

LA QUALITÀ DELLA VITA E LA DURATA STANNO IN QUELLO CHE MANGI

L'alimentazione è un processo altamente complesso, le abbuffate non servono, le abbuffate convulsive sono assurde. Da essa passa la salute dell'uomo. L'adeguato e l'abbinamento dei cibi nonché la loro alternanza per evitare accumuli di alcune sostanze a scapito di altre carenze, è stare bene e in buona salute.

Cibi lenti con cibi veloci e' causa negativa di rallentamenti digestivi, di svuotamento gastrico e di discesa degli alimenti nell'intestino, fisicamente si soffre.

Per la propria buona salute e di lungo termine e' ricercare alimenti e prodotti vegetali di uliveti, agrumeti, frutteti e ortaggi allevati in territori particolari che risaltano i parametri agro-alimentare di eccellenza che sono (**ACQUA,SUOLO,ARIA,SOLEGGIAMENTO**), **acqua di irrigazione pura di alta quota piezometrica, aria pura a ricambio continuo e priva di residui della combustione, suolo non inquinato nella parte solida e nella parte acquosa della falda che devono essere privi di residui industrie e detersivi, soleggiamento continuo anche di inverno con temperature ambientali sempre al di sopra dei 9 gradi centigradi tranne rare eccezioni.**

Da attenzioni qualitative Nazionali, le aree che riflettono i parametri di eccellenza menzionati sono poche, si trovano in alcune zone delle Puglie, della Sicilia, in Calabria e in particolare modo nel Nord della provincia di Cosenza, Bacino di Sibari, circa 1500 kmq. Zona particolare, soprattutto per l'abbondanza diretta dell'acqua di irrigazione sempre limpida di alta quota di sorgenti, (presenti diversi sub affluenti dell'ESARO e del COSCILE-SIBARI), per il soleggiamento a temperatura invernale sempre oltre 10 gradi fatti salve le rarissime incursioni di Tramontana, nonché per il ricambio continuo di aria pura dovuta a deboli venti occidentali tra il mare Tirreno e il mare ALTO IONIO, Golfo di Sibari, interdistanziati da un istmo di territorio prettamente AGRICOLO a pianura e collinoso di circa 58 Km PROTETTO DALLE MONTAGNE SU TRE LATI, APERTO solo AD EST che da l'eccezionalità climatica gradevole per tutte i mesi freddi dell'anno.

La salute dell'uomo e' negli alimenti e nella loro autenticità qualitativa. La loro variabilità e gli abbinamenti adeguati, giorno per giorno, non possono essere ignorati.

Gli alimenti nutrono ma sono anche farmacologia funzionale imprescindibile e necessaria per una buona e lunga vita dell'uomo.

A funzione ignorata e' inevitabile la stasi del cibo nell'intestino che può sollecitarlo verso malattie irreversibile per il prolungarsi della stagnazione nei dotti di transito. La coordinazione alimentare nell'alternanza deve essere meditata con scelte consapevoli e non a caso o optate dal gusto e dalla fretta.

Si annota che Alimenti peristaltici, fagioli, ceci, lenticchie, castagne di stagione o fuori stagione dure cotte e simili sono necessari per tutti settimanalmente in modo imprescindibili e a vita.

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. È 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 athleticità, 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 nei 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 quantità di ogni singolo pasto va limitata e la frequenza deve crescere, un colecistoepatico o diabetico richiede certamente frequenza del pasto e ridotta quantità. Non tenere conto dei punti esposti e' come camminare con gli occhi chiusi.

Serve Mangiare calibrato nella quantità, alimentazione mirata senza sbilanci tra energia ingerita ed energia dissipata. Le disproporzioni sono inutili e dannose. La quantità di un singolo pasto deve essere proporzionata alla capacità digestiva dei propri apparati preposti a tale scopo. Se la quantità è 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 laboratorio 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 stimolate 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.