Per esempio cominciando ogni pasto con un'insalatona (senza componenti animali) che è ricca di acqua e sostituire gli spuntini tra un pasto e l'altro con frutta.

Ricordiamo che se il corpo funziona meglio anche la mente lo farà e le emozioni saranno più equilibrate e sintoniche.

Nella prossima pagina trovate un elenco che potete staccare e tenere incollato sulla porta del frigorifero.

Gli **alimenti ad azione acidificante** sono: lo zucchero raffinato e i dolci, la farina bianca e i suoi derivati, i grassi idrogenati, gli oli raffinati, i brodi grassi, l'alcool, il caffè e il tè **(DANNOSI)** e, in minor misura, la carne, il pesce, l'albume, i formaggi aromatizzati e fermentati e i legumi **(CON MODERAZIONE)**

Gli **alimenti ad azione alcalinizzante** sono: la verdura (tranne i carciofi, gli asparagi, i cavoli di Bruxelles, le cipolle e i porri), i succhi e i brodi di verdura, la frutta e il suo succo (eccetto le albicocche, le arance e le prugne), la frutta secca, le erbe aromatiche, le patate, le mandorle, l'avocado, le olive, la soia e i suoi derivati, il latte, il latticello, lo yogurt, i formaggi freschi, il tuorlo d'uovo e le tisane **(OTTIMI)**

Gli **alimenti ad azione neutra** sono: i cereali integrali, il pane e la pasta integrale, il germe di grano, i frutti oleaginosi (ad eccezione delle arachidi), gli oli crudi e pressati a freddo, il burro crudo e fresco, lo zucchero grezzo **(CON MODERAZIONE)**

2 - Latte vaccino e formaggi

Il latte e i suoi derivati provocano sempre di più forme di intolleranze alimentari. E' ormai accertato che l'uso di latte crea una fitta serie di disturbi provocati dal **LATTOSIO**, lo zucchero del latte di mucca indigesto agli esseri umani a causa dell'assenza nel nostro organismo dell'**ENZIMA LATTASI**, che serve appunto per digerire il lattosio (tra il 70% e il 90% della popolazione mondiale non digerisce il latte, dunque non servono a nulla neanche gli aiuti umanitari e il latte in polvere al sud del mondo che non lo digerisce). Inoltre **ristagno nell'intestino** che copre le pareti intestinali di muco, e apporta all'organismo grasso e intorpidimento organico, con relativo abbassamento della performance. Il muco che avvolge le pareti dell'intestino abbassa il sistema immunitario e causa allergie e facilità ad ammalarsi.

Altri problemi connessi all'uso sistematico di latte e derivati possono colpire il fegato, le reni e, naturalmente, l'intestino a causa del muco depositatovi; il basso contenuto di fibre provoca **stitichezza** e flatulenza nonché infiammazione delle emorroidi; inoltre la pelle invecchia più in fretta, ci possono essere fenomeni di acne, foruncolosi, capelli unti e doppie punte, sudorazione con cattivo odore, perdita dei capelli e abbassamento della sessualità, colesterolo alto, problemi di circolazione e pressione e borse sotto gli occhi.

E' stato appurato che, nei paesi dove si beve più latte ci sono più morti per infarto mentre in paesi dove il latte vaccino non viene consumato, come Cina, Giappone e Corea, l'infarto è pressoché sconosciuto. L'americano medio consuma 800 mg al giorno di calcio, mentre il cinese medio 15 mg e ha meno carie e osteoporosi.

Inoltre una dieta ricca di proteine acidifica il sangue e il sangue troppo acido scioglie il calcio nelle ossa provocando la tanto temuta **OSTEOPOROSI**.

E' possibile avere una struttura ossea resistentissima senza mangiare altro che vegetali, come dimostrano i grandi mammiferi (elefanti e le stesse mucche). La mucca si procura tutto il calcio che le serve mangiando erba che assorbe il calcio dal terreno.

L'assimilazione del calcio è possibile solo se esso è in un rapporto di **2 a 1** rispetto al **FOSFORO**.

Infatti il fosforo inibisce l'assorbimento del calcio e nel latte vaccino questo rapporto non è rispettato. Quindi il calcio animale non viene assimilato dall'uomo e rimane non smaltito nell'organismo sotto forma di calcoli, calcificazione delle arterie e intasamento degli organi escretori. Il latte vaccino è stato pensato dalla natura per far sì che un vitellino passi nei primi due mesi di vita da 60 a 115 chilogrammi di peso. Il vitello raddoppia quindi il suo peso nei primi due mesi, ma per il neonato tutto questo calcio è troppo. Infatti nel passaggio dal latte materno a quello vaccino c'è sempre una forma di rigetto dell'organismo del bebé. Poi il suo organismo comincia ad essere intossicato e non è più in grado di dare segnali d'allarme. Non è che smette di essere intollerante, solo non ci sono più segnali di avvertimento perché l'organismo è intossicato.

La prova è che dopo aver fatto un ciclo di lavaggi del colon, al primo pasto di formaggio subito l'organismo si ribella manifestando sfoghi sulla pelle.

Prodotti ricchi di calcio non nocivo

legumi: ceci, fagioli borlotti (300)

semi e frutta secca: mandorle, nocciole, fichi secchi

verdure verdi: cavolo, broccolo, rapa

cereali: tutti

alghe: hiziki, kombu, wakame (4000)

Il **LATTE NASCOSTO** viene aggiunto per rendere più morbidi i seguenti alimenti: pizze, pasta, pane, pasticceria, scatolame, mortadella, prosciutto cotto e wurstel. Quindi le persone che manifestano intolleranze conclamate al latte devono evitare anche tutti questi cibi industriali oppure

fare la spesa in negozi di alimenti biologici e specializzati dove è possibile trovare moltissimi alimenti senza latte vaccino (dichiarato in etichetta).

La chimica per ottenere quella bevanda chiamata "latte"

Di seguito è riportata la serie di procedimenti chimici necessari per ottenere il "latte" che si acquista presso i supermercati:

- annacquamento (per ottenerne di più) e scrematura
- aggiunta di farine e albume d'uovo di bassa qualità per mascherare l'annacquamento
- aggiunta di bicarbonato di sodio per neutralizzare l'acidità
- aggiunta di acido borico, acido salicilico e formalina per dare l'illusione della freschezza
- pastorizzazione: con questo procedimento il liquido ottenuto subisce ulteriori alterazioni del gusto, dell'aspetto e del valore nutritivo
- aggiunta di acqua ossigenata per allungarne la durata
- caglio sintetico
- coloranti per la crosta dei formaggi: il rosso del formaggio olandese si ottiene da un prodotto del carbon fossile contenente arsenico

L'ILLUSIONE DEL CALCIO: il parere di Berrino

Il dottor Franco Berrino, Direttore della divisione di epidemiologia dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, in un'intervista a AAM Terranuova (gennaio 2003 n° 31,pg 8) afferma che "...la principale causa dell'osteoporosi non è la carenza di calcio bensì l'eccesso di proteine animali... che sono più acide di quelle vegetali e tendono ad acidificare il sangue. Dato che l'organismo possiede un efficace sistema di interno di autoregolazione del livello di acidità, per evitare le conseguenze dello squilibrio, non appena le sostanze acide assorbite con gli alimenti superano la capacità di controllo del meccanismo nel sangue, le ossa liberano sali basici di calcio per tamponare l'eccesso di acidità.

"Le ossa infatti non hanno solo funzione di sostegno, ma regolano l'equilibrio dei sali minerali. I formaggi e il latte sono certo ricchi calcio ma sono anche un concentrato di proteine animali... Vari studi hanno documentato che la frequenza delle fratture ossee in menopausa è tanto maggiore quanto è maggiore il consumo di carne e latticini.

"L'apporto di calcio può avvenire inserendo nell'alimentazione: semi di sesamo, mandorle, cavoli e broccoli, alghe, pane integrale a lievitazione naturale e soprattutto legumi".

Berrino suggerisce, inoltre, una dieta per prevenire il tumore alla mammella, alla prostata e all'intestino:

60% di cereali integrali

20% di verdure fresche e frutta

15% di proteine (non animali)

5% di alghe e cibi fermentati

Nella prevenzione dei tumori mammari, inoltre, una dieta vegetariana è consigliabile anche in quanto è risaputo che una parte di estrogeni, responsabili degli squilibri ormonali, viene eliminata attraverso le feci: è stato dimostrato che le donne vegetariane eliminano attraverso le feci una quantità di estrogeni da 2 a 3 volte superiore rispetto a quelle che si nutrono di proteine animali.

3 - La chimica nel cibo

L'industria del cibo fa largo uso di additivi, ovvero un gruppo di 5 composti di provenienza totalmente chimica largamente presenti in ogni alimento:

- **aromi**
- **coloranti**
- **conservanti**
- **emulsionanti**
- **antiossidanti**

Gli additivi sono sostanze prodotte con sintesi chimica, non presenti in natura e spesso sconosciute all'organismo, che quindi non sa come trattarle e come disfarsene. Sono quasi tutti ricavati dal catrame, che ha effetti irritanti sul tessuto organico e provoca carcinoma.

Un'umanità nutrita in modo conforme alla natura potrebbe essere facilmente sfamata tutta, ma il mondo occidentale ha bisogno di rimpinzarsi per compensare carenze e squilibri emozionali e ha bisogno di cibo sempre più saporito e sofisticato.

Ma se l'uomo consumasse tutta in una volta la quantità di sostanze chimiche che ingoia nel corso di un solo anno, morirebbe all'istante.

Gli aromi "naturali"

La creazione dei sapori non è più in mano ai cuochi ma a chimici, biologi e ingegneri.

L'aroma da laboratorio è una sostanza, ricavata con procedimenti chimici, dominante nei cibi industriali senza la quale **essi sarebbero immangiabili** a causa dell'immensa opera di sofisticazione.

La tecnologia toglie al cibo il suo sapore e quanto più scarsa è la qualità delle materie prime, tanto più massiccia deve essere la presenza di sostanze chimiche per dare sapore, colore e consistenza. Generi alimentari che viaggiano per mesi e vengono stivati nei silos per anni possono essere consumati solo grazie alla chimica che li rende appetibili e gradevoli togliendo loro artificialmente il sapore e l'odore avariato.

La **Food & Drugs Administration** ha 804 sostanze chimiche registrate come additivi alimentari. Di questi solo la metà, 428, è innocua, ma vengono usate anche le restanti 371 i cui effetti sono sconosciuti

Operazioni in laboratorio

Da una parte c'è la sostanza che crediamo cibo (molto spesso soia lavorata).

Dall'altra parte c'è il **sapore artificiale**, che viene dato in modo assolutamente autonomo e separato dalla sostanza, sotto forma di polveri e processi chimici.

Quindi il sapore e la sostanza vengono **uniti in laboratorio** al punto che possiamo trovare panetti di soia che fanno di pollo o di pesce grazie all'aroma artificiale.

Per poter sostenere gli alti costi di marketing, pubblicità, ingegneria e trasporti, e nel contempo poter immettere sul mercato prodotti competitivi, la materia prima con cui si "fabbricano" gli alimenti deve costare pochissimo.

In Germania il 75% di ciò che viene mangiato è industriale, In USA il 95%. Nelle famiglie di ceto medio non si cucina più e il cibo più consumato è la pizza.

Inoltre i cosiddetti aromi naturali sono in realtà artificiali. Gli aromi naturali "identici" sono le ricostruzioni in laboratorio della molecola vera derivata dalla natura. In Italia, diversamente da altri paesi europei molto più sensibili all'alimentazione, gli "identici" vengono riportati nelle etichette come naturali anziché come artificiali.

La zuppa di pollo knorr

contiene 2 g di pollo secco sotto forma di palline, ovvero 7 g di carne di vero pollo. Per poterle conferire il sapore di pollo nonostante l'inesistente contenuto si usa la chimica: gli aromi artificiali.

La zuppa di manzo Maggi

contiene 2,3 g di grasso di manzo e 670 mg di estratto di carne (quale carne???) per ogni litro di zuppa. Il resto, come si evince dall'etichetta, è <sale iodato, esaltatore di sapidità (MSG), aromi e coloranti>

Trucchioli di fragola

Haarman & Reiner, ingegneri agroalimentari, hanno scoperto come trasformare i trucchioli di una pianta australiana in aroma di fragola mettendoli in acqua, alcool e alcuni ingredienti segreti. La miscela viene cotta e mescolata fino a ottenere una pappa che sa di fragola. Nello stesso modo si ottengono il cacao e la vaniglia.

La salsiccia affumicata

Un tempo l'affumicatura era il procedimento più usato per la conservazione di carni, pesce e insaccati. Oggi, grazie alla catena del freddo l'affumicatura è del tutto superflua, però piace il sapore.

Per evitare il lungo e costoso procedimento di affumicatura tradizionale, oggi il sapore di affumicato si ottiene grazie alla chimica.

Il sapore di affumicato viene spruzzato sugli alimenti in forma liquida. Si chiama fumo liquido ed è un derivato del catrame. La doccia dura 12 minuti e costa pochissimo. Così tutti possono avere, a costi accessibili, la loro salsiccia affumicata nel piatto.

La maggior fabbrica di fumo liquido tratta carbone, legna e segatura. Non si sa con precisione cosa ci sia nel fumo liquido ma lo si può intuire dalle sostanze che entrano nelle fabbriche che lo producono. Alcuni produttori mescolano catrame all'acqua.

Il krill

Il krill è una sostanza presente negli oceani composta da miliardi di piccolissimi gamberetti: è l'alimento base di molti pesci e cetacei.

L'ingegneria agroalimentare si è accorta che il krill è un'ottima base per alimenti industriali, perché costa pochissimo e si presta ad essere lavorata. Opportunamente **LAVATO, TRITATO, PRESSATO E IMPACCHETTATO**, imita perfettamente gamberi, polpa di granchio e aragoste in insalata, ma anche può essere usato come base per la preparazione di insaccati, wurstel, latticini, pasta e dolci.

Proprio la **Monsanto**, la più importante multinazionale agroalimentare del mondo nel transgenico, è la principale finanziatrice di studi per la "bio"tecnologia alimentare.

Le piume

Il gruppo americano Athlon ha ottenuto il brevetto per l'utilizzo di piume di gallina come base per la confetteria e i dolci industriali.

Le eccitotossine

Vi è un gruppo di composti, detti eccitotossine, utilizzati nella preparazione di cibi industriali per renderne accettabile il sapore. Tali eccitotossine sono in realtà delle neurotossine:

il **GLUTAMMATO MONOSODICO-MSG** (dado), presente in tutte le minestre e i sughi in scatola e nelle salse e nei surgelati pronta cottura

e l'**ASPARTAME** dolcificante artificiale presente in tutte le bevande e i dolci industriali, nelle bevande dietetiche e nei surgelati.

Fino ad un certo quantitativo molto basso tali neurotossine sono tollerate, ma quando lo superano i neuroni e le cellule ricevono un eccesso di stimolo e vengono eccitate fino a morire.

Ecco che quindi **da NEUROTOSSINE diventano ECCITOTOSSINE.**

Esperimenti sui topi esposti all'MSG hanno dimostrato che, alla loro morte, nel loro cervello sezionato erano presenti gravi lesioni. Così pure neuroni in vitro esposti alle eccitotossine subiscono la morte cellulare.

Nell'uomo è accertato che le eccitotossine rivestono un ruolo fondamentale nei seguenti disturbi:

- emicrania
- infezioni
- sviluppo neurale anormale
- disturbi del sistema endocrino
- disturbi neuropsichiatrici
- violenza episodica
- morbo di Parkinson
- morbo di Alzheimer

E se fosse questa la causa di comportamenti devianti e improvvisi impazzimenti omicidi di tanti minorenni???

La beffa per il corpo

L'aroma, di manzo o fragola che sia, crea attesa nell'organismo. E' l'aroma che indica al cervello quale cibo sta per entrare, e sulla base di quella informazione il cervello allerta stomaco, succhi gastrici, saliva e forze digestive.

Se il cervello sente l'aroma di manzo prepara il sistema digestivo a ricevere ed elaborare manzo. Lo stesso dicasi per la fragola.

A quel punto si ingerisce un cibo che non è né manzo né fragola ma ne ha solo l'aroma artificiale.

Quindi l'**APPARATO GIRA A VUOTO**. Gli aromi raggirano il corpo inducendolo ad aspettare un alimento che non arriva.

Risultato: fame da lupo, bisogno continuo di mangiare per soddisfare gli impulsi del corpo provocati dalle aspettative suscitate dagli aromi.

I coloranti

Sono tutti sintetici e non avrebbero motivo di esserci perché il loro ruolo è solo "cosmetico".

Servono a rendere più colorato, e quindi appetibile, materiale di scarsa qualità. I pigmenti organici costano molto più di quelli sintetici, per questo vengono usati quelli artificiali.

Sono derivati dal catrame minerale, contengono **ARSENICO, ANTIMONIO, PIOMBO, RAME, MERCURIO, URANIO e altri metalli pesanti.**

I coloranti ingannano il consumatore sulla qualità e freschezza della merce mascherando il suo deterioramento.

I coloranti chimici inibiscono un fermento intestinale, la **TRIPSINA**, che consente l'assimilazione delle proteine. Quindi coloranti usati per rendere più appetibile la carne impediscono anche l'assimilazione di quelle poche proteine presenti

I conservanti

Potrebbero essere evitati se le materie prime fossero più pulite e ci fosse maggior cura nel confezionamento. Anche in prodotti confezionati si formano muffe che provocano la proliferazione di

parassiti intestinali, come descritto più avanti.

PATATE, cereali e altre derrate stivate nei silos, vengono gassate con **ACIDO CIANIDRICO**, **VAPORI DI ZOLFO** per **CONSERVARLI** e altri prodotti tossici per non farli **GERMINARE**

Prodotti chimici bloccano il sistema vitale del chicco o del tubero. I gas penetrano nell'**EMBRIONE** e nel **GERME** del seme e non possono essere eliminati né con la lavatura né con la ventilazione.

Nei silos, inoltre, le derrate vengono ammassate **ACERBE** (perché non subiscano danni durante il trasporto) e cosparse con altre sostanze chimiche che ne accelerano la maturazione, quali il **GAS ETILENICO**.

Arsenico e piombo sono stati trovati in partite di mele e sono residui di pesticidi, conservanti e acceleratori di maturazione. le conseguenze non sono immediate, ma a lungo andare i disturbi si sommano e si trasformano in malattie: meteorismo, dolori intestinali, disturbi gastrici e diarrea.

SOLUZIONI FOSFORATE fanno sì che a distanza di mesi i prodotti sembrino ancora **FRESCHI** come appena colti.

La frutta così trattata è grigiastra e insapore e viene, pertanto, addizionata con coloranti e insaporita con aromi artificiali.

Per conservare i **POMODORI** vengono immersi in bagni di **ACIDO BENZOICO, ACIDO FORMICO E ACIDO SOLFOROSO**

Per conservare la **CARNE** occorre sterilizzarla totalmente aggiungendo **ACIDO BORICO, ACIDO CLORIDRICO, CARBONATO SODICO E SALAMOIA DI SALNITRO**.

Alberghi, ospedali, ristoranti e bar fanno largo uso di questi preparati inalterabili.

Conservanti innocui non ne esistono: poiché tali sostanze devono essere in grado di uccidere i batteri della putrefazione negli alimenti, uccidono ugualmente la nostra microflora batterica intestinale.

Gli emulsionanti e i solventi

Sono utilizzati per rendere omogeneo il composto chimico che diventerà cibo.

Per **INDURIRE** i preparati vengono usati **ACIDO BORICO, FORMALDEIDE, ACIDO FLUORIDRICO**: troviamo queste sostanze in

latte

margarina

burro

salsicce

salami

uova in polvere

biscotti

pasta

formaggi

salamoie

I **SOLVENTI**, in particolare, sono composti chimici in grado di sciogliere le sostanze con cui vengono prodotti gli alimenti industriali. Ma tra i danni che i solventi provocano vi è quello di sciogliere il grasso che protegge le nostre cellule nervose.

I solventi sono: **BENZENE, ALCOOL PROPILICO, ALCOOL METILICO, XILOLO, METIL-ETILCHETONE, METIL-BUTILCHETONE**.

All'accumulo di solventi nell'organismo è dovuta la massiccia infestazione da funghi e parassiti che sono stati associati a numerosissimi casi di cancro e altre gravi malattie, **come vedremo più avanti.**

Gli antiossidanti

Sono sostanze chimiche che evitano l'ossidazione degli alimenti che non vengono consumati subito

Come **antifermentativo** viene aggiunto **ACIDO BENZOICO** in:

succhi di frutta

salsicce

salumi

maionese

conserve

salse

formaggi fusi

pasticci di carne

I cibi precotti

Un'osservazione va fatta anche sulle latte nelle quali vengono confezionati i cibi precotti. Le latte cedono agli alimenti parte della loro composizione (stagno, piombo...) e questi vengono ingeriti da chi consuma quegli alimenti. I metalli pesanti si accumulano nel cervello e nelle ghiandole provocando, a lungo andare, la formazione di cancro e altre gravi malattie.

Tutto ciò che viene inscatolato, viene prima cotto 2 o 3 volte e già alla prima cottura perde sostanze nutritive. per esempio i legumi già alla prima cottura perdono il 93,7% del loro valore nutritivo, che rimane nel brodo di cottura. Quindi vengono colorati e aromatizzati per restituire loro un aspetto vendibile.

Pesticidi fuori controllo

Su 3502 campioni di frutta analizzati, 1748 contenevano principi attivi tossici che non avrebbero dovuto esserci. Di questi, 584 campioni avevano più di un principio attivo e 105 erano manifestamente fuori legge. Le sostanze residue trovate nel frutto, all'estero sono proibite in quanto cancerogene.

Mentre la nostra legislazione regolarizza alcuni di questi frutti che contengono in "quantità minime" fino a 6 principi attivi: semmai il Ministero alza la soglia di tolleranza. Ma la "quantità minima" ingoiata un giorno dopo l'altro avvelena.

I dati sono stati resi disponibili a Lega Ambiente dalle Asl Emilia Romagna.

Alcuni alimenti base

Farina

La farina bianca viene sbiancata con **TRICLORURO D'AZOTO**. L'additivo non evapora con la cottura e rimane negli alimenti derivati da quelle farine provocando crampi e disturbi intestinali.

Si ritiene normalmente che la farina bianchissima sia un prodotto purissimo. In realtà è un'adulterazione poiché viene macinata anche la crusca ma poi viene sbiancata artificialmente distruggendo le sue preziose sostanze.

Cani nutriti con farine sbiancate sono diventati epilettici.

Un altro procedimento per l'imbiancatura è l'esposizione ad **elettricità a 15.000 volts**. In questo modo la farina viene sì sterilizzata, ma rimane talmente priva di proprietà nutritive da venir scartata da bachi, topi e scarafaggi.

Pane

Gli additivi vengono aggiunti all'impasto del pane perché lieviti meglio e si mantenga fresco più a lungo. Inoltre perché sia più bianco e cuocia meglio le farine vengono trattate con sostanze ossidanti.

Viene utilizzato il **MONOSTEARATO DI POLIOSSIETILENE** che provoca alterazioni allo stomaco, al fegato, ai reni e ai testicoli.

Zucchero

Come prodotto vivo è un alimento insostituibile. Ma nella lavorazione industriale viene:

- trasformato in un sugo riscaldato e addizionato con latte di calce, che lo depaupera dei sali di calcio e delle proteine. Con la reazione alcalina quasi tutte le sostanze proteiche e vitaminiche vengono distrutte
- viene a contatto con **OSSIDO DI CALCIO, ACIDO CARBONICO, ANIDRIDE SOLFOROSA E CARBONATO SODICO**
- la massa viene ripetutamente cotta, raffreddata, cristallizzata e centrifugata
- la melassa viene dezuccherata con idrossido di stronzio
- questo composto passa poi alla raffineria dove viene purificato con **CARBONATO ACIDO DI CALCE**, imbiancato con **ACIDO SOLFOROSO**, filtrato attraverso **CARBONE ANIMALE** e colorato con **BLU INDANTRENE** derivato dal catrame
- si ottiene il saccarosio smerciato nei negozi come zucchero cristallino in polvere o a quadretti.

Questo "zucchero" è una materia sintetica completamente morta e indigesta per l'organismo umano. Irrita le mucose, i tessuti, le ghiandole, i vasi sanguigni e gli organi digerenti, altera la saliva e aggredisce i denti.

E' l'alimento carentiale n°1.

Blocca la PERISTALSI INTESTINALE impigrendo l'intestino a causa della sua mancanza di minerali.

Le sostanze vitali vengono tolte e sostituite con conservanti, additivi e sostanze che conferiscono un bell'aspetto

Carne

PESTICIDI E CONCIMI CHIMICI presenti nei foraggi nonché acido cloridrico per conservare i mangimi nei silos vengono mangiati dagli animali che risultano così deboli e predisposti a contrarre malattie.

A causa dei foraggi preparati, degli antibiotici e dell'estrogeno gli animali crescono più in fretta dal 10% al 20% e raggiungono prima il tempo della macellazione, le mucche sono in grado di produrre moltissimo latte anche senza essere gravide.

Gli **ANTIBIOTICI** distruggono gli anticorpi e la flora batterica nell'intestino tanto del bestiame quanto degli uomini che se ne cibano.

Non solo gli antibiotici, ma anche gli **ORMONI SINTETICI** si ripercuotono sui consumatori di carne, pollame, uova, latte e derivati. Ormoni tiroidei, pituitari e follicolari atrofizzano le ghiandole mammarie e gli organi genitali e provocano indurimento delle ovaie e assottigliamento delle pareti uterine fino ad arrivare al cancro.

Per mantenere fresca la carne fino a 20 giorni dopo la macellazione, **viene iniettato** all'animale ancora vivo **ACIDO SALICILICO**, che lo avvelena. Il colore rosso della carne è conferito artificialmente con coloranti.

Gli insaccati, poi, sono dei concentrati di conservanti. Anche dopo mesi dalla loro preparazione risultano freschi e appetibili.

Dolciumi

L'aspetto dorato viene conferito con lacche e brillantanti chimici a base di benzoino. Anche le merendine sono dei veri e propri conglomerati di additivi chimici.

Uova

Le uova usate nella fabbricazione di dolciumi industriali sono in polvere. Di seguito riportiamo il processo chimico cui vengono sottoposte le uova:

- per non farle andare a male esse vengono immerse in un bagno di sostanze chimiche che passano attraverso il guscio
- vengono essiccate ad elevate temperature che tolgono ogni proprietà nutritiva
- la sostanza ottenuta viene poi addizionata con coloranti derivati dal catrame e farina di mais

Olio

Le olive vengono lavate in acqua a 100° che distrugge gli enzimi. Al residuo della prima spremitura vengono aggiunti **solventi (ETERE DI PETROLIO, BENZENE...)** per poterlo riutilizzare. Dopo di ciò, la massa residua viene:

- filtrata
- centrifugata
- raffinata
- resa inodore
- deacidificata

quindi totalmente privata di ogni sostanza nutritiva.

Vengono tolti gli **ACIDI GRASSI** che fanno irrancidire l'olio, ma proprio questi acidi grassi servono al corpo a stimolare le cellule nello svolgimento della loro azione preventiva alla formazione del cancro.

L'olio estratto chimicamente rende di più e costa meno. Ma in realtà c'è molto più olio che uliveti. La chimica agroalimentare è arrivata al punto di manipolare l'olio di semi di cotone e presentarlo come olio di oliva.

Margarina

Ecco come viene creata la margarina:

- viene preparata con olio di balena e grassi vegetali raffinati, privati di enzimi, minerali e aroma.
- la massa viene indurita con il processo di **IDROGENAZIONE** per lavorarla più facilmente.
- dopo il raffreddamento viene impastata con coloranti e aromi così da renderla simile al burro.
- il **color burro** si ottiene con un colorante derivato dal catrame: il **DIMETILAMMINO-AZOBENZENE**.
- per renderla **INALTERABILE** si usa l'**ACIDO BENZOICO o l'ACIDO BORICO**.

Acqua

Per renderla potabile la lavorazione prevede l'uso di sostanze chimiche che la devitalizzano e rimangono poi nell'acqua stessa. L'acqua potabile viene addolcita e liberata dal manganese, dal ferro e dal calcare. Ma l'acqua più dolce, ovvero demineralizzata, più favorisce l'insorgenza di malattie perché non è vitale (rachitismo, carie).

Il **CLORO** usato per debatterizzarla è cancerogeno: il cloro veniva usato nei lager per tenere i prigionieri in stato di premalattia perché abbatte il sistema immunitario. L'acqua clorata uccide i pesci negli acquari. Inoltre il ristagno nei tubi per l'imbottigliamento e nelle bottiglie stesse ne uccide la vitalità.

L'unica acqua sana è quella dechlorata e osmotizzata oppure l'acqua presa direttamente a una sorgente.

Vino

Normalmente il terreno dove vengono coltivate le viti è appestato da fertilizzanti e concimi chimici quali **ARSENIATO DI PIOMBO, RAME E ARSENICO**. Queste sostanze passano nell'acino e quindi nel vino.

Durante la fermentazione le sostanze chimiche eliminano quelle zuccherine utili all'organismo. Il prodotto così ottenuto viene poi:

addizionato con zucchero raffinato

chiarificato

deacidificato con resine sintetiche perché assuma un aspetto limpido

il colore rosso cupo si ottiene aggiungendo gesso

la pastorizzazione si effettua portando a 60° la miscela, che da prezioso dono della natura viene trasformata in un liquido inerte e dannoso.

4 - Parassiti, micosi e solventi

L'importanza di un intestino sano

L'intestino rappresenta l'organo immunitario per eccellenza: ecco perché è così importante tenerlo pulito e funzionale con una **sana alimentazione, attività fisica e lavaggi**. Senza bisogno di farmaci, il nostro corpo è in grado di respingere da solo gli agenti patogeni a patto che l'intestino sia in buono stato.

Una sufficiente ed equilibrata flora intestinale è in grado di reagire ai batteri esterni mantenendo sano il corpo. La flora intestinale è composta da **BATTERI SIMBIONTI**, che vivono dentro di noi in rapporto di benefica simbiosi e contrastano gli agenti patogeni. Le condizioni della microflora intestinale sono determinate dall'alimentazione, dalle condizioni igieniche e dallo stile di vita.

La flora intestinale **COMPONE LE FECEI**, e i gas intestinali poiché trasforma il cibo assorbendone le vitamine.

Insieme ai simbionti vivono nell'intestino **ORGANISMI PATOGENI** che, se superano i simbionti in numero, intossicano il nostro organismo. Inoltre il nostro stesso organismo produce, come scarti dell'assimilazione del cibo, **SOSTANZE TOSSICHE** le quali, se la flora intestinale non riesce a controllarle perché insufficiente, rientrano in circolo provocando i seguenti sintomi: cefalee,

allergie e intossicazioni.

Inoltre disequilibri della microflora intestinale possono portare a **disturbi di assorbimento** provocando carenze di minerali e vitamine.

Quando l'intestino non funziona si può "lavarlo"

Le malattie cominciano quasi sempre dall'intestino:

- depressione
- gonfiore
- emicranie
- aggressività
- disturbi digestivi e circolatori
- pressione alta
- ansia
- psoriasi
- macchie sull'epidermide
- dolori alle articolazioni
- riniti

Tutta questa serie di disturbi molto spesso può essere risolta con un semplice lavaggio del colon, ossia il tratto finale dell'intestino dove si accumulano feci non scaricate e quindi batteri, parassiti e funghi.

La pratica del lavaggio del colon era tenuta in grandissima considerazione nelle antiche medicine egizia, ayurvedica e cinese.

Oggi la stitichezza cronica è dovuta, oltre alla vita sedentaria, anche all'assunzione di cibi devitalizzati, raffinati e senza fibre e alla pessima abitudine di non assecondare l'impulso istintivo del corpo all'evacuazione per mancanza di tempo o di un luogo preferito.

Trattenere le feci fino al ritorno a casa la sera significa che i residui del cibo e il materiale fecale ristagnano nel colon e si putrefanno fermentando. I troppi batteri e parassiti provocano intossicazione e il sangue assorbe troppe sostanze nocive (**TOSSIEMIA**).

Purtroppo, in caso di alimentazione molto industriale, neanche l'evacuazione giornaliera garantisce che le pareti dell'intestino non restino incrostate di scorie (la carne può rimanere nell'intestino anche 20 anni), le quali scorie diventano terreno fertile per funghi, muffe e parassiti intestinali.

Benefici immediati del lavaggio del colon:

- pelle più bella
- eliminazione del gonfiore
- eliminazione graduale di grasso in eccesso e cellulite
- ripristino della funzionalità immunitaria
- miglioramento di artropatie, asma, **allergie**, funzioni epatorenali
- eliminazione di alitosi, meteorismo e sonnolenza

Il lavaggio del colon riporta le difese immunitarie alla loro piena funzionalità iniziale reinnescando l'innato meccanismo di autoguarigione.

Infezioni micotiche e parassiti

La **distruzione della microflora intestinale**, causata dall'eccessiva ingestione di latte vaccino e derivati, da vari errori nell'alimentazione, da medicinali, ormoni e veleni chimici, e il **malfunzionamento del sistema immunitario**, causato anche da incrostazioni fecali sulle pareti dell'intestino, possono dare il via all'installazione nel nostro organismo di funghi e parassiti.

Il 75% della popolazione soffre di infezioni micotiche senza saperlo. Le principali sostanze coinvolte nel fenomeno della micosi sono

- antibiotici
- cortisone
- chemioterapici
- anticoncezionali
- metalli pesanti delle otturazioni dentali
- platino emanato dai catalizzatori delle auto

In particolare la **candida albicans**, o fungo del frumento, presenta sintomi diffusi in molte persone che mai penserebbero di ospitare un fungo all'interno del proprio organismo:

- flatulenza
- bruciori di stomaco
- eruttazioni
- stitichezza o diarrea
- pruriti all'ano e alla vagina
- stanchezza
- insonnia
- disturbi della concentrazione
- alitosi e cattiva sudorazione
- malumori e depressione

Infezioni micotiche sono alla base di molte altre malattie quali

- acne
- psoriasi
- dermatiti
- artriti reumatoidi

I funghi indeboliscono le pareti intestinali e a causa di questo entrano in circolo troppe sostanze nutritive rispetto a quelle di cui il corpo ha bisogno e che riesce ad assimilare. Questo provoca il rigetto nell'organismo di quelle sostanze: quindi **allergie e intolleranze**, che tratteremo più tardi, e **reazioni autoimmuni**.

Il legame tra parassiti e solventi

Gli studi della dottoressa Hulda Reger Clark hanno evidenziato come ci sia uno strettissimo legame tra ingestione di solventi, parassitosi e malattie degenerative.

La **fasciolopsis** è un **parassita** che dovrebbe infestare, nell'essere umano, solo l'intestino. Ma se questo è inquinato da solventi, il parassita troverà un altro posto dove stare nel corpo umano, colonizzando aree nelle quali normalmente non dovrebbe trovarsi e rendendo così impossibile la sua individuazione con normale diagnosi, nonché la sua distruzione con normali vermifughi.

La dottoressa Clark ha denominato tali nuove manifestazioni di parassitismo **MALATTIE DA TREMATODI**. La Clark ha individuato le seguenti associazioni, riscontrando la presenza di parassiti (trematodi) in alcuni organi malati e la presenza di altrettanti solventi nell'intestino:

<u>ORGANO</u>	<u>SOLVENTE</u>	<u>MALATTIA</u>
fegato	alcool propilico	cancro
timo	benzene	aids
pancreas	alcool metilico	diabete
cervello	xilolo	Alzheimer e altri
utero/endometrio	metil etilchetone	endometriosi
	metil butilchetone	

La Clark ha riscontrato la presenza di **alcool propilico** nell'intestino di tutti i 500 malati di cancro al fegato da lei studiati, associato alla presenza di trematodi nel fegato.

Il **benzene** era presente in tutti i 100 casi di aids da lei studiati. Infatti il benzene abbassa il sistema immunitario,

L'**alcool metilico** in tutti i 50 casi di diabete, **xilene e toluene** nei 10 casi di Alzheimer.

Dove si trovano i solventi?

Alcool propilico in:

- shampo, schiuma per capelli
- cereali soffiati
- caffè decaffeinato
- acqua imbottigliata
- zucchero bianco
- bevande addizionate di anidride carbonica
- succhi di frutta

Benzene in:

- cibi aromatizzati
- olio di semi
- acqua in bottiglia
- cereali soffiati
- dentifrici
- gelati e yogurt
- cibo grigliato e affumicato

Alcool metilico in:

- bevande industriali
- dolcificanti artificiali
- medicinali
- in generale tutto ciò che viene conservato in bottiglie sterilizzate con tale alcool

5 - Le intolleranze alimentari e le allergie

Come abbiamo già visto allergie e intolleranze alimentari possono essere scatenate

- da un **meccanismo protettivo** del corpo, che rigetta una sostanza di cui si è eccessivamente caricato poiché l'intestino non ha potuto dosarla (nel caso di funghi che indeboliscono le pareti intestinali consentendo fuoriscite)
- da un **intossicazione** del sangue dovuta a malfunzionamento dell'intestino, malfunzionamento che provoca un disequilibrio tra microflora intestinale e agenti patogeni

Sofferamoci ora sull'esatto significato delle parole allergia e intolleranza.

Si parla di **allergia** quando viene coinvolto il sistema immunitario che reagisce a uno specifico allergene alimentare che alcuni alimenti contengono:

- uova
- latte
- pesce e frutti di mare
- arachidi e nocciole
- sedano
- carota
- finocchio
- cipolla
- pomodoro
- agrumi
- cioccolato

I **SINTOMI** delle allergie vanno dalla eruzione cutanea all'edema, con episodi febbrili che possono degenerare in collassi e coma

L'**intolleranza** è una risposta anomala a un alimento o a un additivo che però non coinvolge il sistema immunitario. I **SINTOMI** sono: intestino irritabile, emicrania, difficoltà digestive.

In seguito all'exasperazione delle componenti chimiche contenute negli alimenti il nostro organismo si trova ad affrontare la digestione di sostanze per cui non è programmato, quindi non possiede gli enzimi digestivi e non è in grado di metabolizzare tali sostanze e pertanto le rigetta.

Per esempio i **residui di antibiotici** presenti nel latte e nella carne o i residui di **pesticidi** presenti in frutta e verdura possono scatenare reazioni allergiche.

Anche i **conservanti** e gli **additivi** in genere usati per la preparazione e conservazione degli alimenti industriali sono causa di allergie: per esempio i solfiti presenti nel vino bianco e nello spumante, la tartrazina e il glutammato monosodico (MSG). Proprio gli additivi chimici sono responsabili della comparsa, negli ultimi anni, di parecchi nuovi allergeni.

Intolleranza al glutine

Si chiama **CELIACHIA** ed è l'intolleranza permanente alle proteine contenute nel glutine di frumento, segale, orzo e avena. L'intestino è la sede principale dei danni del glutine. Alcune frazioni proteiche della **GLIADINA**, componente fondamentale del glutine, esercitano azione tossica sulla mucosa intestinale provocando:

- gonfiore
- installazione di funghi
- diarrea e vomito
- perdita di appetito
- comportamenti strani
- perdita di peso
- ipotonia

Intolleranza al lievito

Il lievito è un fungo e contiene micotossine. Normalmente è ben tollerato ma può risultare nocivo per chi ha già fegato e intestino in disordine e il sistema immunitario abbassato e non non è quindi in grado di detossinare normalmente gli alimenti che ingerisce.

Per l'intolleranza al lattosio si veda il capitolo su latte e formaggi.

Le malattie autoimmuni

I linfociti T nel nostro organismo sono responsabili della distruzione di organismi patogeni (detti antigeni, ovvero batteri, virus, parassiti). Essi vengono prodotti nel midollo osseo e poi migrano nella ghiandola del timo dove giungono a maturazione. Di essi solo il 5% viene selezionato per tornare in circolo, poiché giudicato idoneo ad attaccare e distruggere soltanto gli antigeni e non i simbiotici, ovvero i batteri e gli organismi nostri amici, e i nostri stessi tessuti.

Oggi a causa di variazioni genetiche alcuni virus si mimetizzano con le proteine cosicché i linfociti non riescono più a distinguere i nemici dagli amici e attaccano indiscriminatamente le sostanze proteiche di cui sono composti i nostri tessuti, provocando lesioni e dolori a tendini, legamenti, cartilagini e ossa; oppure sclerosi multipla, dove i linfociti attaccano le cellule del cervello e del midollo.

Al 90% le cause dei reumatismi sono dovute ad autoaggressioni del nostro sistema immunitario che attacca i tessuti.

Ora, poiché il sistema immunitario risiede all'80% nell'intestino, riequilibrare quest'ultimo con pulizia intestinale, digiuno o dieta mirata (a base di farro come vedremo nel prossimo paragrafo), è un buon punto di partenza.

A questo va aggiunta anche una buona depurazione del sangue (Hildegard, di cui parleremo nel prossimo paragrafo, consigliava saune, tisane, salassi e scarificazione, ovvero piccole incisioni della pelle in alcuni punti terapeutici del corpo attraverso le quali uscivano gli umori intossicati).

Curarsi col farro: la ricetta di Hildegard von Bingen

Spesso è sufficiente cambiare alimentazione e ripulire il proprio organismo dagli ospiti per guarire. In questo senso un ottimo lavoro preventivo è svolto dal farro, un cereale gustoso e ricco di molte proprietà. Il farro è ormai subentrato al frumento nei pasti di molte persone intolleranti al glutine: è leggero

1. non produce flatulenza
2. cotto in acqua o al forno produce scorie che vengono trasformate in **ACIDO ACETICO** che nutre i batteri simbiotici dell'intestino tenue i quali combattono la micosi intestinale
3. alza il livello basico dell'intestino e poiché funghi e parassiti vivono in ambienti a bassa basicità, non trovando più un terreno gradito si staccano e se ne vanno
4. contiene calcio e quindi è un preventivo contro l'osteoporosi.

La prima persona a vantare le virtù del farro fu la scienziata e mistica tedesca **Hildegard von Bingen**, da noi nota come Santa Ildegarda, che lo trovò particolarmente indicato per combattere naturalmente le intolleranze e le allergie.

Hildegard visse in Renania, nel cuore della Germania dal 1098 al 1179. Fu badessa di ben 3 conventi benedettini, di cui due da lei stessa fondati. Grande studiosa della medicina del tempo, delle proprietà delle erbe e degli alimenti, fu la prima a sostenere che **diventiamo ciò che mangiamo**. Tutti i più grandi personaggi dell'epoca le scrivevano per avere suoi consigli in merito non soltanto alla salute ma anche ai loro stati d'animo e alle loro pene: Corrado II di Svevia, Federico Barbarossa, il papa e perfino Bernardo di Chiaravalle, fondatore del potente ordine dei monaci cistercensi. Hildegard fu una donna veramente straordinaria per la sua multiforme area di

attività: scrisse centinaia di trattati ma fu anche musicista, scrisse odi e poesie a Dio, ebbe visioni e compì guarigioni miracolose e negli ultimi anni della sua vita fu anche predicatrice, cosa allora (ma anche oggi) riservata agli uomini. Stupisce di lei la grande attualità dell'intuizione: in un'epoca in cui il misticismo era inteso in modo punitivo per il corpo, che doveva essere sottoposto a castighi di ogni sorta per purificarlo, Hildegard sostenne che non si può mortificare il corpo senza avvilire l'anima, poiché corpo mente e anima formano un insieme armonioso e inscindibile. Fu l'anticipatrice della medicina psicosomatica e olistica. Diede una grandissima importanza al cibo come forma di prevenzione e cura in campo medico: i cibi secondo lei contenevano qualità terapeutiche che definì "sottili". Tra i rimedi da lei prescritti il **farro** assume un'importanza veramente speciale, insieme a pochi altri alimenti che ella consiglia per diversi tipi di disturbi (lattuga, finocchio, mandorle, castagne).

Le regole del viver sano secondo Hildegard sono:

1. il monofagismo, ovvero prendere un solo pasto al giorno verso le 15 per evitare di tenere costantemente impegnato il sistema digestivo;
2. consumare cibo in quantità moderata e vivere sempre all'insegna dell'equilibrio, del contatto con la natura e della spiritualità;
3. il pasto ideale comprende cereali cotti e frutta o verdura;
4. lo stato d'animo durante il pasto deve essere rilassato e sereno: le tensioni, infatti, si ripercuotono sul funzionamento dell'intestino e dello stomaco ritardando la digestione.

Del farro dice: "il farro è il migliore tra i cereali, è caldo e sostanzioso e anche il più delicato. Possiede un alto valore nutritivo ed è facilmente digeribile, dunque chi se ne nutre si manterrà vigoroso. Esso rigenera il sangue, distende i nervi e predispone al buonumore.

Oggi le analisi chimiche hanno rivelato che l'involucro protettivo del farro, detto gluma, tiene lontane le sostanze inquinanti e contiene preziose sostanze quali l'albumina, idrati di carbonio, grassi, minerali, vitamine e oligoelementi. A differenza delle farine raffinate, il farro grezzo rilascia le sostanze nutritive lentamente così da assicurare all'organismo un costante apporto energetico, senza oscillazioni.

Anche Hildegard consigliava di ridurre al minimo o abolire il consumo di latte e uova e di consumare preferibilmente alimenti freschi cucinati semplicemente.

Con l'ingestione di farro in chicchi o in farina Hildegard curava un incredibile numero di patologie e disturbi:

- acne (lattuga e grani di farro)
- allergie (farro insieme a tè di finocchio, frizionando la pelle con olio di rose)
- Alzheimer, che lei definì demenza precoce (sostanze preziose per il metabolismo nervoso contenute in farro, lattuga, mandorle, castagne e finocchio)
- cattiva circolazione (farro, finocchio e castagne)
- cistifellea (due giorni di digiuno e poi dieta a base di farro per alleggerire il lavoro del fegato)
- colite (due giorni di digiuno a base di tè nero o di finocchio e poi minestre di farro)
- depressione (farro e mandorle dolci consumate spesso); in caso di depressione bisogna tenere sotto controllo lo stato di salute del fegato da cui dipendono gran parte delle malinconie, e disintossicarlo)
- dermatosi (semolino di farro, lattuga con grani di farro, crescione cotto a vapore)
- digestione (rimedio universale a base di semi di finocchio, lattuga con il farro e crescione)
- epatismo (vino di more, farro, ceci, mandorle dolci, mele cotogne, uva, castagne)
- intestino (insalata di lattuga con grani di farro, che normalizza, se mangiata regolarmente, la microflora intestinale; inoltre consiglia il finocchio e il crescione)
- stitichezza (bere durante i pasti e mangiare insalate di lattuga col farro).

Oggi i rimedi della badessa renana vengono utilizzati con successo da alcuni medici particolarmente lungimiranti, perfino il salasso viene usato per decongestionare contusioni e problemi alle articolazioni.

Ma ciò che interessa a noi è che sono stati curati con successo casi di celiachia con diete a base di farro.

Il dottor Wighard Strehlow, nel suo libro "La medicina di Sant'Ildegarda" (Mediterranee 2002) riporta notevoli successi terapeutici legati all'utilizzo del farro. Egli definisce la **celiachia come una difficoltà digestiva dell'intestino tenue a causa di allergia al glutine del frumento, dell'orzo e della segale**: è considerata incurabile.

"Un giovane di 18 anni - scrive Strehlow - sofferente di celiachia dal sesto mese di vita. Intraprese una dieta a base di farro comprendente un cucchiaio di grani di farro con lattuga e non si presentarono né diarrea né vomito e neppure disappetenza e altri sintomi connessi con la celiachia (dimagrimento, sanguinamento dell'intestino...). Dopo 4 settimane poté mangiare del puré e intraprese un'alimentazione completa a base di farro. Oggi il suo stato allergico è scomparso".

Una dieta completa adatta a diarrea, irritazione del colon, colite ulcerosa e celiachia prevede:

- uno o due giorni di dieta a base di infuso di finocchio e tè
- zuppa di farina di farro ristretta con un po' di sale
- granulare per diarrea su un pezzo di pane bianco di farro, fino a 3 cucchiaini al giorno nei casi più gravi. il granulare va assunto anche per mesi da una a due volte al giorno accompagnandolo con un regime a base di zuppa di farro.

Il **granulare per diarrea** si prepara mescolando polvere di cumino (8,5 g) e pepe bianco (1,5 g) insieme a tuorlo d'uovo cotto a 80° al forno, formando un granulato. Dopo averlo lasciato riposare si scalda sulla fiamma di una candela.

La **zuppa di farro** si prepara facendo soffriggere in padella 2 finocchi e una cipolla tagliati a fettine uniti a 40 g di farina di farro. Quando il tutto è dorato si aggiunge un litro di brodo e si lascia bollire per 5 minuti insaporendo con dragoncello, galanga, timo, sale e un cucchiaio di succo di limone.

- Le malattie croniche della pelle, considerate incurabili dalla medicina ufficiale, sono eczemi, psoriasi, neurodermiti e allergie. Il dottor Geissler ha ottenuto successi terapeutici con la seguente dieta a base di farro, ottenendo la completa eliminazione di queste malattie della pelle dai suoi pazienti:

- mattina: puré di farro e caffè di farro
- mezzogiorno: riso di farro, pasta di farro, spaetzle di farro, zuppa di farro con verdure, insalata di cime con grani di farro
- sera: pane di farro
- contro il prurito compresse di semi di lino
- vino di semi di papavero (il papavero bollito nel vino per tre minuti e filtrato, elimina il prurito e assorbe le sostanze velenose e allergeniche che stazionano nello stomaco e nell'intestino)
- insalata di bietole rosse con salsa di farina di farro e timo
- astensione da cortisone e antibiotici
- divieto di carni di maiale e insaccati

6 - Il cibo transgenico

Le lobby

L' 1/3/'95, alla prima votazione della "direttiva sulla protezione giuridica delle invenzioni biotecnologiche", il Parlamento Europeo si espresse con un no. Se la direttiva fosse passata avrebbe **AUTORIZZATO LA BREVETTAZIONE DI INTERI ORGANISMI, PARTI, ORGANI DI QUALSIASI ESSERE VIVENTE, COMPRESO L'UOMO, SENZA ALCUNA NECESSITA' DI INFORMARE IL DONATORE O DI AVERNE IL CONSENSO.**

Tre anni dopo, il 12/5/'98, lo stesso parlamento, composto dagli stessi deputati, votò sì, dando prova, con il suo **VOLTAFACCIA**, dello strapotere delle lobby dell'agroalimentare e della loro mancanza di scrupoli nel manipolare le forze politiche per avere leggi su misura che tutelino i loro business.

Le multinazionali volevano veder sancito il loro diritto a privatizzare e vendere ciò che è patrimonio mondiale dell'umanità.

La brevettabilità

il brevetto consente di **RAPINARE E PRIVATIZZARE** geni di piante di ogni parte del pianeta per usarle nella manipolazione genetica.

Per esempio il NIH è un albero indiano da cui vengono tratte sostanze usate in medicina e in agricoltura in India. La scoperta dell'uso del nih appartiene alla cultura indiana, che da sempre l'ha messa a disposizione di tutta l'area oceanica circostante senza mai sognarsi di chiedere una royalty. Un giorno una multinazionale americana decise di impadronirsene: rapinò la pianta, la portò in America e la brevettò senza minimamente chiedere agli indiani cosa ne pensassero. Il gene inserito artificialmente all'interno della pianta di nih non fa dell'uomo che ha svolto l'operazione il suo creatore.

Sarebbe come dire che **CAMBIO UNA PAROLA ALLA DIVINA COMMEDIA E LA VENDO COME OPERA MIA.**

E' un'aberrazione etica ed economica che significa **PRIVATIZZAZIONE DELLA VITA E DELLE RISORSE DEL PIANETA IN FORMA DI MONOPOLIO.**

La brevettabilità sta dando il via a un'enorme speculazione anche nella Sanità. Per esempio la diagnosi di alcune malattie, come il tumore alla mammella, compiute attraverso l'uso di un gene mutato, è stata sospesa negli ospedali poiché i detentori del brevetto la consentono soltanto in strutture private d'accordo con loro, al doppio del costo.

Le sementi Monsanto

La **Monsanto** e poche altre multinazionali sono **leader sementiere** e nella produzione di diserbanti. le stesse multinazionali possiedono avamposti nella chimica e nell'agroalimentare. Le sementi Monsanto, essendo transgeniche, sono della Monsanto, quindi il contadino non può riseminarle l'anno dopo: deve per forza ricomprarle dalla Monsanto.

Risultato?

- **CONTROLLO COMPLETO DEL SISTEMA AGROALIMENTARE PLANETARIO**
- **POTERE DI CONDIZIONARE LA VITA E LA MORTE DI INTERE POPOLAZIONI E GRUPPI ETNICI**
- **POTERE DI DECIDERE CHI MANGIA E COSA**

Le multinazionali vanno a produrre nei paesi del sud del mondo dove la manodopera costa pochissimo. Ma le derrate prodotte non rimangono a disposizione dei padroni di casa, bensì vengono vendute nei paesi occidentali, aggravando ancora di più il problema della fame di popoli già affamati.

Le piante geneticamente modificate per essere più resistenti agli erbicidi, e quindi poterne usare in quantità più massicce senza distruggere la pianta, servono unicamente a far vendere più erbicidi: sia

i semi che gli erbicidi sono prodotti, guarda caso, dalla Monsanto **ROUNDUP**. Ma gli erbicidi, che sono sostanze tossiche, rimangono nella pianta e, ingeriti, provocano **LINFOMA**. All'inizio del 2000, 60.000 sacchi di canapa, prodotti da **LIMAGRAIN su licenza Monsanto**, sono stati ritirati dal mercato per la comparsa di un gene non previsto autocreatosi.

<La **soia della Monsanto** è diversa da quella naturale: richiede una maggiore difficoltà di digestione di alcune proteine; provoca ritardo dell'accrescimento e alterazione delle cellule pancreatiche>. (Greenpeace)

Impatto ambientale dell'OGM: la distruzione della biodiversità

Le nazioni africane riunite al Congresso della Fao nel '98 già lanciavano l'allarme contro le manipolazioni genetiche in agricoltura, che minacciano la sopravvivenza delle popolazioni dei cosiddetti paesi in via di sviluppo.

Senza biodiversità c'è desertificazione, le piante diverse tra loro garantiscono la reciproca sopravvivenza e quella delle popolazioni locali che se ne servono per nutrirsi e curarsi. Ma se si allarga sempre più il terreno coltivato a monoculture transgeniche il terreno si impoverisce e le piante diverse e selvatiche muoiono.

Il pericolo di un'immissione di OGM nell'ambiente senza controllo

Nel film **Giurassik Park** il regista Steven Spielberg raccontava una storia apparentemente fantastica ma non poi tanto. I dinosauri creati con ingegneria genetica ricavando il dna dal sangue che una zanzara di quell'epoca, conservata in ambra, aveva succhiato, venivano tenuti in enormi recinti circondati da elettricità. Durante un black out i giganteschi carnivori si liberano e prendono possesso dell'isola dimostrando che il controllo sulla natura è impossibile.

Nel film, inoltre, veniva suggerita l'ipotesi del pericolo di una convivenza tra animali creati geneticamente e piante di oggi: pericolo di intossicazione alimentare, condizioni di vita diverse a causa delle piogge acide e moltissime altre incognite che possono sfuggire anche al più intelligente e preparato degli ingegneri genetici.

Con gli ogm sta praticamente succedendo la stessa cosa.

L'immissione di organismi geneticamente modificati in **ambiente non "confinato"** è pericolosa perché irreversibile e dagli effetti sconosciuti. Gli ogm interagiscono con il resto degli organismi viventi provocando alterazioni nel sistema alimentare e alterazioni comportamentali. Per esempio la **PATATA MODIFICATA CON IL GENE DI ARACHIDE E' TOSSICA PERCHE' L'ARACHIDE E' UN FORTE ALLERGENE.**

Perché l'ogm è un'aberrazione biologica?

1 - In natura è possibile soltanto l'incrocio nell'ambito della stessa razza o tra razze molto vicine.

Già l'incrocio tra il cavallo e l'asino ha dato come risultato il mulo che è sterile.

Ma le manipolazioni genetiche consentono addirittura **INNESTI TRA ANIMALI E VEGETALI** con risultati assolutamente incerti e imprevedibili.

2 - La normale sequenza del dna è regolata da leggi ferree.

Le manipolazioni genetiche **INSERISCONO IL GENE A CASO NELLA CATENA DEL DNA DELL'ORGANISMO OSPITE, SPEZZANDO LA SEQUENZA E DANDO IL VIA A MUTAZIONI.**

L'ordine del genoma viene destabilizzato.

3 - Poiché **IL COMPITO DEL DNA E' PRODURRE PROTEINE, IL GENE INSERITO PRODURRA' UNA PROTEINA DIVERSA DA QUELLA NECESSARIA**

ALL'ORGANISMO OSPITE e darà il via alla produzione di sostanze tossiche o allergiche e a comportamenti devianti.

4 - Il gene penetra nella catena del dna grazie a un **VETTORE** costruito artificialmente che non è altro che un **mosaico di diversi parassiti genetici in grado di invadere le cellule.** Questi

vettori/parassiti derivano da virus patogeni (invadono le cellule) che una volta immessi nell'ambiente sono incontrollabili e possono dare origine a nuovi virus e nuove malattie per tutti gli esseri viventi.

5 - La maggior parte dei geni inseriti **PROVENGONO DA SPECIE NON IDONEE**

ALL'ALIMENTAZIONE UMANA: le modificazioni vengono effettuate al solo scopo di rendere la pianta più resistente ai trasporti e inalterabile al trascorrere del tempo. Come reagiranno quindi i consumatori all'**ingestione di quelle proteine?** Nasceranno fenomeni di intolleranze planetarie?

Per esempio la **soia transgenica della Pioneer hi-bred** con aggiunta di un gene della noce brasiliana scatena reazioni tossiche nelle persone allergiche a quest'ultima.

E poiché la legge non obbliga le multinazionali a menzionare in etichetta le manipolazioni effettuate e neanche la dicitura ogm, non c'è modo di difendersi **se non alimentandosi con cibo biologico.**

6 - Qualunque gene immesso artificialmente in qualsiasi specie **può essere trasmesso ad altre specie** sia di virus che di batteri o organismi superiori come gli animali o gli esseri umani che mangiano cibo transgenico.

Il gene della soia ogm può modificare il dna di batteri e microorganismi nel nostro intestino e quindi modificare il nostro corpo e, attraverso le feci, l'ambiente circostante.

7 - La resistenza agli erbicidi delle piante ogm è migrata nelle piante infestanti rendendole **superinfestanti.** L'inquinamento genetico può contaminare piante nell'ambiente **fino a 200 metri** di distanza.

8 - Sono stati creati **salmoni ogm** che nel primo anno crescono fino a 5 volte il normale. Cosa succede se fuggono dalle vasche? Tali salmoni vengono nutriti con **insetti e vermi ogm** appositamente creati. Ma anche questi sfuggono al controllo e si immettono liberamente nell'ambiente: sono molto più forti e resistenti del normale.

9 - Gli scarti di lavorazione vanno smaltiti. Le **CARCASSE DI ANIMALI UMANIZZATI, OVVERO MODIFICATI PER I TRAPIANTI UMANI (MAIALI E PECORE) VERRANNO INSERITI TRA GLI INGREDIENTI DELLE ZUPPE IN SCATOLA** dando il via a una forma inconsapevole di cannibalismo.

Solidarietà o business? Il patetico imbroglio della fame nel mondo

Invocare la fine della fame nel mondo come obiettivo per una massiccia produzione ogm è un inganno poiché, come abbiamo già detto, le modificazioni **servono a ritardare la maturazione e la putrefazione** di frutta e verdura affinché restino più a lungo sugli scaffali dei supermercati.

Quindi business e altissimi margini, non solidarietà!

Il **POMODORO FLAVR-SAVR** della Calgame è stato creato perché le cellule si decompongano più lentamente. Ma le vitamine e le sostanze nutritive invecchiano, invece, secondo il loro normale decorso. Risultato: il flavr-savr mantiene **l'aspetto di un pomodoro maturo con un valore nutritivo prossimo allo 0.**

Inoltre il **rendere sterili le sementi della seconda generazione** garantisce alle multinazionali il pagamento annuo della royalty. Il contadino non può tenersi via un sacchetto dei suoi chicchi di mais da riseminare l'anno prossimo, perché quelli ogm non germogliano, ed è quindi costretto a ricomprarli ogni anno.

Il **GOLDEN RICE**, riso alla vitamina A, è stato creato con la scusa di sfamare le popolazioni denutrite e di prevenire la loro cecità dovuta alla carenza di tale vitamina. In realtà i calcoli di Greenpeace denunciano che un adulto dovrebbe mangiare 3,7 chili di riso al giorno, pari a 9 cotti per soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina A. Normalmente le popolazioni asiatiche ne consumano 300 grammi al giorno.

Il progetto è basato su un'inganno: le cause reali della carenza di vitamina A sono l'impossibilità di una dieta diversificata provocata dalla distruzione della biodiversità a favore delle monoculture. L'industria biotech si serve del Golden Rice per avere il favore dell'opinione pubblica sugli alimenti transgenici.

Il direttore della Fao nel 2000 aveva dichiarato: **<NEL MONDO VIENE PRODOTTO CIBO SUFFICIENTE A NUTRIRE TUTTI I SUOI ABITANTI E LA PRODUZIONE POTREBBE ESSERE AUMENTATA>**. Ciò viene sostenuto anche dal Programma Mondiale sul Cibo delle Nazioni Unite. La Fao sostiene che, escludendo gli ogm, la produzione mondiale tra 30 anni supererà la crescita demografica.

Il problema non è la scarsità di cibo ma l'accesso ad esso

Il 78% dei bambini malnutriti vive in paesi con surplus alimentare

All'epoca della carestia in Etiopia dell'84 colza, cotone e lino venivano coltivati sui terreni più fertili e esportati nel Regno Unito come mangime per bestiame.

La riduzione della biodiversità e la diffusione delle monoculture ha portato a una malnutrizione da micronutrienti nelle fasce più povere. Senza micronutrienti, ovvero proteine, vitamina E, zinco e grassi, la Provitamina A non può essere assimilata.

Gli ogm oggi

- SOIA
- MAIS
- COLZA
- COTONE
- TABACCO

Lo strapotere americano

Se l'Europa ha sottoscritto la Convenzione sulla biodiversità, che prevede il **PRINCIPIO DI PRECAUZIONE**, ovvero il divieto di produzione di piante modificate con scopi commerciali, in America questo principio non c'è: ecco perché le multinazionali vanno in America a brevettare. Nel paese della libertà nessuno chiede garanzie finché non ci saranno morti.

In **Europa SIAMO DEFICITARI DI SOIA E MAIS** che importiamo dagli Usa i quali coltivano senza separare le filiere e inviano navi con carico misto di ogm e non. Impossibile individuare gli uni o gli altri, perciò li ingeriamo senza saperlo.

LECITINA DI SOIA E AMIDO DI MAIS sono quasi totalmente transgenici e sono componenti di un altissimo numero di prodotti alimentari industriali.

*<Nel 2001 è stata superata per la prima volta la soglia dei 50 milioni di ettari coltivati con piantagioni transgeniche, come rivela il Rapporto Euler sulle materie prima nel 2001. In Francia le piantagioni vengono distrutte ma nel resto del mondo sono aumentate raggiungendo i 52,6 milioni di ettari con un aumento del 18,6% rispetto al 2000. Sono gli Usa a produrre la maggior parte di ogm, il 68% del totale. **La soia è la coltura maggiormente modificata, il 63% del totale**, mentre il cotone rappresenta il 13% dell'intera produzione transgenica.*

ORMAI LA META' DELLA SOIA PRODOTTA AL MONDO E' TRANSGENICA> (aam-Terranuova giugno 2002).

A causa delle pressioni americane l'Europa ha accettato di limitare fortemente gli acri destinati alla coltivazione di **semi oleosi** necessari ai mangimi per gli animali negli allevamenti. Quindi è costretta a importare dagli Usa mangimi ogm senza che ciò sia riportato in etichetta. Ma **gli animali non gradiscono l'ogm e lo rifiutano** non soltanto cani e gatti ma anche polli: l'istinto suggerisce loro che è pericoloso cibarsene.

*<Galline nutrite con mais ogm T-25 hanno fatto registrare un **tasso di mortalità doppio** rispetto a quelle nutrite con mais normale. Lo ha annunciato alla Bbc Lord Alan Gray, Direttore dell'ACRE,*

lo stesso organismo che aveva autorizzato nel '96 la commercializzazione di quel mais. Ciò era già stato scoperto in prove di laboratorio su ratti e polli ma il test non era stato tenuto in considerazione.>_(aam-Terranuova giugno 2002).

La produzione naturale rende di più

La Fao ha dimostrato che i sistemi tradizionali di produzione su piccola scala sono più produttivi. Il confronto tra 14 ettari di coltivazione intensiva e aree più piccole coltivate con sistemi tradizionali o biologici hanno dato i seguenti risultati

- Siria: fattoria di 0,2 ettari era 1400 volte più produttiva del campione
- Messico: 1,2 3000
- Perù: 2 800
- Etiopia: 0,4 350

Le lobby che hanno forti utili sull'intensivo boicottano i sistemi tradizionali e manipolano l'informazione.

A seguito della diminuzione della resa:

- nelle monoculture di riso in Asia circa 1 milione di contadini ha iniziato pratiche biologiche aumentando la resa del 10%
- 223.000 contadini in Brasile hanno raddoppiato la resa di mais e grano
- in Guatemala e Honduras 45.000 contadini hanno favorito il ritorno alle campagne diversificando le produzioni e tornando ai sistemi tradizionali
- in Italia la Fattoria Le Origini di Albignasego -Pd, produce mais e soia con sistema biologico, ha avuto una produzione doppia rispetto a quella dei suoi vicini che utilizzano metodi intensivi.

Il mondo intero ha dubbi e paure riguardo gli ogm

Greenpeace ha scoperto 6 prodotti Nestlé (tra cui il brodo Maggi) contenenti sequenze di DNA della soia Roundup Ready della Monsanto in vendita a Hong Kong. Secondo la legge la presenza di ogm deve essere dichiarata in etichetta. Così è emerso che la Nestlé vende in Asia i prodotti rifiutati dall'Europa.

Addirittura l'India, così come lo Zambia, hanno rifiutato aiuti alimentari composti da mais e soia per un valore di 100 milioni di dollari perché sospettavano contenessero ogm.

La motivazione è che non sono ancora chiare le implicazioni degli ogm sulla salute umana; inoltre l'accettare dna modificato negli alimenti faciliterebbe l'ingresso di modificazioni genetiche nelle colture dei paesi "aiutati".

(Le notizie sono prese da AAM Terranuova febbraio 2003, pg 40)

7 - Cosa mangiare?

Scegliere biologico

L'agricoltura e la preparazione biologica degli alimenti costituiscono, in questo momento storico, l'unica sicurezza di difendersi in buona percentuale dalla chimica agroalimentare.

L'agricoltura biologica si serve di metodi naturali sia per quanto riguarda i pesticidi e gli erbicidi, sia concimi. Non vengono usati acceleratori di crescita e i prodotti maturano seguendo i loro naturali tempi. Anche gli animali vengono allevati in condizioni adatte al loro ottimale stato psicofisico. Gli viene concesso spazio per muoversi e pascolo, vengono nutriti con foraggi sani, spesso di produzione degli stessi allevatori, e se si ammalano, cosa alquanto improbabile, vengono curati con metodi naturali e non invasivi. Inoltre anche la macellazione avviene senza spaventarli: sia per motivi etici che per evitare il rilascio di sostanze tossiche nella carne a causa dello spavento. Tutto questo si traduce in carni, uova, latte e lattoderivati di ottima qualità e ricchi di proprietà nutritive, oltre che di sapore vero.

Naturalmente, dati questi presupposti, non c'è bisogno né di aromi artificiali, né di coloranti, né di emulsionanti. Gli alimenti hanno il loro sapore e colore naturali. Rispetto a quelli di produzione intensiva, gli ortofrutticicoli si deteriorano più velocemente: questo perché seguono i loro naturali ritmi e non vengono spruzzati con sostanze che ne ritardano la decomposizione.

Normalmente chi mangia biologico si organizza per fare la spesa più spesso e lo fa con maggiore attenzione e piacere, proprio come un momento dedicato allo shopping e alle coccole personali. Per potere essere certificati dai diversi marchi di qualità sul biologico - Bioagricert, Bioagricop, Aiab, Codex e altri - i prodotti devono essere sicuramente "ogm free", ovvero esenti da qualsiasi forma di manipolazione genetica.

Accade spesso che persone con intolleranze alimentari, semplicemente passando al biologico abbiano risolto i loro problemi grazie all'eliminazione degli additivi dalle loro tavole.

Infine gli alimenti biologici sono veramente e naturalmente nutrienti, perché conservano intatto il loro patrimonio di proteine, vitamine e minerali: questo significa che le montagne di cibo che l'industria agroalimentare ci costringe a consumare per trovare un minimo di sostanza si riduce a pasti di quantità molto inferiore ma di altissima qualità.

Il costo superiore degli alimenti biologici è compensato dalla diminuzione della quantità semplicemente perché l'organismo, trovando più nutrimento, richiede meno cibo. Un effetto collaterale molto apprezzato è il dimagrimento, perché il corpo, al quale non vengono più somministrate sostanze chimiche che non riesce a smaltire, può incominciare un istintivo processo di disintossicazione e liberarsi dalle scorie che lo appesantiscono.

Normalmente mangiando biologico gli intestini si regolarizzano, come pure tutto il sistema digestivo e cardiocircolatorio affaticato dalla chimica e dal troppo lavoro per digerire cibi indigesti.

Come distinguere il vero biologico dal falso

Dieci anni fa c'erano i pionieri, quelli che "ci credevano", che avevano compiuto una scelta di vita, quelli mossi da ideali spirituali o ambientali o salutisti, che venivano guardati con sospetto e anche bollati come "fanatici" e rompiscatole. Oggi i pionieri del biologico (tra cui i sottoscritti) vedono concretizzarsi i loro incubi: mucche pazze, cibo transgenico... mucche transgeniche?! Questa è la dimostrazione lampante e incontrovertibile di quanto all'ora essi avessero intuito giusto.

E in questo caso ride bene chi ride ultimo!

Oggi il cibo biologico sembra essere l'unica garanzia di ingoiare vero cibo e non un conglomerato di sostanze chimiche geneticamente modificate. Ma visto che dove c'è "odore di soldi" arrivano le multinazionali e dove entrano le multinazionali entra la chimica, come fare a distinguere il vero biologico dalle imitazioni, nel mare magnum del cibo più o meno sano che oggi viene spacciato per "naturale" anche dai banchi dei supermercati?

E soprattutto, visto l'incremento della richiesta e considerato che qualità e quantità nella produzione agroalimentare non sono mai andate di pari passi, come essere sicuri che il boom del biologico riuscirà a garantire la qualità cui i consumatori decennali sono ormai abituati a prezzo di sacrifici economici e logistici?

Il marchio di garanzia

Prima di tutto è necessario sapere che "naturale" non significa biologico, anzi non significa nulla! Leggete le etichette per rendervi conto di quanto c'è di naturale in un prodotto spacciato per tale. Poi, la prima forma di garanzia per chi compra alimenti biologici è fidarsi del proprio negoziante. Naturalmente ciò non può succedere al supermercato, mentre invece spesso chi ha un negozio di prodotti biologici li usa personalmente da molto tempo. Solitamente chi ha un negozio di alimentazione biologica è qualcuno che ha scelto tanti anni fa di vivere e nutrirsi nel rispetto di Madre Terra. Non è un caso se normalmente in quei negozi si trovano anche prodotti per l'igiene personale e detersivi ecocompatibili. Infatti non ci si può aspettare che la terra ci dia una produzione sana e genuina se noi non contribuiamo a mantenerla pulita e vitale utilizzando detersivi e saponi non inquinanti.

I negozianti, essendo appunto essi stessi i primi a farne uso, solitamente si recano di persona a visitare le aziende produttrici e hanno rapporti di amicizia e stima con i distributori. In questo senso è necessario che ognuno usi il proprio istinto e si lasci guidare "dal cuore" nella scelta del negozio. Oltre a questo ci sono naturalmente i marchi di garanzia su ogni prodotto. Tra i più noti e sicuri in Italia: Bioagricert, Bioagricoop, AIAB, AMAB, CODEX e Demeter per il biodinamico.

Dal 2008 inoltre è obbligatoria per legge la certificazione ICEA per i negozi che vendono alimenti biologici. Si tratta di una certificazione supplementare che garantisce, oltre alla già certificata merce, anche che il negozio stesso contenga esclusivamente prodotti a marchio biologico. Questo da un lato offre un'ulteriore garanzia ai consumatori soprattutto per quanto riguarda la frutta e verdura sfusa, dall'altro aumenta ancora di più i costi al consumatore finale in quanto tale certificazione è un costo per il negozio. Tutta la filiera viene certificata e questo, che dovrebbe essere un controllo gratuito, costringe invece produttori distributori e negozianti a sostenere non indifferenti esborsi per poter vendere biologico. Sembra evidente che questo costo ulteriore caricato sulla filiera sia un non tanto velato sistema per aumentare i prezzi e socraggiare i consumatori. Perché non certificare gratuitamente? Dovrebbe essere un'operazione che lo stato svolge gratuitamente.

Per poter diventare biologica un'azienda agricola deve sottomettersi a un periodo di "conversione" che va dai 2 ai 3 anni. Negli alimenti biologici non sono assolutamente ammessi conservanti né coloranti di origine chimica, ma solo acido citrico per conservare e aromi naturali (cioè estratti dalla pianta) per esaltare il sapore (e questo si può vedere nelle etichette con gli ingredienti); inoltre devono essere totalmente assenti farmaci zootecnici, antibiotici, additivi, fitofarmaci, oltre ai fatidici OGM, cioè organismi geneticamente modificati (tutte le componenti devono essere "OGM Free"). Ma la cosa più importante è il particolare codice stampato su ogni confezione accanto al logo dell'organismo di certificazione.

Tale codice è alfanumerico, cioè composto in parte da lettere e in parte da numeri. Le prime 2 lettere indicano la nazione di provenienza (IT sta per Italia); seguono poi le 2 o 3 lettere che identificano l'organo che ha certificato la qualità (BAC sta per Bioagricoop, CPB sta per Consorzio Prodotti Biologici Bologna, DE sta per Demeter...); poi c'è il codice numerico che identifica l'azienda di produzione seguito da una F o da una T a seconda che si tratti di un prodotto fresco o trasformato; infine vi è il codice numerico che identifica il prodotto. Questo nel caso di prodotti italiani: per l'Italia, infatti, le norme e i controlli sono molti più stretti e impegnativi che all'estero dove è sufficiente il logo dell'organismo certificatore e il codice dell'azienda.

Un esempio di codice stampato, accanto al logo Bioagricoop, su una confezione di salsa di radicchio:

IT BAC 1275 T 239320

Perfino il numero di etichette che un'azienda produttrice stampa devono essere autorizzate dall'organo di controllo, che ne autorizza solo una quantità coerente con la capacità produttiva e non oltre, per evitare che etichette "biologiche" possano essere utilizzate su prodotti che non lo sono. Questo numero è a sua volta stampato accanto al codice.

Comunque, per essere certificato, il prodotto deve avere almeno il 95% delle sue componenti di origine biologica.

L'azienda deve poi mantenere un registro per gli acquisti (sementi, ingredienti e quant'altro, che devono anch'essi essere di origine biologica) e uno per le vendite. I controlli sono molto stretti e le aziende vengono visitate diverse volte nel corso dell'anno: una volta con preavviso, una volta a sorpresa, una volta solo per verificare i registri e una volta per il prelievo di campioni.

Non essendo ammessi fitofarmaci nella produzione, le analisi sono molto dettagliate: ogni analisi consta di circa 5 pagine di risultati e vengono cercate tracce di tutti i 150 fitofarmaci utilizzati normalmente in agricoltura.

Inoltre viene valutato l'"effetto deriva", ovvero l'influenza che può venire da campi confinanti coltivati con metodi chimici.

Una nota azienda distributrice controlla addirittura la "qualità vitale".

Cos'è?

Per esempio un chicco di grano trovato nelle piramidi e risalente all'epoca dei faraoni può ancora germinare, una mela di quelle che coltivavano i nostri nonni durava un anno senza marcire: questa è la qualità vitale dell'alimento rispetto a un chicco di grano ottenuto con la chimica, che dopo 2 anni non germina più, o a una mela industriale che marcisce dopo 3 settimane.

Nel mondo del biologico gli organismi di controllo valutano anche la responsabilità di impatto sull'ambiente e l'etica con cui l'azienda viene condotta.

Insomma l'azienda biologica ha tali e tanti controlli e vincoli che l'agricoltore che sceglie questo tipo di produzione deve per forza avere una filosofia di vita corrispondente a ciò che produce. La sola remunerazione economica non è minimamente sufficiente a giustificare i sacrifici.

Gli organismi di controllo sono a loro volta controllati da vari Enti quali il Ministero dell'Agricoltura, quello della Sanità, quello dell'Ambiente, i nuclei antisofisticazione e altri ancora.

Mi rendo conto che questo paragrafo potrebbe sembrare un po' arido. Vorrei, tuttavia, che fosse ben chiaro come alla base della scelta biologica, sia per i produttori che per i distributori, i negozianti e i consumatori, c'è una visione filosofica potente, una scelta di rispetto per tutto il Creato, di speranza per il futuro al punto che quando le piante o il terreno sono malati viene spruzzata achillea o tarassaco nella terra, per aiutare il processo di autoguarigione come nella miglior tradizione olistica.

Gli animali: esseri viventi o bistecche?

Una visita ad un'azienda biologica è sufficiente per capire il profondo amore, rispetto e simbiosi con la Natura che i produttori vivono. Racconta con passione il titolare dell'azienda emiliana "I Bernardi": <Qui gli animali conservano il loro ruolo di esseri viventi e non sono considerati macchine da carne o da latte. Noi amiamo i nostri animali, le vacche e i cavalli, e loro ci ricambiano con generosità con un'abbondante produzione e un'instancabile lavoro nei campi. La vacca è fatta per ruminare il fieno, il mangime è contro natura; ma negli allevamenti industriali i bovini il fieno non lo vedono mai nel corso di tutta la loro esistenza. Noi diamo da mangiare alle nostre vacche solo fieno e orzo biologici prodotti qui in azienda e tagliati con strumenti tirati dai cavalli.

<Quando gli animali si ammalano li curiamo con rimedi omeopatici e cerchiamo di ridurre al minimo le vaccinazioni (solo quelle imposte per legge) - prosegue - tuttavia se gli animali sono amati e nutriti bene non si ammalano, perché la malattia nasce sempre da un malessere psicologico, anche per loro>.

Gli animali istintivamente lavorano volentieri, se non viene loro imposto uno sforzo superiore a quello che sono fisicamente in grado di sopportare: <Le mie vacche partoriscono fino a 7 volte durante la loro vita, contro i 2 parti delle vacche degli allevamenti industriali, e non hanno mai mastiti: qui il veterinario lo vediamo veramente poco. Quindi non è vero che il metodo industriale produce di più, perché le vacche danno meno vitelli, latte povero e cattivo e sono sempre malate>. Ma perché usare i cavalli per muovere gli attrezzi?

<Perché il trattore costipa il terreno, essendo così pesante; mentre il cavallo è vivo e ha una sua sensibilità verso Madre Terra della quale riesce quasi a percepire i bisogni. I miei cavalli lavorano senza bisogno di redini e lo fanno volentieri. Hanno imparato guardando gli altri, senza bisogno di fruste, e io li ringrazio tutti alla fine della giornata> confessa con una certa commozione.

<E poi lavorare con gli animali è una sorta di percorso spirituale: loro sono i nostri maestri e osservandoli impariamo l'umiltà, la generosità, il dare senza aspettarsi nulla in cambio, il rispetto per tutto il Creato. L'animale vuole essere utile ma chiede di lavorare con dignità e di essere amato>. Alcuni produttori credono talmente al loro lavoro che vanno ben oltre la qualità richiesta dagli organismi di controllo e dalla normativa CEE. Non si accontentano perché lavorano con amore e rispetto, trasmettendo la loro passione al consumatore.

Lavoro e hobby, fede e scelta di vita si mischiano armoniosamente e tutto questo si sente chiaramente nel sapore del prodotto: chi mangia biologico da un po' di tempo ha imparato a riconoscere "il tocco" e non è più possibile ingannarlo perché... il cuore non mente!!!

Le proprietà degli alimenti

Il corretto uso di cibi può guarire da molte malattie. Le associazioni nutrizioniste sostengono che più dell'80% delle malattie deriva da errati regimi alimentari: 2/3 della popolazione occidentale soffre disturbi e malattie provocate da cibo di cattiva qualità.

I cereali

Farro

È molto simile al frumento ma molto meglio tollerato. È una pianta robusta che non richiede terreni particolarmente ricchi. Non è adatto a coltivazioni intensive.

La vitalizzazione mediante farro favorisce la rigenerazione e la guarigione. Contiene tutto ciò che serve per vivere: proteine, carboidrati, vitamine, grassi, minerali, microelementi (che danno sapore) e sostanze curative che favoriscono la crescita delle cellule e aiutano il corpo a depurarsi e a espellere sostanze cancerogene.

Il farro cotto in acqua e le zuppe vengono usate dai naturisti per curare le intossicazioni alimentari.

Orzo

È tra le più antiche graminacee utilizzate dall'uomo per la sua alimentazione. È un ottimo ricostituente per persone debilitate, depurativo del fegato. Le popolazioni tibetane vivono tutta la loro vita nutrendosi di orzo (tsampa) e qualche volta verdura. Lo impastano in acqua e burro di acqua e costituisce un pasto completo e nutriente. Infatti in Tibet non c'è denutrizione e le persone sono sane, cordiali e positive.

Buona e rafforzante la birra di orzo, quando è biologica.

Frumento

È un alimento principe anche se oggi, grazie all'infinità delle sue applicazioni nell'industria agroalimentare, è talmente sofisticato che provoca intolleranze.

Molto energetico, ricco di minerali, è un alimento che riscalda e genera tessuti e sangue. Può essere sia consumato in chicchi sia macinato e utilizzato come base per pasta, pane e altro. A seconda della misura del setaccio utilizzato la farina è di tipo 0, 2 o integrale.

La farina 00 è di lavorazione industriale e sopporta tutte le sofisticazioni di cui si è parlato nel capitolo sulla chimica, e quindi contiene solo amido. Al contrario la farina integrale è ricca di minerali e fibre.

Avena

E' buona quanto il farro, favorisce salute e buon umore però è difficile da digerire. Rende la pelle bella e i muscoli forti e sani.

Segale

E' dimagrante. Il pane di segale da forza e salute ma, come l'avena, è più difficile da digerire rispetto al farro o al frumento.

I cereali senza glutine

Riso

Gli orientali lo considerano di origine divina. E' energetico, facilmente digeribile, abbassa la pressione sanguigna. E' indispensabile nello svezzamento dei bambini e utilissimo in caso di... Essendo privo di glutine è un ottimo sostituto al frumento in caso di intolleranze.

Dopo la sbramatura (eliminazione della buccia), il riso resta integrale e contiene germe e pericarbo, cioè la parte esterna ricca di fibre, vitamine, minerali e più completa.

Naturalmente il riso sbiancato perde proprio questa parte, quindi è sempre meglio prediligere riso integrale o semintegrale.

Ne esistono diverse varietà:

- lungo
- tondo
- basmati, di origine indiana, significa profumato e viene coltivato alle pendici dell'Himalaya
- thai, chicchi lunghi e morbidi di origine thailandese
- riso selvatico canadese, lunghissimo e nero, quando è cotto si apre lasciando fuoriuscire la polpa come il popcorn. Cresce solo selvatico e viene raccolto a mano ed essicato con metodi tradizionali. E' ricco di proteine, vitamine gruppo B e sali minerali.

Miglio

Molto digeribile e usato in Africa e Asia, contiene **cisteina** fondamentale per la bellezza dei capelli, delle unghie e della pelle. Il suo alto contenuto di **fluoro** lo rende utile alla dentatura. E' ricchissimo di amido e minerali, oltre al fluoro, quali **calcio, fosforo, silicio**. Fa bene alla vista.

Mais

Originario del Messico è stato molto utilizzato nel nord Italia in forma di polenta. Da solo, tuttavia, non è sufficiente ad equilibrare la dieta in quanto è povero di vitamine e sali minerali. E' ottimo se abbinato ad altri cereali perché è gustoso e consistente.

Grano Saraceno

Originario dell'Asia è ora molto coltivato nel centro e nord Europa (in Italia: Valtellina e Alto Adige). E' ricco di vitamine e... è indicato nel periodo invernale. E' un buon ricostituente e rimineralizzante, aiuta il mantenimento dell'elasticità dei vasi sanguigni prevenendo emorragie.

Amaranto

Originario delle Ande insieme al Quinoa, era conosciuto agli Incas. E' ricchissimo di **fosforo, calcio, magnesio, ferro** e altri minerali, molto digeribile e adatto a chi soffre di problemi intestinali e anemia. Ha proteine di altissima qualità e in quantità più elevata rispetto al frumento. Si presenta in piccoli chicchi che cotti formano una pappa. Può essere usato da solo, in accompagnamento a verdure o con altri cereali.

Quinoa

Potrebbe essere una valida alternativa alla coltivazione imposta di cocaina in America Latina. E' un alimento molto proteico e ricco, come l'Amaranto di minerali - **ferro, calcio, magnesio** - e di aminoacidi - **arginina, istinina**

I legumi

A torto le proteine animali sono considerate più nobili di quelle dei legumi. nei legumi il livello di amido è pari a quello del pane e le proteine sono complementari a quelle dei cereali.

Infatti il piatto unico legumi-cereali è completo e nutriente: riso e piselli, riso e lenticchie, pasta e fagioli, hanno lo stesso valore biologico e nutritivo di una bistecca.

Inoltre le fibre presenti stimolano l'intestino come la crusca.

Soia, fagioli, ceci, lenticchie e piselli sono ricchi di **rame, manganese, zinco, iodio, vitamine resistenti alla cottura**; non hanno grassi, abbassano il colesterolo, regolarizzano la glicemia.

La soia rispetto alla carne contiene il 50% in più di fosforo, 10 volte in più di calcio e molto più ferro.

Le proteine vegetali

Tofu, seitan e tempeh sono succedanei vegetali di carne e formaggio. Sono molto ricchi di proteine e privi di colesterolo e grassi animali. E' anche una scelta etica sostituire ai prodotti animali le proteine vegetali per restituire alle popolazioni del sud del mondo i loro fertili terreni attualmente impegnati per la produzione di cereali destinati ai mangimi.

Tofu

Formaggio di soia ricavato dai fagioli della soia gialla a lungo ammollati in acqua, frullati, cotti e filtrati fino a ottenere il latte di soia, che viene poi fatto rapprendere grazie al nigari, una sostanza naturale. Da questa cagliata si ottengono i panetti di soia.

E' ricco di calcio e proteine decisamente sovrapponibili a quelle della carne, in oltre i grassi in esso contenuti non sono dannosi all'organismo.

Aperto va conservato in acqua da cambiare tutti i giorni.

Seitan

Proviene dalla tradizione mediorientale ed è ottenuto dal glutine del frumento (o del farro per gli intolleranti). Il grano viene impastato con acqua e sale fino a ottenere una massa morbida che viene coperta di acqua tiepida e lasciata riposare.

Poi viene filtrato schiacciandolo e lavorandolo per separare il glutine - che è la parte proteica della farina - che viene pressato in panetti. E' completo, nutriente e facilmente digeribile. Contiene il 20% di proteine come la carne. Gli aminoacidi assenti vengono compensati dalla salsa di soia nella quale viene conservato. Non ha colesterolo perché non ha grassi, ma l'apporto calorico è uguale a quello della carne.

Tempeh

Si tratta di hamburger o panetti di fagioli di soia cotti. E' di origine indonesiana. Viene insaporito con spezie, erbe o pomodoro. Ha il 19% di proteine, molta vitamina B12, niente colesterolo e molte fibre.

Le alghe

Le alghe sono comparse sul pianeta terra circa 3,5 miliardi di anni fa. Con l'ossigeno da esse prodotto si è creato l'ambiente idoneo alla nascita della vita prima nell'acqua e poi sulla terra ferma. Queste creature non si sono modificate: sono rimaste com'erano miliardi di anni orsono.

Ve ne sono più di 20.000 specie, tra alghe e microalghe, divise in 4 gruppi principali: rosse, brune, verdi e azzurre. Venivano usate in tutte le culture non materialiste antiche: sono stati ritrovati degli antichi scritti che descrivevano l'uso delle alghe in Cina, nelle isole del Pacifico, nell'Europa nord occidentale (Bretagna, Normandia, Asturie, Irlanda, Galles, Cornovaglia) ma soprattutto in Giappone. In tutti questi luoghi vengono tutt'oggi consumate e coltivate. Anche in Italia, diverse decine di anni fa, si potevano vedere a Palermo dei chioschetti dove veniva venduta l'alga "mauru" insaporita con succo di limone e a Napoli venivano cotte e vendute delle frittelle a base di alghe, le "zepulelle 'e mare".

Tutte contengono clorofilla che fotosintetizzano come le piante terrestri, in misura diversa a seconda della profondità in cui crescono: le alghe verdi in acque poco profonde, le rosse nelle più profonde, mentre le brune in acque intermedie. Si sviluppano meglio in acque fredde e ossigenate e nel periodo invernale. Le alghe adatte alla nostra alimentazione non crescono in acque inquinate.

Le isole giapponesi sono poco pianeggianti ed hanno coste molto frastagliate, con vento e acqua molto mossa, ideale per la coltivazione e la raccolta delle alghe.

Vi sono, alle Hawaii e in Giappone, fattorie che coltivano e raccolgono le alghe e le disidratano subito dopo la raccolta a basse temperatura per non alterare le proprietà dei micronutrienti.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che gli orientali, grandi consumatori di alghe (in Giappone ogni individuo ne consuma fino a 5 chili all'anno e si consideri che il fabbisogno è di pochi grammi al giorno), non soffrono di tiroide: questo grazie al meccanismo dello iodio riportato più avanti.

Caratteristiche nutrizionali delle alghe

- Contengono 75 minerali e rari oligoelementi in forma colloidale completamente assimilabili: rame, zinco, ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo, sodio, iodio e tutte le vitamine sia idrosolubili che liposolubili: A, D, E, F, H, K, GRUPPO B (B1, B2, B3-PP, B5, B6, B8-BIOTINA, B9-ACIDO FOLICO, B12), C
- dissolvono depositi di grasso e muco
- favoriscono l'attività meccanica intestinale grazie alla fibra morbida e idrosolubile di cui sono composte, che aiuta il transito delle feci senza causare microlesioni come può accadere con gli alimenti integrali
- contengono acido folico che calamita i metalli pesanti e il materiale tossico e radiattivo del corpo permettendone l'espulsione
- diminuiscono l'assorbimento di calorie
- rendono il sangue alcalino equilibrando naturalmente l'acidità soprattutto di chi si alimenta molto di proteine animali e alimenti industriali raffinati, senza provocare una sottrazione di calcio dalle ossa (vedi "L'illusione del calcio" in Latte vaccino e formaggi)
- rispetto ad altri alimenti contengono:
- 14 % in più di calcio rispetto al latte (l'*Ulva lactuca* contiene 30 volte il calcio contenuto nel latte)
- 3 volte più ferro della carne

- vitamine A e C 3 volte più delle mele
- vitamina PP più che nei cereali integrali
- vitamina B12 essenziale per i vegan perché non è contenuta in alimenti di origine vegetale
- sali minerali in misura 100 volte superiore a quella dei vegetali terrestri (ecco perché è bene assumere solo pochi grammi di alghe, altrimenti si assumono troppo minerali che risulterebbero intossicanti)
- pigmenti quali betacarotene, clorofilla, ficocianina
- proteine ad alto valore biologico, aminoacidi essenziali, enzimi, fattori della crescita
- acidi grassi essenziali quali omega 3, che abbassa il colesterolo e omega 6 che fungono da precursori ormonali utili per il ripristino del ciclo mestruale e per i disturbi della menopausa

Si può dire che le alghe siano integratori alimentari multivitaminici e multiminerali naturali sapientemente costruiti dalla natura oltre 3,5 miliardi di anni, i quali, a differenza di quelli costruiti chimicamente in laboratorio, sono prontamente riconosciuti e assimilati dal nostro organismo. aggiungi dopo alghe

Si può dire che le alghe siano integratori alimentari multivitaminici e multiminerali naturali sapientemente costruiti dalla natura oltre 3,5 miliardi di anni, i quali, a differenza di quelli costruiti chimicamente in laboratorio, sono prontamente riconosciuti e assimilati dal nostro organismo. Il dottor Stefano SCoglio, nel suo libro "Essiac", spiega perché gli integratori naturali sono migliori di quelli di sintesi:

<L'efficacia assolutamente superiore dei nutrienti naturali rispetto a quelli di sintesi si basa sulla loro elevata assimilabilità e biodisponibilità, contro la scarsa assimilabilità e attività organica dei nutrienti di sintesi. Certo l'integratore di sintesi, il multivitaminico così come la singola vitamina isolata e concentrata, dà al medico l'illusione di poterne dosare meglio e a suo piacimento la concentrazione e l'attività: ma si tratta appunto di un'illusione, perché
NESSUNO SA ESATTAMENTE COSA SUCCEDE NELL'ORGANISMO QUANDO VI SI IMMETTE UN FINTO NUTRIENTE DI SINTESI.

Ci sono diversi studi che dimostrano l'azione antitumorale del betacarotene, ma quegli stessi studi hanno dimostrato che il betacarotene di sintesi, anche quando estratto e isolato da fonti naturali, svolge al contrario un'azione ossidante e pro-tumore. Questa scoperta ha portato i terapeuti a utilizzare non più il solo beta, ma un mix di caroteni comprendente anche l'alfa e il gammacarotene. Mi chiedo perché si insista a utilizzare un limitato mix di caroteni di sintesi quando in natura esistono erbe o alimenti come l'acetosella (8-10% di caroteni), o meglio ancora diversi tipi di alghe verdi- azzurre che arrivano a contenere spettri di ben 15 caroteni e ad elevate concentrazioni?

I micronutrienti, vitamine o minerali che siano, si dimostrano molto più potenti quando lavorano in sinergia gli uni con gli altri: selenio e zinco lavorano meglio insieme alla vitamina C, che a sua volta lavora meglio in presenza di bioflavonoidi. In natura esiste un principio di sinergia per cui è molto più efficace un ampio spettro di piccole quantità di nutrienti naturali piuttosto che una gran quantità di un nutriente singolo o di un ridotto mix estratto e concentrato che risulta non assimilabile e dannoso all'organismo>.

Una carrellata tra vitamine e minerali: a cosa servono?

rame - coinvolto nella sintesi dell'emoglobina e favorisce l'utilizzo del ferro

zinco - favorisce la crescita delle cellule, accelera la rimarginazione delle ferite e rinforza il sistema immunitario, assicura l'assorbimento della vitamina A utile alla pelle

ferro - favorisce la sintesi dell'emoglobina che trasporta l'ossigeno nei tessuti e ne è componente principale; poco ferro significa non ossigeno nei tessuti quindi invecchiamento

magnesio - gioca un ruolo importante nell'equilibrio emotivo, la sua assunzione limita i casi di depressione e la sua diminuzione provoca spasmi nervosi e muscolari, eccitabilità; abbassa la pressione e tranquillizza

calcio - componente importante delle ossa e dei denti, partecipa alla coagulazione del sangue

fosforo - è presente in quasi tutti i tessuti, regola funzioni metaboliche, forma ossa e denti

potassio - esercita un ruolo determinante sul muscolo cardiaco diminuendone l'eccitabilità e la forza di contrazione

sodio - è collegato al metabolismo idrico, trattiene l'acqua

iodio - strettamente legato alla funzione tiroidea è impiegato dalla tiroide nella costruzione di diversi ormoni nel seguente modo. La tiroide produce l'ormone **tironina**, che unendosi allo iodio diventa **iodotironina** (con 3 atomi di iodio = T3) e **tiroxina** (con 4 atomi=T4). I due ormoni sono responsabili dell'attività anabolica del corpo: crescita e sviluppo di cellule e tessuti, denti, capelli, ossa e muscoli; la tiroxina, inoltre, stimola l'attività cardiaca (ecco perché al mare si è eccitabili). Lo iodio è responsabile anche della produzione di **tirocalcitonina**, sempre nella tiroide, che trattiene il calcio nelle ossa anziché permettergli di passare al sangue. Le alghe consentono di alcalinizzare l'ambiente sanguigno troppo acido senza disperdere calcio, grazie ai molti minerali contenuti e alla tirocalcitonina.

vitamine

A - immunostimolante, rallenta l'avvizzimento della pelle e ne mantiene normale la struttura e preserva le mucose

D - controlla l'assorbimento del calcio e favorisce la crescita delle ossa

E - immunostimolante, coinvolta nel trasporto degli elettroni, rafforza i globuli rossi, agisce contro l'invecchiamento della pelle, equilibra gli ormoni, aumenta la produzione di anticorpi e migliora le proprietà battericide dei globuli bianchi e la fagocitosi (attitudine dei macrofagi a mangiare i corpi estranei pericolosi per l'organismo)

K - aiuta la coagulazione del sangue

F - controlla l'utilizzo dei liquidi e previene la secchezza e la desquamazione cutanea

B1 - buon funzionamento dell'apparato digerente e del sistema nervoso

B2 - costituisce enzimi implicati nel ricambio energetico, la sua mancanza provoca problemi di pelle e abbassamento della vista, mantiene sane ed efficienti le mucose

B3 (PP) - trasporta gli elettroni, in sua mancanza subentrano problemi di pelle e disturbi digestivi

B5 - è coinvolta nel metabolismo di alcuni ormoni, la sua mancanza provoca disturbi cardiovascolari e gastrointestinali, promuove la formazione di anticorpi

B6 - coenzima per metabolizzazione degli aminoacidi e acidi grassi, la sua mancanza provoca dermatiti e disturbi nervosi

B8 (Biotina) - interessata alla fissazione del carbonio, alla sintesi degli acidi grassi e al metabolismo degli aminoacidi, la sua mancanza provoca debolezza, dermatiti e dolori muscolari

B9 (Acido folico) - forma i globuli rossi, la sua mancanza provoca anemia

B12 - è coinvolta nel trasporto del ferro nel sangue e nella sintesi dell'emoglobina ovvero il processo che trasporta l'ossigeno nei polmoni, la sua mancanza provoca anemia e malformazione dei globuli rossi

C - aumenta le difese immunitarie, rinforza i capillari, sviluppa denti e ossa e favorisce l'assorbimento del ferro. Quando il corpo è sotto stress, le surreni producono cortisolo che abbassa le difese immunitarie (utile in caso di malattie autoimmuni e allergie che infatti vengono curate con cortisone), la vitamina C inibisce la produzione di cortisolo quindi impedisce di ammalarsi sotto stress. Sviluppa la fagocitosi stimolando l'attività e la motilità dei macrofagi e dei globuli bianchi, aumenta il livello di interferone.

Le alghe in dettaglio

Kombu - (laminaria digitata) è un'alga bruna ricchissima di potassio e acido alginico, contiene importanti quantità di iodio, riattiva il metabolismo, favorisce la circolazione sanguigna, regola la pressione arteriosa e la disintossicazione. Viene usata nella cottura dei legumi che rende più digeribili e nella preparazione di brodi e minestre per arricchirne il sapore

Wakame - (undaria pinnatifida) è un'alga bruna ricca di proteine, sali minerali, acido folico (vitamina B9) e acido alginico, favorisce la depurazione del fegato e dell'intestino, protegge lo stomaco da acidità, gastriti e ulcere, favorisce la produzione di cheratina per la pelle, le unghie e capelli

Dulse - (palmaria palmata) alga rossa che contiene vitamina C, ferro e potassio, ha proprietà digestive

Nori - (porphyra umbilicalis) alga rossa ricca di proteine, ferro, omega 3 e vitamina A, un consumo costante di quest'alga favorisce la riduzione del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue

Lattuga di mare - (ulva lactuca) alga verde ricca di calcio (30 volte più del latte) e magnesio che regolano attività del cuore, del sistema nervoso, dei muscoli e facilitano l'assorbimento del ferro

Sushinori - l'alga più popolare e consumata nel mondo, viene preparata con alghe rosse della specie porphyra o con alghe verdi. Dopo la raccolta vengono lavate e tritate finemente, ridotte in poltiglia che viene versata in riquadri appoggiati su stuoie di bambù. Si essica al sole e viene usata per preparare il sushi. Ha alto contenuto proteico, di vitamine e sali minerali e omega 3. La si può sgranocchiare come uno snack ed è molto amata dai bimbi orientali

Agar agar - costituita dalla parte gelatinosa di alcune alghe della Florida. Una volta ingerita, l'agar agar svolge un'azione specifica di protezione delle mucose gastrointestinali e di azione depurativa: valido aiuto per intestini pigri, risolve anche problemi di stipsi cronica. E' ideale come addensante naturale nell'alimentazione vegan

Spirulina platensis - microalga verde azzurra originaria delle Hawaii, ricchissima di betacarotene e aminoacidi, pigmenti e vitamina B12. Ha proprietà ricostituenti, immunostimolanti, antiossidanti e la capacità di generare globuli rossi. E' adatta a sportivi, convalescenti, bimbi, anziani e malati di anoressia e bulimia, è indispensabile per i vegetariani

Chlorella Pyrenoidosa - microalga verde coltivata nelle fattorie giapponesi, ricca di clorofilla, proteine, vitamine e ferro. Stimola l'organismo a generare cellule sane ritardando il fenomeno dell'invecchiamento. Contiene omega 6, utile al ciclo mestruale femminile.

Sea Palm – alga che cresce lungo la costa del Mendocino in California. Oltre a essere dolce e di buon sapore, facilmente accompagnabile a qualsiasi pietanza, è ricca di tutti gli oligoelementi indispensabili alla vita e in particolare di Bromelina, normalmente assente dalle verdure di terra e dai cereali. La Bromelina è un catalizzatore delle vitamine e normalizza il funzionamento ormonale.

Klamath – negli ultimi 20 anni si è assistito a una diminuzione di micronutrienti (vitamine e minerali) nel cibo anche dell'80%. Tutto ciò a causa della chimica sia nella produzione che nella lavorazione. Si ricorre così agli "integratori alimentari" che però sono perlopiù di nuovo prodotti chimici, quindi si forma un circolo vizioso perché il corpo non li assimila e si intossica sempre più. L'unico modo per correre ai ripari è utilizzare nutrienti primordiali come le microalghe verdi-azzurre selvatiche, la più antica forma di vita sul pianeta. La microalga del lago Klamath (aphanizomenon flos aquae) è l'unica alga commestibile selvatica. Cresce in ambiente vulcanico incontaminato nel lago Klamath in Oregon. Il fondo del lago è arricchito da materiale vulcanico che entra nell'alga. La Klamath rappresenta la massima fonte di calcio e contiene lo spettro completo dei 28 minerali essenziali; più 14 vitamine, 20 aminoacidi e oltre il 60% di proteine complete, betacarotene, Omega 3 e 6 e numerose molecole antiossidanti e immunostimolanti.

8 - Intestino pulito e idroterapia del colon

L'uomo moderno spesso si ammala perché non è in grado di eliminare le proprie scorie. Le malattie cominciano quasi sempre partendo dall'intestino, ne consegue che per avere un corpo sano è essenziale avere colon e intestino sani.

La pulizia intestinale era tenuta in grande considerazione nelle medicine antiche, migliaia di anni fa: persino i più antichi testi egizi (papiro di Ebers del 1.500 a.C.), ayurvedici e di medicina tradizionale cinese, oltre ai trattati di Ippocrate e Galeno e ai testi yogici, fanno riferimento ai clisteri e in parecchi trattati medievali di medicina vi sono immagini che mostrano uomini nell'atto di liberare l'intestino o sistemi rudimentali per effettuarne la pulizia.

Sono state identificate finora **22 SOSTANZE TOSSICHE** che si originano nell'intestino e in particolare nel colon sovraccarico. Queste tossine, se rimangono nel colon più del dovuto, entrano in circolazione nel corpo attraverso il sangue e provocano intossicazione in ogni cellula e indebolimento del sistema immunitario, anche in piccolissime quantità. La flora batterica intestinale produce diversi tipi di antibiotici naturali e le vitamine K e B12. Perciò anche un buon sistema immunitario comincia nell'intestino.

Scriva il prof. Lucio **Capurso**, della Divisione di Gastroenterologia dell'ospedale San Filippo di Roma: <...oggi l'intestino viene a ragione considerato il più importante organo immunitario>.

Tra le sostanze sono state identificate: **ammoniaca, fenolo, indolo, cadaverina, putrescina** e altre. I sintomi più comuni di un colon non pulito sono: **depressione, gonfiore addominale emicrania, rinite cronica, allergie, insufficienza epatica, aggressività, disturbi digestivi, pressione alta, otiti, stati di ansia, disturbi circolatori, psoriasi, macche epidermiche, invecchiamento precoce, cattiva respirazione e asma, dolori alle articolazioni, senilità precoce, acne, affaticamento, alitosi, cancro del colon, candidosi, cellulite, debolezza immunitaria, diarrea, dolori mestruali, emorroidi e infiammazione dell'area perianale, flatulenza, fragilità di unghie e capelli, freddo alle estremità degli arti, infezioni da parassiti, insonnia, occhiaie e stitichezza**. Come si può vedere un intestino sporco può essere causa anche di disturbi che apparentemente non sembrano in alcun modo connessi con esso.

Oggi la maggiore parte degli individui soffre di **stitichezza cronica** a causa di un'alimentazione errata e innaturale, basata perlopiù su cibi devitalizzati che non nutrono gli organi responsabili dell'evacuazione delle materie di scarto.

A questo si aggiunge la pessima abitudine di **non assecondare l'impulso** naturale all'evacuazione quando esso si fa sentire. La maggior parte delle persone trattiene in attesa di una situazione che ritiene comoda, addirittura fino a sera quando arriva a casa.

In questo modo l'intestino si "scoraggia" e smette di dare segnali, inoltre le feci si induriscono e non è più possibile evacuarle normalmente.

I residui del cibo rimasti nel colon vanno in putrefazione e fermentano provocando gas e gonfiore.

Le pareti intestinali, perciò, assorbono sostanze inquinate e tossiche che danno il via alla **disbiosi** intestinale, cioè a uno squilibrato rapporto di convivenza tra batteri amici (**la microflora batterica intestinale**) e batteri nocivi che diventano in sovrannumero. Infatti, quando l'intestino è intossicato, il suo clima interno favorisce la proliferazione di un'enorme varietà di batteri e parassiti molto dannosi che vivono in ambiente **anaerobico**, cioè in assenza di ossigeno ma in presenza di gas.

Tra gli effetti della disbiosi vi è la **micosi intestinale**, ovvero il proliferare nell'intestino di funghi e muffe.

L'intestino pieno di incrostazioni perde la sua **forma naturale**, le pareti si stirano, alcune parti si gonfiano, altre si contraggono. Ciò può dare origine ad anomalie meccaniche quali ernie o altro, che non permettono un totale svuotamento delle **sacche intestinali**. Il colon può trattenere tra le sue pieghe del materiale, **deformandosi** in uno stato di infiammazione cronica, oppure può prolassare e premere sulle viscere vicine, come la vescica, l'utero o la prostata, comunicando loro il suo stato

infiammatorio. La costipazione cronica può portare a: **diverticoliti, emorroidi, l'atonìa, colon spastico, coliti, prolassi**. Da rapporti di autopsie ospedaliere si rileva che quasi tutte le persone presentano incrostazioni imputridite nell'intestino fino a **2 o 3 chili** di peso.

L'eliminazione delle scorie e delle incrostazioni indurite nelle sacche intestinali consente il ripristino di una **normale attività peristaltica**.

Per un corretto mantenimento dell'intestino occorre evacuare due volte al giorno, feci di buona consistenza e con poco odore. Invece la maggior parte delle persone mantiene nel colon sedimenti vecchi di anni (alimenti di origine animale) se non di decenni, che una normale evacuazione non riesce ad espellere mantenendo un **costante stato di intossicazione**.

Trattenere i veleni prodotti dalla putrefazione intestinale costringe il corpo a trovare altre vie di espulsione: dopo essere entrati in circolazione attraverso il sangue il corpo prova ad espellerli da **bocca, naso, occhi, pelle, polmoni, reni e così via**.

L'odore sgradevole dell'**alito o dei piedi** e il forte odore di putrefazione delle feci, spesso è sintomo di un colon sporco e intossicato.

Come è fatto l'intestino

La struttura del colon è fatta da muscoli lisci e si suddivide in tre segmenti:

colon ascendente (destra), dove le scorie del cibo entrano in uno stato fluido passando attraverso la valvola ileocecale

colon trasverso (in alto), dove acqua, minerali e vitamine vengono riassorbiti

colone discendente (a sinistra), dove viene secreto il muco per ricoprire le feci.

Come le mani e i piedi, anche l'intestino ha la proprietà di contenere punti correlati alle altre parti del corpo e addirittura una sua intelligenza (si dice pensa con la pancia e non con la testa). Nelle mappe iridologiche l'intestino tenue e il colon circondano la pupilla, all'intorno, a spicchi, troviamo tutto il resto delle parti del corpo. Perciò ad ogni pezzetto di intestino corrisponde un organo del corpo.

Lavare periodicamente l'intestino con acqua pulita e praticare il lavaggio del colon, grazie al quale entrano ed escono dal colon 20 litri d'acqua senza soluzione di continuità è una eccezionale forma di mantenimento della buona salute e di prevenzione di quasi tutte le malattie.

Dopo il lavaggio si ha un'immediata sensazione di leggerezza e benessere generale. L'assimilazione dei cibi ritorna naturale e riequilibra il peso corporeo. Cessa l'autointossicazione e si ripristinano i meccanismi di autoguarigione.

PARTE SECONDA - CIBO EMOZIONI ED ETICA

1 - Nutrirsi è un atto sacro

L'atto di nutrirsi è il primo che noi compiamo quando veniamo al mondo. La nostra prima azione è quella di bere latte. Nutrirsi quindi è la nostra prima iniziazione ed è il primo e il più importante atto magico che noi compiamo.

Insieme al nutrimento succhiamo **fiducia, amore, sicurezza** e teniamo vivo il legame con la mamma dopo il taglio del cordone ombelicale.

Quindi nutrirsi, ovvero mangiare i doni di Madre Terra che è la nostra madre cosmica, è tenere vivo e onorare il legame con il nostro pianeta e come tale va vissuto.

In ogni cerimonia sacra, di tutte le civiltà orientali e occidentali, c'è sempre un'offerta rituale di cibo e una condivisione del mangiare. Dal famoso "prendete e mangiatene tutti" allo Spirit Food dei nativi americani, che viene preparato dalle donne secondo certi modelli, consacrato e consumato tutti insieme, passando le ciotole di mano in mano, alla fine della capanna sudatoria.

All'ospite viene offerto cibo e bevanda per renderlo sacro.

Quindi mentre si mangia la consapevolezza va al cibo e non

- leggere
- discutere
- prendere appunti
- chiudere contratti
- guardare la tv

ma solo mangiare e lasciare che il nutrimento entri dentro di noi.

2 - Il latte e i lattoderivati: surrogato di mamma

Gli adulti, come i bambini, restano emotivamente attaccati al latte, e quindi ai formaggi. Trovano conforto nel bicchiere di latte caldo prima di dormire: l'ultima poppata dal rassicurante seno materno.

Durante l'allattamento il bambino riceve nutrimento anche psicologico. Gli psicologi sostengono che il bambino al seno impara le basi della fiducia e della socievolezza.

Lo psicologo esperto nutrizionista Saul Miller racconta di aver riscontrato che un eccesso di latticini alimenta l'attaccamento e il sentimentalismo, la depressione e la dipendenza da altri: in una parola si **RIMANE ETERNI BAMBINI CON ENORME ATTACCAMENTO ALLA MAMMA.**

Quando il consumo di latticini si trasforma in una dipendenza, lo stato psicologico del soggetto è quello di attaccamento sentimentale **A UN PERIODO DELLA VITA SPENSIERATO, FELICE E SENZA RESPONSABILITA'**, con l'unica preoccupazione di succhiare.

Quante volte di fronte alle contrarietà **ci rifugiamo** nel cibo: un cappuccino, un gelato, una fetta di dolce con crema o cioccolato, o mascarpone o panna? I prodotti a base di latte sono i prediletti per consolarci. **Nessuno si consolerebbe con una barbabietola in insalata**, anche se è molto più nutriente del mascarpone.

Anne Marie Colbin, in "Cibo e guarigione" (Macro), sostiene: <il latte promuove tutti i sentimenti legati all'infanzia: spontaneità, contentezza, dipendenza, incoscienza. Finché consumiamo latte o derivati, di fatto non siamo completamente svezzati>.

E non è vero che il latte purifica!

Semplicemente siamo allergici al lattosio che il nostro corpo si affretta ad espellere sotto forma di diarrea o vomito.

3 - Cibo ed emozioni

Poiché siamo letteralmente costruiti a pensare prima che a sentire (sì mentale, no emozionale e intuizioni), il nostro corpo emozionale non è mai cresciuto e vive all'interno del nostro sistema come un bimbo.

Quando riceviamo sollecitazioni emozionali - dolore o gioia, perdita, rabbia, vittoria - il bimbo interiore che è il nostro campo emozionale viene attivato, per così dire viene svegliato e, **come ogni neonato che si rispetti, appena si sveglia vuole mangiare.**

Ecco perché rispondiamo a una sollecitazione emozionale sempre con il cibo.

- Litighiamo, siamo depressi, ci arrabbiamo, falliamo?

MANGIAMO PER CONSOLARCI

- Vinciamo, ci sposiamo, abbiamo una promozione?

MANGIAMO PER FESTEGGIARE

In ogni caso mangiamo!!!

Quindi il cibo è una dipendenza emozionale. se il nostro campo emozionale viene sufficientemente nutrito di attenzione, ascolto e rispetto, può crescere e diventare adulto e cominciare a nutrirsi del suo vero alimento che è **L'AMORE.**

Quindi dare attenzione e **riconoscimento alle emozioni (no controllo, gestione, repressione, vergogna)** fa crescere il bambino che smetterà di chiedere cibo non appena si sveglia.

La **dipendenza da carne** è emotivamente collegata al nostro legame con **l'aggressività**. Chi mangia carne ha bisogno di un aiuto esterno per sentirsi forte, anziché trovare la fonte della forza dentro di sé.

Una prova lampante di quanto la nostra dipendenza da cibo sia esclusivamente emozionale è il bisogno di masticare. Proviamo a **centrifugare** e bere una quantità di verdure pari a un'insalata.

Avremo la falsa sensazione dello stomaco vuoto.

Falsa perché il nostro corpo ha ricevuto il suo quantitativo di sostanze nutritive, Non è fame quella che sentiamo ma bisogno di masticare, che è un bisogno emozionale. Il centrifugato non ci gratifica. Vi è una teoria spirituale che sostiene che le emozioni, per sposarsi alchemicamente con i pensieri, devono affrontare un processo di risalita dall'intestino, dove risiedono nell'individuo meno evoluto, passando per lo stomaco, il cuore, la gola e infine la testa.

Quando le emozioni risiedono nell'intestino non si è sollecitati dalla fame, ma si hanno problemi a livello fecale: stitichezza o dissenteria, oppure l'intestino si aggroviglia perché non è rilassato, dando origine a strozzature (coliti spastiche), diverticoliti, emorroidi, ragadi, polipi e ogni problema di tipo meccanico di cui l'intestino può soffrire fino al tumore.

Col tempo e il lavoro spirituale le emozioni si innalzano verso il loro livello intermedio, lo stomaco, dove devono essere riconosciute e ripulite. Ecco l'origine della fame "nervosa" o emozionale. Lo stomaco è continuamente sollecitato dalle emozioni che vi albergano e può reagire in 2 modi: o con una gran fame, appunto, o con gastriti, acidità, difficoltà digestiva, ulcere o tumori.

La permanenza delle emozioni nello stomaco ha una grande importanza, poiché i nostri lati oscuri vanno riconosciuti, accettati e sublimati in questa fase. Se ciò non accadesse, ovvero se le emozioni passassero al cuore così come sono, senza essere purificate, rischieremmo l'infarto (questa è la reale causa spirituale dell'infarto).

Perciò nella fase stomaco ogni emozione va accolta e integrata, soprattutto quelle "negative", come la rabbia, la gelosia e il giudizio, senza censure né vergogna, poiché ognuno di noi le prova, anche se non le vuole riconoscere.

4 - Pancia piena: libertà o schiavitù?

La cultura di massa, i media e la pubblicità ci bombardano di informazioni sulla bontà del latte e dello zucchero perché è molto più comodo per chi manovra il mondo avere a che fare con un popolo

bambino, che delega le proprie responsabilità emozionali ed etiche. Quante persone riescono a smettere di fumare pensando alle popolazioni cui vengono sottratti i terreni coltivati a tabacco? Quante vogliono farlo per non dipendere dalle multinazionali?

Semmai l'unica motivazione che ci fa smettere di fumare è la nostra salute.

Cambiare alimentazione significa avere il coraggio di cambiare schema di pensieri e sistema di credenze, stile di vita e scaletta delle priorità; significa tornare a dare importanza al momento in cui si fa la spesa come il più gradevole degli shopping e significa imparare a socializzare anche senza l'aiuto di un caffè o di un bicchiere di vino.

La dipendenza da cibo per compensare la frustrazione porta a mangiare anche quando non se ne ha bisogno e ciò succede semplicemente per l'effetto Pavlov: **è mezzogiorno e bisogna mangiare**, anche se non si ha fame, anche se il corpo non sta chiedendo cibo.

Evitare di mangiare nelle occasioni in cui non si ha fame fa riposare il corpo. A poco a poco è possibile staccarsi dalla dipendenza dal cibo e imparare a goderne quando è il corpo, e non le emozioni, a chiederlo realmente.

In questo modo si può a piccoli passi introdurre nella propria settimana una giornata di digiuno a base di sole tisane o acqua – o succo d'arancia come consiglia Yogananda - per consentire all'organismo di ripulirsi mentre il sistema digestivo riposa.

La **vera LIBERTA'** non è avere soldi per comprare tutto il cibo che vogliamo, ma **DECIDERE DI NON MANGIARE SE NON NE ABBIAMO BISOGNO** e smettere di nutrire le lobby dell'agroalimentare che ci tengono asserviti.

Dobbiamo reimparare ad ascoltare il nostro corpo che è intelligente. Crediamo che il nostro stile di vita, la civiltà e il reddito ci diano la libertà dalla fame perché possiamo abbuffarci in ogni momento e invece siamo alla mercé delle multinazionali che ci ingozzano di cibo finto del quale siamo schiavi per compensare le emozioni.

5 - Quanto costa al sud del mondo il nostro frigo pieno

Avete mai guardato una mucca negli occhi?

In **occidente** una mucca ha diritto di vivere perché dà **latte, carne e pelle**. In vita viene sfruttata e quando non serve più viene uccisa.

In **India** la mucca viene considerata sacra e rispettata come **SIMBOLO DI BONTA' E AMORE**.

La beneficenza della Nestlé

Nei cosiddetti paesi poveri migliaia di bambini riportano lesioni gravissime a causa dei cibi artificiali che vengono loro somministrati come aiuti umanitari. Il latte in polvere non va bene per i bimbi africani o asiatici o sudamericani, perché sono allergici.

Inoltre l'alimentazione artificiale (latte in polvere) richiede norme igieniche per la sterilizzazione del poppatoio e acqua potabile. Questo in quei paesi non è possibile e mortalità e malnutrizione tra i neonati allattati artificialmente sono altissime.

Dove si stabilisce una fabbrica di latte in polvere tutti i terreni circostanti per molti ettari vengono confiscati per produrre foraggio e cereali per il bestiame, quindi sottratti alle produzioni agricole autoctone.

Un breve riassunto dei danni causati dal nostro sistema agroalimentare

La Earth Save Foundation ammonisce sui danni ambientali provocati da una dieta a base di proteine animali: **le vittime dirette sono proprio le popolazioni del sud del mondo, derubate dei loro terreni e vittime dei nostri aiuti umanitari inutili e tossici**.

Il consumo di prodotti animali, per produrre i quali occorrono enormi quantità di foraggio e cereali, ha degradato ecosistemi a causa delle monoculture e spazzato via culture e tradizioni che in quegli ecosistemi vivevano.

- squilibrato uso delle risorse
- aumento dei consumi di combustibile fossile
- despoliazione della capacità produttiva del suolo per mancanza di rotazione e abuso di sostanze chimiche nel sistema produttivo
- consumo idrico
- inquinamento delle falde
- desertificazione
- distruzione delle foreste tropicali
- uso massiccio di pesticidi
- consumo di cereali come foraggio anziché per l'alimentazione umana delle popolazioni proprietarie dei terreni
- diabolica menzogna del transgenico per eliminare la fame nel mondo
- costi sociali altissimi come sovvenzioni pubbliche ai produttori di foraggio e agli allevatori
- le eccedenze vengono vendute come sottocosto alle popolazioni povere mandando i produttori locali fuori mercato perché non competitivi e costringendoli a cedere i loro terreni alle multinazionali

I terreni, l'acqua e l'energia sarebbero sufficienti a nutrire più del doppio di tutta la popolazione mondiale. Ma **più della metà della produzione mondiale di cereali** (e non quella destinata alle tavole degli occidentali) **viene destinata ad uso zootecnico**.

Tutto ciò mentre milioni di persone nel mondo soffrono la fame.

In **Etiopia** nel 1984, in piena carestia, si continuavano a spedire in Inghilterra cereali ad uso zootecnico per milioni di dollari.

Con il valore nutritivo di cereali e soia usati per produrre carni, latticini e pollame consumati in un anno da **un americano medio, possono essere nutrite 7 persone**

3 kg di cereali per produrre ogni bistecca **Il cibo dei poveri come mangime per il bestiame dei ricchi**

La **distruzione delle foreste** dell'America settentrionale e meridionale serve essenzialmente **per la produzione di mangimi** per gli allevamenti intensivi.

Due economisti della Cornell University - Fields e Hur - hanno stimato che **per ogni vegetariano si risparmia ogni anno un acro di foresta** (Vegetarian Times 02/1984).

La produzione di mangimi utilizza nel suo complesso il **60% dell'acqua consumata** negli Usa ed è responsabile dell'**inquinamento di oltre metà delle riserve idriche**.

- 16.000 litri d'acqua per far fronte a un'alimentazione carnivora contro
- 5.000 litri per latte-ovo-vegetariana
- 1.000 litri per vegetariana

Ogni mucca produce circa **20 volte la quantità di feci umane** ogni giorno. **Il letame** è contaminato da antibiotici, ormoni, sedativi e chimica nei mangimi in generale. Quindi non può essere usato come concime e comunque costa meno spargere il fertilizzante chimico.

Quindi il letame degli allevamenti intensivi viene scaricato nei **fiumi e nei mari**.

Le mucche ruminanti vivono normalmente fino a **25-30 anni**.

Una **mucca di allevamento intensivo**

- non sopravvive più di 3 anni
- in cubicoli stretti con pavimenti di metallo
- sempre legate
- sempre incinte
- con mammelle troppo gonfie e pompe per estrarre il latte che provocano loro forti dolori

- riempite di sedativi
- antibiotici
- ormoni per far produrre loro latte e per farle crescere più in fretta
- i vitelli vengono subito allontanati per diventare bistecche se sono maschi o avviate alla produzione di latte se sono femmine

Gli animali d'allevamento in Usa oggi consumano **cereali e soia sufficienti a sfamare 1 miliardo e mezzo di persone**. Gli animali si mangiano **l'80% del mais e il 95% dell'avena** prodotte negli Stati Uniti.

Per ogni 16 chili di cereali e soia avviati alla produzione animale ricaviamo solo 1 chilo di prodotti animali: **16 a 1!** Gli altri **15 chili se ne sono andati in letame** e tutto ciò mentre **ogni 2 secondi** un bambino muore di fame.

Mucca pazza o mucca disperata?

Secondo alcune ricerche attuali quello della mucca pazza non è un morbo; sembra che non esista una documentazione che sia stato isolato il virus o che sia infettivo.

Non esiste alcuno studio scientifico che documenti, fotografie alla mano, l'avvenuta scoperta e l'isolamento così come l'esistenza tanto del virus dell'afta, quanto dell'hiv" scrive J. Hasslberger su Natura & Benessere.

Il test Elisa non serve a trovare il virus ma solo a constatare che il livello immunitario è basso: questo può succedere anche per un banale raffreddore o influenza o magari reazione a un vaccino antinfluenzale.

Le mucche impazziscono per le condizioni di vita nelle quali sono costrette e per ciò che mangiano, tra cui farine animali con scarti di oli industriali. Se realmente fosse un virus **SI AMMALEREBBERO ANCHE I VITELLI**. La BSE (encefalopatia spongiforme bovina) non è una malattia infettiva ma degenerativa.

Allora perché questi abbattimenti in massa? Anche l'afta epizootica non è letale tranne nel 5% dei casi. Normalmente passa da sola dopo una settimana, come una banale influenza per un bambino. Mucca pazza, afta, potrebbero far parte di un unico grande piano per scoraggiare gli allevatori e mettere sempre più l'agroalimentare nelle mani delle multinazionali, che nutriranno i bovini con soia e mais transgenici fino a quando non serviranno neanche più gli animali perché tutto il cibo sarà sintetico.

Solo con l'agricoltura biologica e il ritorno al tradizionale è possibile arginare lo strapotere delle lobby agroalimentari e farmaceutiche, che spesso fanno parte degli stessi gruppi:

- mangiare meno per mangiare meglio
- alzare il sistema immunitario
- liberarsi dalle medicine

Il sistema definito della mafia agroalimentare e farmaceutica lavora proprio nella direzione opposta: mangiare male, ammalarsi, comprare medicine.

6 - L'unico rimedio: mangiare di meno

A nostro avviso l'unico modo per sconfiggere la fame nel mondo è imparare a fare delle rinunce per scopi etici: sapere qual è il prezzo per il sud del mondo ogni volta che beviamo un caffè, mangiamo una bistecca, accendiamo una sigaretta.

Rinunciare, magari solo **dimezzare**, per dissociarsi da un sistema ingiusto e squilibrato e, con la nostra rinuncia contribuire alla restituzione delle terre ai loro legittimi proprietari, che possano ricominciare a coltivare i loro alimenti.

Un'opinione alternativa molto affascinante e, secondo la ricercatrice australiana **Jasmuheen**, il vero modo per sconfiggere la fame nel mondo è **nutrirsi di luce**.

Nutrirsi di luce non significa digiunare ma saper utilizzare questa nuova fonte di alimentazione e penetrare in un nuovo modello energetico per cui la nostra vera sostanza è sostenuta dalla luce cosmica.

Jasmuheen, la prima divulgatrice, si astiene da cibo e acqua dal 1993. Utilizza energia fotonica in un processo simile a quello della fotosintesi clorofilliana, immettendo direttamente nelle cellule la forza vitale universale in oriente nota come CHI o PRANA.

Questa splendida donna sostiene che possiamo imparare a mangiare per il piacere del gusto e non per la necessità di riempire la pancia. Il nostro sistema vitale funziona benissimo anche senza cibo e lo dimostra il fatto che chi si sottopone a digiuno da 3 giorni a 3 settimane racconta di aver riscontrato come la sua performance non si era per niente abbassata anzi al contrario e di come si sentiva forte, vitale, positivo e sazio.

Mangiare per il piacere di farlo, senza sentirsi dipendenti dal cibo, significa poter imparare a prendere un pasto o due alla settimana, potendo impiegare una considerevole parte del proprio reddito e del proprio tempo in attività alternative e contribuendo a una migliore e più equa distribuzione delle risorse nel pianeta.

Per molti breathariani-mangiatori di luce e liquidariani l'immortalità fisica è anche una conseguenza naturale dell'essere alimentati e rigenerati dalla propria energia interna immortale.

Diveniamo ciò che mangiamo: chi mangia latticini diventa simile a un formaggio (pelle bianca e poco tono muscolare), chi mangia energia diviene energia.

Chi mangia biologico rimane sano, giovane e vitale più a lungo.

All'alimentazione breathariana è legata la visione di un mondo senza fame né centri commerciali. Meno proteine animali aumentano l'energia e la vitalità psicofisica e la performance mentale e paranormale.

Una abbondante colazione al mattino significa usare per mezza giornata l'energia per il processo digestivo. Fino a ora di pranzo quando ricomincia tutto da capo e lo stomaco non smette mai. E questa sarebbe libertà?

Intorno agli inizi degli anni '30 del '900 scriveva **Paramhansa Yogananda**, mistico indiano trapiantato in America:

<Gli yogi e i santi raggiungono lo stato di grazia durante il digiuno. Perché? Carne e cibo pesante impegnano la forza vitale a bruciare carbonio negli organi vitali; di conseguenza è difficile disimpegnare dai sensi e dagli organi vitali l'attiva forza vitale e rivolgere l'attenzione al divino senza ritardare la digestione e provocare l'opposizione degli organi vitali.

La frutta, avendo meno carbonio da bruciare, non necessita di molta forza vitale e non mette alla prova il sistema nervoso, gli organi vitali, i reni e così via. Chi mangia carne ha continuamente la coscienza spinta verso i sensi.

- *La mattina mangiate frutta*
- *A mezzogiorno un buon pasto*
- *La sera frutta, latte e vegetali cotti.*

Digiunate una volta la settimana prendendo solo succo d'arancia. Ogni mese o 45 giorni digiunate per 3 giorni consecutivi prendendo solo succo d'arancia. Questo non solo darà riposo al corpo ed eliminerà i veleni ma vi insegnerà come vivere sempre più di coscienza cosmica e meno di cibo.

Durante il digiuno non soffermate la mente sulla mancanza di cibo ma piuttosto sentite che vi state ricaricando di coscienza e di energia cosmica e state imparando che la vostra vita dipende interamente da queste e che vi state liberando dall'abitudine di dipendere troppo dal cibo>.

Aggiunge **Jasmuheen**

<Vivere di luce era lo stato più perfetto dell'essere umano. L'uomo e la donna vivevano di radiazione solare. L'energia si riceveva dai raggi solari e dall'aria e penetrava nel corpo attraverso polmoni e pelle che provvedeva, poi, a espellere le scorie.

Ma il cibo e le droghe appesantirono i corpi e ostruirono l'ingresso allo Spirito.

Quando lo stomaco lavora, la forza vitale si accumula negli organi della digestione invece che nei 5 seni del capo.

I POLMONI NON LO STOMACO SONO GLI ORGANI VITALI DELL'ESSERE UMANO. LA LINEA DELLA VITA È LA COLONNA VERTEBRALE, NON IL CANALE ALIMENTARE

La funzione fondamentale è il respiro. I nostri corpi hanno la capacità di trasformare i fotoni della luce stellare e solare nelle sostanze di cui il corpo ha bisogno. Il processo è simile alla fotosintesi clorofilliana.

Ciò si verifica allorché, con la consapevolezza e la volontà, si produce il potere di alimentare la combustione interna del corpo fisico direttamente attraverso gli elettroni dell'etere, senza una deviazione attraverso la materia il cui elemento base è il carbonio. Questa capacità si produce in maniera proporzionale al nostro livello evolutivo.

*Il nostro **sistema di credenze** prevede che chi non mangia muore (anche che chi mette i piedi sui carboni ardenti si brucia) e fino a che le masse resteranno imbrigliate in questa credenza si continuerà a morire di fame. L'anoressia porta alla morte perché è basata su questo sistema di credenze: la sua causa è in realtà la perdita di autoconsiderazione.*

Quanto del vostro reddito viene speso per mangiare e per abitudini socialmente cristallizzate intorno al cibo?

Niente più bambini affamati. Niente più povertà perché i miliardi di dollari che si spendono per il cibo potrebbero essere indirizzati verso attività sociali che creino uguaglianza. Un pianeta unito per il bene di tutti dal momento che il vivere di luce si fonda su una rinascita spirituale in cui l'uomo è telepatico, si nutre di sole e aria ed è immortale.

L'alimentazione pranica può recare aiuto per la fame nel mondo portando beneficio all'ambiente e un futuro più sostenibile per il pianeta>.

7 – Cibo, digiuno e Guarigione

(Tratto da "Acqua Diamante" di Joel Ducatillon)

Il tubo digerente degli umani non è quello di onnivori, come ci hanno insegnato a scuola. I gorilla africani si nutrono di frutta e scorze con un piccolo apporto animale senza sangue: uova, miele e qualche insetto. Poiché ci hanno insegnato che siamo onnivori abbiamo imparato a mangiare di tutto, certo a detrimento della giovinezza e della vitalità del sistema digestivo, che a un certo punto comincia ad affaticarsi e il corpo si intasa di tossine cristalloiddali o colloidali.

Vi sono persone che hanno deciso di non mangiare più carne, poiché la carne non è l'alimento base dell'uomo. Il consumo di carne è cominciato dopo il diluvio, quando la terra si è allontanata dal sole e a causa del raffreddamento brutale ai poli e al riscaldamento all'equatore tutta la quantità d'acqua che era nell'atmosfera è caduta sulla terra. L'uomo è stato allora "autorizzato", dicono le Scritture, a mangiare carne per resistere, ma questo a detrimento della longevità del suo corpo fisico.

Quando si arriva a un certo punto di sedimentazione grassa nel fisico, a livello della linfa, del sangue e dei liquidi cellulari, come pure di tutti i sistemi cavi quali polmoni, articolazioni, cervello, seni, utero, allora si creano nel corpo delle paludi, dei blocchi.

Quando si mangiano troppi prodotti di origine animale, soprattutto salumi, carni frollate, carni rosse, pesci grassi, formaggi cotti, si accumulano nel sangue molti acidi che provengono dalla decomposizione di tali prodotti. Questi acidi nel sangue sono normalmente eliminati dall'apparato urinario ed eventualmente dalla ghiandole sudorifere. A un certo punto, però, il corpo non riesce più ad eliminarli completamente, il sangue diventa troppo acido e comincia a decalcificare e a corrodere la struttura scheletrica e particolarmente le cartilagini: il calcio delle cartilagini si unirà all'acido del sangue per formare dei sali, che sono, per esempio, quei piccoli cristalli che si trovano negli occhi al mattino poiché il corpo cerca di eliminarli attraverso l'apparato lacrimale.

Questi piccoli cristalli si installeranno inizialmente nelle articolazioni - ginocchia, caviglie, gomiti e interstizi intervertebrali e le piccole ossa delle orecchie (causando sordità) - ma anche dietro le pupille (cateratta) o nella pelle (psoriasi o herpes zoster). Poi raggiungeranno la cistifellea formando calcoli, i seni formando cisti o gli uteri formando fibromi.

Di tanto intanto cambiamo i nostri schemi alimentari o comportamentali e allora il corpo ha un ritorno di vitalità. Cosa succede allora? Avremo una crisi di eliminazione che darà febbre, bruciore, dolori, faringite, angina, congiuntivite, herpes, reumatismi.

Arriva poi il momento in cui il corpo è affaticato dall'età ed entrano nel sangue i rifiuti colloidali, ovvero le materie gelatinose che si soffiano dal naso o escono dagli occhi o dai fruncoli. Quando ci si taglia e si crede di avere un'infezione si è in errore: perché il corpo intelligentemente approfitta di questa apertura temporanea per espellere un po' di rifiuti colloidali. Solo che qualche volta la pelle non riesce a gestire il carico di tossine e allora questo diventa terreno fertile per lo sviluppo di batteri e virus.

Quando vi sono rifiuti colloidali il corpo pure cerca di creare una crisi di eliminazione e si hanno malattie umide come diarree, catarri, pustole o ascessi. I fibromi sono una miscela di colle composte da rifiuti colloidali e cristalloidali che forma una boccia che va ad installarsi nell'utero, aiutata dalla componente psicologica della donna e dal suo vissuto di rifiuto della femminilità e di problemi con la figura maschile.

Ma in tutti i casi di malattia è bene fare come gli animali, cioè

SMETTERE DI MANGIARE E VUOTARE L'INTESTINO

Un cane quando si sente bloccato non mangia più e va nei campi a masticare erbe che gli servono per vuotare le pattumiere nello stomaco e nell'intestino. Il modo migliore per guarire è quello di digiunare per tutta la durata della crisi e poi mettersi a dieta per vedere che tipo di eliminazione sta esprimendo il corpo, e avere fede che Dio è nei nostri atomi e nelle nostre cellule perciò esse guariranno.

Una buona dieta è quella cruda biologica: legumi (ovvero cereali germinati), frutta e verdura cruda, formaggio fresco molle e uova crude.

Un ragazzo di 10 anni condannato a 3 mesi di vita per leucemia, solo con la dieta cruda dopo 8 mesi tornò a giocare a calcio. Naturalmente fece tutte le sue crisi di eliminazione, dalla febbre al mal di gola. **PERFINO UN BRACCIO ROTTO, SE SI FANNO 8 GIORNI DI DIGIUNO, SI RINSALDA SENZA BISOGNO DI INGESSATURA.**

LE MALATTIE NON VANNO BLOCCATE

Per mangiare crudo sempre dovremmo vivere in un clima caldo tutto l'anno, con il corpo nudo al sole, non essere obbligati a lavorare per guadagnare denaro, avere un nutrimento emotivo nelle nostre relazioni, un nutrimento mentale di qualità e un nutrimento spirituale costante.

Tornando alle malattie esse sono sempre delle crisi di autoguarigione del corpo. Non è qualcosa di male ma è qualcosa di giusto. E' il corpo che con la sua vitalità cerca di eliminare i rifiuti sotto forma di crisi. Bisogna aiutare questa crisi affinché non duri a lungo. Come ?

Digiunando o mangiando solo porri cotti fino a che non è passata la crisi.

Le vere disintossicazioni si fanno senza nemmeno bere, anzi è più facile senza bere poiché il corpo si disintossica più in fretta. Infatti la linfa, che ha il compito di andare a rintracciare le tossine nel corpo e di portarle nel sangue venoso per essere purificate nei polmoni, nel fegato, nella vescica, quando si muove in un corpo in cui il sangue è disidratato, circola più in fretta.

La falsa opinione che si debbano bere 2 litri di acqua al giorno è stata inventata quando nel 1976 c'erano problemi a vendere l'acqua minerale.

Inoltre quando si fa un vero digiuno secco non si prende nemmeno bagno o doccia poiché il corpo, in questo modo, assorbirebbe almeno mezzo litro d'acqua al giorno.

Quindi alla prossima crisi di angina o altro mettetevi a dieta di porri per almeno 2 giorni e aiutatevi, se volete, con dell'arnica o dell'echinacea.

* * *

(Tratto da "L'arte di vivere" di Gandhi)

...detto le seguenti regole per tutti coloro che desiderano digiunare per qualsiasi ragione:

1 - conserva la tua energia sia fisica che mentale fin dall'inizio

2 - non pensare al cibo mentre digiuni

3 - bevi acqua fredda fin che vuoi, con o senza bicarbonato di sodio o sale, ma ogni volta in piccoli quantitativi

4 - lavati ogni giorno con una spugna calda

5 - fa regolarmente un clistere durante il giorno: resterai sorpreso di scoprire quante impurità espelle il tuo corpo

6 - dormi all'aria aperta (se possibile)

7 - fa un bagno di sole ogni mattina. Un bagno di sole e d'aria purifica almeno quanto uno d'acqua

8 - per qualsiasi motivo digiuni, durante questo tempo prezioso pensa al tuo Creatore e al tuo rapporto con Lui e col resto della creazione. Farai scoperte che non avresti mai immaginato.

... Digiuna

se sei stitico

se sei anemico

se hai un po' di febbre

se hai fatto indigestione

se hai mal di testa

se hai dolori reumatici

se sei irritato o arrabbiato

se sei depresso

se sei eccessivamente allegro

Mangia solo quando hai fame e quando ti sei guadagnato il pane col tuo lavoro.

Molte malattie possono essere curate con un giudizioso digiuno. Molti più malanni di quanti possiamo pensare sono causati dall'uso di medicine. Coloro che hanno praticato il digiuno hanno quasi sempre sperimentato un aumento di vitalità poiché il vero riposo del corpo e della mente è possibile soltanto durante un digiuno.

L'effetto morale del digiuno non è così facilmente constatabile come quello fisico, ma è anch'esso considerevole.

* * *

(tratto da "Le vie del benessere" di Giorgio Lombardi)

Il digiuno è una pratica antichissima. La periodica astensione **volontaria** dal cibo è comune a tutte le civiltà: serviva come esercizio spirituale e mezzo di guarigione.

Chiamato anche "dieta suprema" è l'astensione volontaria da ogni cibo anche sotto forma di bevanda; quindi anche yogurt, succhi, latti, brodi e centrifughe. L'unica bevanda concessa è l'acqua. Da non confondere con l'anoressia poiché chi digiuna ama il cibo ma ha deciso di astenersene per un certo periodo.

Mosè digiunò 40 giorni prima di ottenere le tavole della legge e pure i profeti Elia e Daniele fecero lunghi digiuni: nel Vecchio e nel Nuovo testamento vi sono 74 riferimenti a questa pratica.

Nell'antica Grecia Pitagora si astenne dal cibo fino a 40 giorni di seguito; Socrate e Platone facevano volentieri digiuni di dieci giorni. Il medico arabo Avicenna lo prescriveva per ogni malattia come pure Ippocrate. Inoltre sono noti i digiuni del Mahatma Gandhi.

E' bene arrivare al digiuno gradualmente per evitare che lo stomaco possa risentire troppo del mancato riempimento: dapprima si salta una cena, poi si fa un digiuno di 24 ore poi 36, poi di 2 giorni. Per perdere peso è l'ideale: si possono perdere fino a 2 chili al giorno, 4 o 5 in un week end. Il digiuno è innocuo per la maggior parte delle persone anche se nella cultura occidentale si crede che già il saltare un pasto possa costituire un pericolo. Invece il corpo si adatta facilmente e il processo di nutrizione continua come se si consumasse ancora cibo.

All'inizio si possono soffrire alcuni disturbi - nausea, mal di testa, capogiri - ma vengono considerate reazioni positive perché indicano che il corpo si sta liberando delle sostanze di scarto e tossine. La lingua, che fa parte del sistema escretorio, si copre di una sostanza biancastra, che va rimossa con una spatolina: anche questo è un segno di depurazione.

Durante il digiuno bere molto, evitare movimenti bruschi, fare passeggiate e stare molto all'aria aperta anche d'inverno, ben coperti, fare docce e bagni frequenti. Durante il digiuno normalmente non si sente fame, almeno superati i primi due giorni, poiché le papille gustative non sono continuamente sollecitate dall'ultimo pasto. Quando si vuole riprendere a mangiare bisogna farlo gradualmente in modo che lo stomaco possa riabituarsi a lavorare. E' bene cominciare con succhi di frutta o verdura in quantità modesta o con piccoli pasti a base di un solo alimento possibilmente morbido.

Tra i motivi per digiunare:

- dimagrire in modo rapido
- sentirsi meglio fisicamente
- rallentare il processo di invecchiamento e ringiovanire
- far riposare l'organismo
- ripulire il corpo
- far scendere la pressione e il colesterolo
- smettere di fumare e bere
- avere più gioia nell'attività sessuale
- lasciare che il corpo guarisca se stesso
- allentare le tensioni e liberarsi dai farmaci
- dormire e digerire meglio
- regolarizzare le funzioni intestinali
- acuire i sensi e vivacizzare la mente
- ottenere autocontrollo e alzare l'autostima
- ottenere rivelazioni spirituali.

8 - HRANI YOGA *Il senso alchemico e magico della nutrizione*

I seguenti brani sono parole del maestro Aivanhov, tratte dalla trascrizione delle sue conferenze pubblicata da Prosveta col titolo sopra riportato di “Hrani Yoga”.

E importantissimo imparare a mangiare nel silenzio, concentrandosi sul cibo, perché durante i pasti il cibo ci parla. Gli alimenti sono luce condensata, suoni condensati. Se avete sempre il pensiero occupato altrove, non potrete decifrare quella luce del sole condensata. La luce non è separata dal suono; la luce è una musica, miei cari fratelli e sorelle. Bisogna giungere a sentire la musica della luce. Essa parla, canta, è il Verbo divino. Nel frastuono del mondo contemporaneo non si può udire nulla, ed è un vero peccato! Il silenzio, invece, prepara le condizioni affinché noi possiamo udire la voce del cibo.

La questione del nutrimento è molto vasta, poiché non si limita soltanto agli alimenti o alle bevande che abbiamo l’abitudine di assorbire. “Nutrimento” sono anche i suoni, i profumi, i colori. Gli esseri del mondo invisibile in particolare si nutrono di odori. L’abitudine di bruciare incenso nelle chiese, per esempio, deriva dall’antichissima conoscenza del fatto che gli spiriti luminosi sono attratti dagli odori puri, come quello dell’incenso. Anche i suoni e i colori sono un nutrimento per gli spiriti invisibili, e possono quindi servire ad attrarli.

Nel silenzio e nella pace che egli inizia quello che è un processo della più alta magia bianca: la nutrizione. Durante i pasti, occorre che il pensiero sia concentrato su soggetti sublimi, perché il pasto è una cerimonia magica grazie alla quale il cibo deve trasformarsi in salute, pace, forza, luce. Osservatevi: quando avete mangiato in uno stato di collera, di rivolta o di odio, per tutto il giorno non potete più calmarvi perché avete influenzato negativamente il cibo; i vostri pensieri e i vostri sentimenti hanno finito per riflettersi in quel cibo: avete mangiato nel disordine, non siete stati dei buoni alchimisti.

Quei piccoli gesti maldestri durante i pasti annunciano che nella vita corrente quelle persone provocheranno molti danni; sono indice che manca loro una certa attenzione interiore, e si può già vedere su piccola scala cosa faranno negli avvenimenti importanti dell’esistenza: si vede come parleranno, come agiranno senza attenzione, disturbando e urtando gli altri, e passeranno anni a riparare i loro errori e a soffrire. E già previsto. Anche solo guardando qualcuno mangiare, dal modo di toccare gli oggetti, di afferrarli brutalmente o di non tenerli abbastanza saldamente, potete trarre delle conclusioni sul suo avvenire.

Dovete mettere molta attenzione nei vostri gesti; in più, evitando di fare rumore e di disturbare gli altri fratelli e sorelle che si concentrano e meditano, mostrate di amarli. Poi, prendete il cibo e lo mangiate pensando ad esso con molto amore. A quel punto, il cibo si apre. . . Basta osservare i fiori, la vegetazione, tutta la natura: quando il sole riscalda i fiori, questi si aprono, e quando scompare si richiudono. E il cibo? Se non l’amate, non vi donerà quasi nulla: si chiuderà; ma amatelo, mangiatelo con amore, dategli calore, ed esso si aprirà, esalerà il suo profumo e vi offrirà tutte le sue particelle eteriche. Gli esseri umani mangiano senza amore, automaticamente, solo per riempire un vuoto.

In genere, si crede che sia necessario mangiare molto per essere in buona salute e avere tante forze. No, tutt’altro; mangiando molto si affatica l’organismo, si ostacolano o si bloccano tutti i processi digestivi, il che porta a dei sovraccarichi, a depositi inutili e impossibili da eliminare. Ecco come compaiono malattie di ogni genere: a causa dell’opinione erronea che si debba mangiare molto per essere in buona salute. L’essenziale è il modo di mangiare. Se sapete mangiare, anche assumendo pochissimo cibo potrete constatare che il vostro organismo si incarica da sé di trovare i materiali

che gli mancano, di captare ed estrarre energie inimmaginabili. Avrete mangiato tre volte meno che d'abitudine, ma avrete forze per tutta la giornata.

Come gli animali, gli uomini hanno bisogno soltanto di una certa quantità di un determinato cibo. Quando mangiano più del necessario, questo produce un sovraccarico che provoca delle complicazioni, dei disordini dapprima nel sistema digestivo, e in seguito in tutti gli altri sistemi (circolatorio, eliminatorio, respiratorio, nervoso) ai quali il sistema digestivo è collegato. Occorre dunque sorvegliarsi, osservarsi, per sapere la quantità di cibo che si deve assumere quotidianamente. Per la maggior parte, gli esseri umani non si sorvegliano, mangiano esageratamente, la qual cosa risveglia in seguito altri desideri che essi devono soddisfare, e in questo modo vivono una vita squilibrata, una vita più animale che intelligente.

Pur diminuendo la quantità di cibo della metà o di un quarto, potrete stare ancora meglio, a condizione di mangiare quel cibo con amore e consapevolezza, perché allora, sì, attingerete veramente delle forze. Si mangia troppo rapidamente senza pensare al cibo. Se sapeste che gioia vi può procurare un boccone quando mangiate coscientemente! Ma invece no, si inghiotte, si ingurgita, e non si è percepita alcuna delizia, alcuna felicità: si è mangiato automaticamente. Queste sono esperienze che dovete incominciare a fare qui. Masticate a lungo e più volte, respirate molto profondamente; constaterete che questo calma il sistema nervoso come nessun altro rimedio.

L'uomo è disceso dalle regioni celesti attraverso un processo che viene chiamato "involutione". Nel corso di questa discesa nella materia, mentre si allontanava sempre più dal fuoco primordiale per entrare nelle regioni fredde della periferia, si è caricato di corpi sempre più densi. . . fino al corpo fisico; esattamente come quando, essendo costretti ad affrontare il freddo dell'inverno, dobbiamo indossare ogni genere di indumenti pesanti, a partire dalla maglia e dalla camicia fino ad arrivare al cappotto. Per riprendere ora il cammino verso l'alto, l'uomo si deve svestire – simbolicamente parlando – ossia si deve sbarazzare di tutto ciò che lo appesantisce; e il digiuno è appunto un mezzo. Ma digiunare, non significa soltanto astenersi dall'assumere un nutrimento fisico. Digiunare significa rinunciare a certi sentimenti e a certi pensieri che ci appesantiscono. Bisogna imparare a rinunciare, a liberarsi, invece di accumulare sempre. E' l'accumulo che favorisce la discesa.

Soffermandosi per qualche istante con amore sugli alimenti, l'Iniziato prepara il suo corpo astrale ad estrarre dal cibo particelle ancora più sottili di quelle eteriche. Quando il corpo astrale ha assorbito tali elementi, ha tutte le possibilità di suscitare sentimenti di un ordine estremamente elevato: l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felici e in pace, e di vivere in armonia con la Natura. Grandi tesori sono nascosti nel cibo, tesori ai quali non tutti hanno accesso. Se pensate che tutti abbiano uno stomaco, dei polmoni e un cervello in grado di captare ciò che è divino, vi sbagliate. Per farlo occorre tutta una preparazione; ma il giorno in cui si è pronti, si è immersi nella luce, ci si sente in pace, protetti, cullati fra le braccia di Madre Natura. A quel punto, Essa ci riconosce come figli suoi, e ci accarezza, ci dona la sua gioia. Non si sa nemmeno da dove provenga tale gioia, e ci si sente felici come se il cielo e la terra ci appartenessero.

I discepoli della Fratellanza Bianca Universale non devono somigliare agli animali o agli uomini comuni che agiscono meccanicamente; essi devono invece mangiare con una coscienza illuminata, meravigliandosi del cibo, pensando che tutto l'Universo ha lavorato per produrre tutti quei frutti e quegli ortaggi che traboccano di ricchezze. Gli esseri umani dovrebbero vergognarsi di mettere all'ultimo posto qualcosa che è talmente essenziale per loro. Non mi si venga poi a dire che sono così intelligenti, colti ed evoluti. Soltanto il loro modo di mangiare basta già a dimostrarmi che sono ancora lontanissimi dalla vera intelligenza, dalla vera cultura.

La nutrizione è magia bianca – Piante e frutti sono spiriti venuti ad incarnarsi nella materia – Saper lavorare con la materia e con lo spirito. Sì, miei cari fratelli e sorelle, tutti questi frutti e questi ortaggi sono stati illuminati dal sole e impregnati dell'influenza delle stelle, dell'aria, dell'acqua, degli animali e degli uomini; se saprete mangiarli coscientemente, essi deporranno in voi tutte le particelle e le energie che hanno captato e accumulato, e vi riveleranno tutto ciò che conoscono. Sicuramente, qualcuno rimarrà stupito da queste parole. . . Chi pensa che il cibo ci porti delle rivelazioni? Nessuno dubita del fatto che esso ci dia delle forze, e tutti hanno sentito parlare di calorie, di vitamine e di ormoni. . . Ma non si è andati oltre per vedere quello che il cibo ci procura sui piani sottili. Se si sa come concentrarsi, prepararsi e mettersi in uno stato ricettivo, si potranno udire persino le melodie suonate e cantate dal cibo. Essendo stato influenzato da tutto l'Universo, esso è pieno di tutte le particelle del cosmo. Il cibo è qualcosa di straordinariamente complesso e ricco. I più mangiano troppo meccanicamente, troppo rapidamente, a volte anche senza masticare; ricevono quindi dal cibo unicamente le particelle più grossolane e mai le energie eteriche che qui noi impariamo a captare mangiando. Il cibo è impregnato di tutte le energie del cosmo; ha anche registrato le impronte lasciate su di esso dagli uomini che hanno camminato o lavorato nei campi dove è cresciuto. Può quindi raccontarvi la sua storia, può rivelarvi quali esseri abbiano lavorato per farlo crescere, quali entità si siano occupate costantemente, giorno e notte, di infondergli l'una o l'altra proprietà che fosse utile agli esseri umani, ai figli di Dio.

[da “Gra(d)al il segreto della torre” di Devana, Nexus ed. <Deepak Chopra, il più famoso medico ayurvedico del mondo, scrittore e illustre endocrinologo, spiega che il corpo fisico è in continuo cambiamento come un fiume. Con un solo respiro portiamo nel nostro corpo un numero di atomi dell'universo pari a 10 con 22 zeri. Nelle ultime tre settimane, dice, un quadrilione di atomi sono passati nel nostro corpo dopo essere passati in altri 15 milioni di specie sul pianeta].

Il cibo è riempito di forze, di particelle che non provengono solo dalla Terra, bensì dall'intero cosmo, e sono proprio quegli elementi venuti dal cosmo ad essersi materializzati sulla Terra, sotto forma di fiori, di ortaggi e di frutti.

Gli esseri umani sono così negligenti, incoscienti e abbruttiti che mangiano senza neppure ringraziare; sì, senza rendersi conto di tutto ciò che devono al cibo. Non danno due soldi per sapere come sia stato preparato e da chi, anzi non vogliono nemmeno saperlo. Invece dopo aver respirato, dopo aver mangiato il cibo con amore e dopo aver meditato su quel cibo, lasciatevi pervadere da un sentimento di riconoscenza verso il Creatore, perché è così che giungerete a realizzare una vera comunione con Lui. Se saprete alimentare i vostri tre corpi superiori, vivrete dei rapimenti, delle estasi. Mangiando con riconoscenza, si possono aprire le porte celesti attraverso le quali arriveranno benedizioni straordinarie.

Se volete evolvere, considerate i pasti come un atto sacro, una cerimonia magica nella quale dovete mettere tutta la vostra anima, tutto il vostro pensiero, tutto il vostro cuore. In certe famiglie di contadini, si considera il cibo come qualcosa di sacro; soprattutto il pane: guardate come i contadini si comportano nei confronti del pane, quanto ringraziano per quel pane! . .

La riconoscenza è capace di trasformare la materia grossolana in luce e in gioia, e occorre imparare ad utilizzarla. Cercate quindi di mangiare con riconoscenza.

Come in un laboratorio alchemico, si verificano trasformazioni e combinazioni di ogni tipo. Ora occorre studiare quali trasformazioni subirà la materia che è stata introdotta nello stomaco e che verrà digerita, se ad essa si aggiungono riconoscenza, pensieri luminosi, e anche un sentimento sacro verso tutte le ricchezze nascoste nel cibo. Non appena il discepolo cerca di mangiare in modo intelligente e armonioso, concentrandosi su temi elevati, il cibo si trasforma. . . o piuttosto, egli

risveglia nel proprio sistema digestivo altri apparecchi che entrano in funzione e captano le particelle sottili del cibo. Tali elementi spirituali si mettono al lavoro e producono fenomeni di un'altra natura: grazie alla loro attività, il discepolo può meditare, avere delle rivelazioni, delle estasi, e può produrre emanazioni luminose che proietta nel mondo intero, diventando così un benefattore dell'umanità.

E' necessario vedere che esiste un rapporto fra il cibo che si mangia e gli stati che si vivranno in seguito. Se i materiali assorbiti non sono puri, andranno ad accumularsi nell'organismo il quale non saprà più come eliminarli, ed ecco la malattia. Bisogna essere sempre attenti a ciò che si lascia entrare nel proprio corpo. Invece di prendere dei farmaci, è meglio digiunare, purgarsi, ecc. . . per sbarazzarsi di tutte le impurità. Lo stomaco non digerisce solo per sé, il cuore non batte solo per sé, e neppure i polmoni, le gambe, gli occhi, le orecchie e il cervello lavorano per se stessi, bensì per tutto l'insieme, per il benessere dell'uomo nella sua interezza. Affinché l'essere umano sia in buona salute, forte, bello e potente, le cellule sono obbligate a lavorare secondo le leggi dell'amore e del sacrificio. E' su queste leggi formidabili che si deve costruire la propria esistenza. Perciò, invece di avvelenarvi con medicinali di ogni tipo, voi pure dovete introdurre in voi stessi il principio dell'amore. A quel punto guarirete senza prendere nulla. Questa è la vera medicina: capire che si deve basare la propria esistenza su questa legge, perché a quel punto tutte le cellule cominciano a lavorare nell'armonia, e voi acquistate la salute, la forza, la gioia, la felicità e la pace. Altrimenti, potete trangugiare tutti i farmaci possibili, ma sarete sempre più malati perché avete contato troppo su rimedi esteriori che non hanno vita.

Tutto ciò che avete letto, che avete appreso, e non è diventato in voi carne e sangue, lo perderete; ritornerete sulla terra spogli di tutto il sapere puramente intellettuale che avevate accumulato nelle vite precedenti, e dovrete ricominciare ad imparare.

Il profumo è un'emanazione invisibile, impalpabile, che non si può pesare né misurare; è una quintessenza eterica, che pure esiste, è reale e può dilatarvi il cuore. Se non riscaldate il cibo col vostro amore, esso resta chiuso, e quando è chiuso non vi dona il suo profumo, vale a dire le sue particelle, le sue energie, le sue forze di natura sottile; vi dà soltanto il suo corpo, la sua carne, la sua parte più materiale, più grossolana. Quando mangiate dei frutti colti già da molto tempo, è la loro polpa, è il loro cadavere che mangiate, poiché la loro anima, la loro vita, non è già più presente. Se ci fossero degli strumenti per misurarne il valore energetico, vedreste che tutte le loro qualità nutritive sono scomparse, che resta solo una materia difficile da digerire, da assimilare e distribuire in tutto il corpo. Ecco come si ammalano le persone: non sapendo scegliere la vita, non sapendo mangiare la vita. Guardano la grandezza, il colore. . . e il prezzo! Non si preoccupano della vita che è nascosta in quel frutto. Gli Iniziati invece non pensano che alla vita; ciò che conta non è la polpa di un frutto, bensì la vita che esso contiene. Più è fresco, più è rimasto esposto ai raggi del sole, più è maturato in condizioni favorevoli, e più la vita in esso è potente, intensa, ed è di quella vita che gli Iniziati si nutrono.

Durante i pasti dovete riuscire a liberare il vostro pensiero così da poter fissare l'attenzione sul cibo e penetrarlo con i raggi dell'amore. A quel punto, avviene una separazione fra la materia e l'energia: la materia si disgrega, mentre l'energia entra in voi, e ne potete quindi disporre. Occorre dunque mangiare nel silenzio, perché il silenzio permette di realizzare la concentrazione e la pace interiore. Mangiando, non bisogna pensare a nient'altro. Almeno per una mezz'ora si lascia tutto da parte e ci si concentra sul cibo, si proiettano su di esso i raggi dell'amore, e il cibo libera le proprie energie. Si tratta degli stessi processi che avvengono in una centrale termonucleare. Se si sapesse veramente mangiare, pochi bocconi appena potrebbero bastare. . . e si estrarrebbero energie sufficienti a smuovere tutto l'Universo. Se un giorno gli esseri umani impareranno come mangiare,

constateranno che anche mangiando pochissimo potranno trarre maggiori energie dal cibo e lavorare molto di più senza fatica.

Se mangiamo, non è soltanto per mantenerci in vita. Prendiamo l'esempio dei vermi: ingoiano la terra e poi la espellono, facendola in tal modo passare attraverso se stessi: la lavorano affinché sia più fertile, e con il cibo l'uomo fa la stessa cosa. Dato che è un essere dotato di vita, di sentimento e di pensiero, l'uomo appartiene a un grado di evoluzione ben superiore a quello della materia da lui assorbita. Quindi, passando attraverso lui, la materia viene trasformata, animata, affinata, spiritualizzata. Tutti gli esseri si nutrono: piante, animali, uomini. . . e nutrendosi, fanno evolvere la materia alla quale trasmettono elementi che essa non possedeva; è come se fosse un dovere per ogni regno della natura nutrirsi dei regni inferiori per farli evolvere. Al di sopra di noi, anche certi esseri più avanzati si occupano di digerirci per trasformarci. Sì, sotto un'altra forma, è esattamente ciò che avviene. Tutta la vita è uno scambio ininterrotto fra il mondo organico e il mondo inorganico, fra il mondo materiale e il mondo spirituale.

Il nostro compito è quello di ingerire tutta la Creazione e di farla uscire divina!

Quando passate attraverso GRANDI PROVE , quando tutto si spezza, quando tutto in voi vacilla, significa che il Cielo ha deciso di mangiarvi, ossia di accettarvi, di ricevervi in alto fra gli eletti: vi pulisce, vi toglie tutti gli elementi indigesti conservando solo ciò che va bene per il suo banchetto. Anche gli apostoli, prima di essere accettati e mangiati dal Signore, vale a dire ricevuti alla Sua tavola per la Sua delizia, sono stati essi pure triturati, fatti a pezzi.

Tutta la vegetazione altro non è che una condensazione della luce del sole. E' il sole a formare gli ortaggi e i frutti, a farli maturare, a condensare in essi la sua vita, la sua luce, il suo calore e il suo amore. Per questo si dice che noi mangiamo il corpo del Cristo, i ventidue elementi del Cristo che si ritrovano nelle ventidue lettere dell'alfabeto ebraico con le quali Dio ha creato il mondo, come insegna la Cabala. Queste lettere sono una rappresentazione del Verbo, Gesù ha detto: «Se non mangiate la mia carne e non bevete il mio sangue, non avrete la vita eterna» . . .

Intendeva mangiare il fuoco e bere la luce. I cristiani si comunicano con le ostie, ma diventano forse migliori? . . . Se invece vi comunicherete ogni giorno con il sole, con quella grande ostia che sorge là, davanti a voi, e ne berrete la luce che scorre e zampilla, avrete la vita eterna.

La carne e il sangue, l'acqua e il fuoco sono i simboli dei due principi, maschile e femminile. E' necessario comprendere che il cibo non deve servirvi soltanto ad avere delle forze per spaccare pietre: il cibo esiste per condurci molto più lontano, per rivelarci i misteri dell'Universo.

BIBLIOGRAFIA

- **"L'imbroglio nella zuppa"**, Hans-Hulrich Grimm, Andromeda ed. 1998
- **"Eccitotossine: additivi alimentari pericolosi"**, da Nexus n°31 marzo-aprile 2001
- **"Latte & formaggio"**, Il giornale per la protezione della salute, Macro ed. 2000
- **"La cucina del diavolo"**, Gunther Schwab, Macro ed. 1995
- **"Come ottenere il meglio da se stessi e dagli altri"**, Anthony Robbins, Bompiani ed.1998
- **"La cura di tutte le malattie"**, Hulda Reger Clark, Macro ed. 2000
- **"L'immensa balla dell'Aids"**, Robert Lombardi, Macropost 1998
- **Natura & Benessere** n° 2 giugno-agosto e 3 settembre-dicembre 2001
- **"Nutrirsi di luce"**, Jasmuheen, Mediterranee 1999
- **"Bambini e inquinamento"** da Aam Terra Nuova n°25 giugno 2002
- **" Il tumore alla mammella si vince in cucina" e "Mestruazioni e buona alimentazione"** da Aam Terra Nuova n°31 gennaio 2003
- **"La medicina di Santa Ildegarda"**, Wighard Strehlow, Mediterranee 2002
- **"Alcune osservazioni sulla direttiva per la protezione delle invenzioni biotecnologiche e sulla questione ogm"** a cura di Carmen dell'Aversano, Università di Pisa 2001
- **"Prodotti transgenici"**, raccolta da varie fonti ministeriali e universitarie a cura di Giulio Locatelli, giugno 2000
- **"Manipolazioni genetiche, mercato globale e biodiversità"**, a cura di Giulio Locatelli, marzo 2001
- **"... E la verità vi renderà liberi"**, David Icke, Macro ed. 2001
- **"La mafia della sanità"**, Guylaine Lanctot, Macro ed. e Amrita ed. 1997
- **"Dall'alchimia all'algenia - le premesse della manipolazione genetica dell'uomo"**, Jeremy Rifkin, Macro ed. 1994
- **"Corpo senza età mente senza tempo"**, Deepak Chopra, Sperling & Kupfer ed. 1997
- **"L'arte di vivere"**, Gandhi, CDE Milano ed. 1989
- **"Le vie del benessere"**, Giorgio Lombardi, Synthesis ed.1999
- **"HRANI YOGA Il senso alchemico e magico della nutrizione"**, Omraam Mikhaël Aivanhov, Prosveta ed. pdf