

IMPARARE A NUTRIRSI, meditare il rapporto con il cibo , USCIRE DALL'IGNORANZA INCONSAPEVOLE DELL'ERRATA ALIMENTAZIONE, MANGIARE AL BUIO E' NEGATIVO.

ANALISI TECNICA DELLA NUTRIZIONE

Alimentazione requisiti matematici, le Tecnologie della nutrizione.

L'alimentazione controllata migliora e allunga la vita

La dieta controllata migliora e allunga la vita -Colesterolo -dislipemie -disturbi digestivi- sono connessi alla qualità e alla quantità del cibo consumato- La dieta mediterranea è uno stile di vita, abitudini alimentari, una vera dieta di tutti con al centro cereali, legumi, frutta, verdura, ortaggi, ulivo, vite, pesce, limitati grassi animali e formaggi, piccola quantità di carne. E' il MIX alla base di una dieta salutare per il proprio benessere e per il bene della collettività; pane, pasta, riso non elaborati sono ottime fonti di energia; Si tratta di cibi non pesanti, ricchi di fibre, acqua e nutrienti per le reazioni metaboliche e funzionali del nostro organismo. Evitare dolci elaborati, creme complesse e conservate. Primi e secondo piatto molto gustoso, un antipasto sfizioso, al gusto irresistibile, una pietanza golosa, queste locuzioni non servono l'uomo nella misura in cui ha bisogno. I preparati complessi appena menzionati intossicano, alterano il fisico dell'uomo e i suoi organi, la sua atleticità, la resa mentale, la forza fisica e il lungo vivere. Una alimentazione sana consiste richiede pasti semplici nel rapporto di Carboidrati fino al 60% , non superare il 25% di grassi e 12% di proteine.

(Digestione, quantità di un pasto e metaboliti condizionano i riflessi del cervello umano e quando si guida un veicolo pubblico o privato o un autotreno e' bene astenersi).

PARAMETRI matematici che orientano il comportamento alimentare di un uomo.

1) potenza digestiva del soggetto (es. salivazione, enzimi gastrici, epatici, pancreatici, flora batterica intestinale)

2) eguaglianza tra calorie ingerite necessarie e calorie dissipate, le prime devono essere tanto per quanto basta e non devono superare le seconde, il caso

contrario comporta un accumulo ne vari apparati che generano disfunzioni ai sistemi corporei compreso quelli emodinamici creando problemi di svariata natura.

3) potenza eliminatoria dei metaboliti in circolo in relazione ai pasti consumati , se ridotta per patologie o dismetabolie, la quantita di ogni singolo pasto va limitata e la frequenza deve crescere, un colecistoepatico o diabetico richiede certamente frequenza del pasto e ridotta quantita. Non tenere conto dei punti esposti e' come camminare con gli occhi chiusi.

Serve Mangiare calibrato nella quantita, alimentazione mirata senza sbilanci tra energia ingerita ed energia dissipata. Le disproporzioni sono inutile e dannosa. La quantita di un singolo pasto deve essere proporzionata alla capacita digestiva dei propri apparati preposti a tale scopo. Se la quantita e' eccessiva si ingenerano sofferenze pur in presenza di patologie inesistenti.

Pranzo e pasto sono composizioni diverse, ed e' cosa seria l'opportuno distinguo. Il primo e' un atto complesso e inutile che crea senza dubbio problemi, il secondo e' un'alimentazione piu generosa e controllata.

La combinazione degli alimenti di un pasto e' importante per evitare contrasti chimici in fase digestiva. Il lavoro che affrontano gli organi del corpo umano non finisce con la digestione ma si completano con il ciclo nutrizionale avendo alla base anche lo smaltimento dei metaboliti da parte dei vari organi deputati a tale scopo che deve avvenire in modo spontaneo, in senso armonico e continuo, in mancanza di questo processo sinergico si entra in sofferenza cui deve conseguire da subito la riduzione della quantita di un pasto.

Evitare pasti spazzatura, La natura non perdona, trattarsi.

Un'alimentazione incontrollata e' punitiva.

L'uomo e' quello che mangia per quantita di cibo, qualita degli alimenti, combinazione degli alimenti, formazione dei metaboliti e eliminazione degli stessi. Occorre tenerne conto, occorre conoscenza e modalita applicativa. Come ad esempio la differenza tra un albero trattato con ormoni della crescita e un

albero non trattato. E' certo che il differenziale dello sviluppo e della resa esistono a debito del punto cardinale della qualita. Una mucca a stabulazione libera produce 15 litri di latte al giorno circa, una mucca da allevamento intensivo arriva a produrne 60 litri al giorno, e questo latte lo scrivente non lo consuma.

Lo stomaco non e' un sacco contenitore da immettere di tutto. E' un laboratori chimico di precisa stechiometria e la bocca non e' un imbuto di riempimento ma un pre-laboratorio escretore salivare e di assorbimento nel contempo. Non Tenerne conto induce a gravi conseguenze. La masticazione lenta, che fa anche percepiscono le qualita organolettiche molecolari del pasto che si sta consumando, e' importante. La calma da applicare mangiando, pur se difficile a attuarla, e' elemento sinergico, provarci.

Gli effetti di una alimentazione casuale e inconsapevole sono tanti e gravi, l'Indigestione, i disturbi della concentrazione, disturbi cardiaci e gastroenterici, malattie precoci, disturbi metabolici, la grave conseguenza dell'obesita', prevenirli e' essenziale, stare bene e' cosa unica, il gusto del mangiare non serve, danneggia gli organi del corpo umano tra cui la memoria.

Chi mangia troppo e per la bocca , inteso come gusto, e' irrispettoso di se stesso e della sua persona. Mangiare troppo quando non serve e' offensivo e fa male, ha un costo diretto inutile e un costo indotto per il sistema sanitario.

Per una buona nutrizione occorre considerare il laboratorio digestivo, la miscela degli alimenti che compongono un pasto e la loro quantita. Essi sono alla base della qualita della vita, dello stare bene e in salute (alcuni, ad esempio, consigliano, per un frullato di utilizzare fragole, banana e latte, oppure zenzero grattugiato, yogurt , succo di limone; oppure, yogurt, latte e limone; addirittura e' consigliato: Colazione: frutta fresca di stagione, yogurt, un tè verde o un caffè(assurdo). alimenti ottimi nello specifico , ma e' orribile se cosi combinate per le reazioni digestive, e poi esprimono queste locuzioni, l'occhio vuole la sua parte, "pranzo o macedonia , laboratorio di profumi e sapori", che non hanno senso per mangiare sano e per stare bene sia in fase digestiva che per la costituzione fisica).

Dopo la digestione di un pasto ben calibrato, esaurita in max 4 ore, i problemi

inerenti al pasto stesso non sono finiti anzi incomincia la parte piu complessa proprio nel momento in cui e' scomparso il gusto del mangiare, la fase di smaltimento del surplus di energia e cio che non e' piu utile al fisico, sostanze assorbite in circolo, i metaboliti, non preoccuparsi di questo aspetto gia quando si consumo il pasto e' grave.

E' una fase molto complessa e impegnativa per quanto riguarda gli organi di una persona. Non tenerne conto i prevenzione e' il grave errore. Il problema di cio che bisogna smaltire e' bene che si sappia ancora prima di consumare un pasto. Piu precisamente. L'eliminazione dei residui metabolici, se difficoltosa, porta alla cattiva conduzione della propria vita nei suoi diversi aspetti funzionali, di conservazione degli organi , della efficienza della memoria , dell'efficacia motoria, della efficienza psico-meditativa.

In un pasto se e'una miscela disomogenea di alimenti stimola male le secrezioni enzimatiche con la carenza di aggredire il cibo durante la fase digestiva. Rende inefficiente lo stimolo salivare che in carenza si riflette in una mal compensata digeribilita nell'apparato gastrico, lo stomaco. I contrasti stimolatori dei componenti di un pasto diventano un resistenza digestiva e nello stomaco gli stimoli che insorgono contrastano gli effetti escretori e le secrezioni digestive stimulate sono diversamente armoniche ed entrano in conflitto nel laboratorio gastrico-enterico. La selezione e la combinazione degli alimenti che devono costituire un pasto e' alquanto necessario.

Altro parametro importante e' la quantita del pasto che va subordinata alla necessita nutritiva ed energetica del fisico e alle risorse digerenti emesse dallo stomaco , dal fegato , dal pancreas che devono essere sufficientemente compensative a digerire i componenti del pasto per salvaguardare i propri organi e gli apparati della macchina DEL CORPO UMANO. (lo scompenso determina una digestione lenta e difficoltosa e il fisico tutto ne soffre)

Elenco di Pasti di omogenea compatibilita dei costituenti, da consumare a rotazione, intervallati da minimo 2 ore tra un pasto e il successivo, max 1500-2000 calorie per giorno. (Pasto non abbondante, Masticazione lenta e accurata). Pasti compatibili per un diabetico soprattutto per il tipo 2 con

l'attenzione di ridurre le calorie e la quantità dei componenti del pasto.

(Il consueto pranzo e' altra cosa, non funzione per il laboratorio digestivo, ad esempio un piatto di pasta al formaggio e una bistecca crea problemi digestivi. Eventuale aggiunta di dolce, frutta e caffè il problema digestivo si eleva a disastro, lo spiega la chimica e il computo stechiometrico sbilanciato) . Adattarsi ai pasti che si riportano e' un sforzo, ma e' bene farlo per un equilibrio stabile della salute e per il proprio peso forma.

Elenco di pasti in uso dal 1980

Pasto 00: (ancora prima del caffè), una mela appena alzati per mille ragioni , piu un frutto ricco di potassio.

Pasto 1 : carne, zucchine o altra verdura, condite con olio e sale , pane poco , null'altro.

Pasto 2 : Spaghetti al pomodoro e contorno di verdura, sale ,olio di oliva crudo, pane, null'altro.

Pasto 3 : lenticchie o altro legume , con o senza bietola cotta o altra verdura, sale olio di oliva crudo , pane, null'altro.

Pasto 4 : riso , bietola, sale, olio di oliva crudo rotondella, pane , null'altro.

Pasto 5: carciofi, prosciutto crudo con l'osso di qualita, sale , aglio, olio di oliva crudo, poco pane, null'altro

Pasto 6: bietola o altra verdura cotta o cruda, tonno o altro pesce o formaggi, sale olio di oliva crudo, poco pane, null'altro.

Pasto 7: melanzane bollite con poca acqua, pre-pulite come le patate, sale olio crudo , pane, formaggio di bovino pre-salato 20 gg artigianale di montagna, null'altro.

Pasto 8 : patate lesse o arrostate, verdura cotta o cruda, noci, sale, olio crudo, pane, null'altro.

Pasto 9: verdura con carote, prosciutto crudo con l'osso o altro salame, sale olio

crudo, poco pane, null'altro.

Pasto 10 : formaggio, verdure , sale olio crudo , pane o altro derivato di cereali, null'altro

Pasto 11: verdure al riso, sale , olio crudo, null'altro.

Pasto 12: Broccoletti di rapa o siciliani , carne, sale, olio crudo, pane , null'altro.

Pasto 13: caffè lontano dai pasti e dalla frutta, ma soprattutto lontano dal latte e latticini.

Pasto 14: spremute di arancia o limone e simili lontano da tutti gli altri pasti elencati.

Pasto 15: macedonia , frullato di solo frutta zuccherina o solo frutta acidula. (Un frullato di banana mela pera con limone o arancia con latte non funziona per il laboratorio digestivo).

Pasto 16: ore 18, 750 millilitri di acqua-40 grammi di cioccolato fondente- 40 grammi di miele di castagno-40 gr di zucchero, sciolti in acqua calda, per un buono drenaggio renale, per 1-2 volte alla settimana.

Pasto 17: brodo vegetale , pane integrale a tocchetti, sale, olio di oliva crudo, noci, null'altro.

Pasto 18: minestrone misto di verdure e patate, con pasta o pane spezzettato, sale,

olio di oliva crudo, formaggio fresco di bovino primo sale, null'altro.

Pasto 19: spaghetti e cime di rape, sale , olio di oliva crudo

Pasto 20: spaghetti e carciofi, olio crudo di oliva sempre di origine controllata , sale

Pasto 21: pasta e fagioli , olio, sale.

Pasto 22: pasta e lenticchie olio, sale.

Pasto 23: pasta e piselli, olio, sale.

pasto 24: frutta zuccherina a piacere, a gusto olio di rotondella, un cucchiaino, zucchero 1-2 cucchiaini a gusto.

pasto 25: frutta acidula e non altro lontana dai pasti.

pasto 26: pomodoro spezzettati, pane integrale spezzettato da assorbire tutti i liquidi vegetali del pomodoro, formaggio bovino primo sale, olio, sale.

pasto 27: pane integrale spezzettato, noci spezzettate, olio di oliva possibilmente di rotondella cosentina (aromatico entro i 2 mesi da molitura).

pasto 28: melanzane e broccoletti siciliani lessati e amalgamati, pane integrale spezzettato, olio di oliva di origine a vista controllata, sale.

pasto 29: ceci, pane integrale spezzettato, sale, olio di oliva verdognolo di rotondella Calabria-cosentina.

pasto 30: Pasta , burro, aroma di olio crudo, parmigiano.

pasto 31: Cipolle rosse e melanzane lessate, olio crudo di oliva Extra Vergine parmigiano grattugiato, sale, pane.

Pasto 32 : Ceci brodosi pane spezzettato, olio Extra Vergine sale e se necessario dopo pane anche bruschettato , imbevuto di olio e 5 noci di montagna a gheriglio chiaro.

Pasto 33: pizza al pomodoro olio crudo irrorato, leggera sfarinata di formaggio, se necessario per contorno verdura lessata, olio crudo e sale.

Pasto 34: ciclicamente Castagne secche bollite , olio crudo Extra Vergine 2 cucchiaini.

Pasto 35: per 8 giorni consecutivi ciclici consumare 3 kiwi entro le ore 15 alle ore 18

Pasto 36: cipolline selvatiche bollite , reggiano dop, olio sale pane,

ACQUA DI BUONA SORGENTE, SPONTANEA, POTABILE DI ALTA QUOTA, 2 LITRI IN 24 ORE, l'acqua diluisce e drena tutto.

--- LE VERDURE A SOGGETTO:

Broccoletti di rapa, o siciliani- Melanzana-Patate- Lattuga- Verza-Carciofi-Carote-Asparagi-Pomodori-Spinaci- Zucca , Zucchine- fagiolini verdi in baccello, Cipolla-Radicchio-Cetrioli. BIETOLA.

---**LEGUMI:** Piselli- Fagioli bianchi, Borlotti , ceci, lenticchie.

---**CEREALI:** grano e derivati, riso-orzo-mais-avena

---LA FRUTTA PREFERENZIALE A SOGGETTO:

1) Frutta di tipo zuccherino : Mela-Banana-Pere-albicocche- Nespole-Ciliegie-gelsi- Prugne-Meloni-Pesche-Fichi- fichi d'india--Uva-More di bosco-Castagne bollite o arrostate- Datteri-Mandorle.

2) Frutta di tipo acidulo: arance-mandarini-limoni-Fragole, Kiwi. Kachi. Melagrana

---ESERCIZIO FISICO

Assicurarsi ogni giorno una leggera prova di asforzo, per esempio superare un dislivello di circa 15 metri di variazione di quota camminando su una stradella in salita, esercizio equivalente a 1000 kilogrammetri di lavoro.

RISULTATI DI QUANTO PRECEDE DA oltre 30 ANNI (I mattoni del corpo umano hanno certamente il loro peso)

--Colesterolo nella norma

--trigliceridi nella norma

--ipertensione arteriosa assente

--diabete assente

--malattie cardiocircolatorie e renali assenti, tremori assenti, funzionamento della memoria perfetta. Si puo dire che l'alimentazione per stare bene ha un ruolo fundamenta? la risposta e' si per resa, efficienza fisica, mentale nonche minori oneri per la collettivita.

---**La cottura della carne altro problema enorme.....vedi**

---La cottura delle verdure.... altro problema enorme....vedi ..

Mangiare almeno 2 volta alla settimana alternati:

A) Fagioli bianchi, olio crudo Extra Vergine di olive, sale , pane;

B) Castagne secche lesse condite con olio crudo Extra Vergine di olive.

C) ceci lessati , olio sale , broccoletti di rapa o bietola

ANNOTAZIONI tecnico-scientifiche sugli alimenti, effetti di aria e acqua inquinata

E' indubbio che Per una eccellenza degli alimenti , occorrono dei parametri imprescindibile che sono: la qualita del suolo di coltivazione, l'aria in cui si sviluppano, l'acqua di irrigazione e il soleggiamento , in mancanza di uno di questi parametri cardinali l'eccellenza di primo ordine viene meno. Vedi oltre, localita speciali della eccellenza di primo ordine degli alimenti naturali.

---1--Qualita dell'aria.....vedi.....

---2-Qualita dell'acqua di irrigazione.....vedi.....

---3-Luoghi nazionali di coltura per l'eccellenza degli alimentivedi.....

---4-soleggiamento della zona delle colture agroalimentari.....vedi.....