

ELENCO PASTI APPROPRIATI IN USO

SEGUI E SE TI VA MALE CAMPI ALMENO 80 ANNI, DIMENTICHI IL MEDICO DI FAMIGLIA E LE FARMACIE.

Per quanto e' dato di sapere consuma olio eccellenza della eccellenti colline di Saracena, San Basile, di Frascineto, di Altomonte, di Santa Caterina Albanese, di Roggiano Gravina, di Spezzano Albanese, di San Lorenzo del Vallo, di San demetrio Corona, di San Marco Argentano, di Santa Sofia di Epiro,(suolo, acqua di sorgenti a flusso continuo anche al 12 agosto 2017, ventilazione perpetua da flussi occidentali e brezze Maestrali, soleggiamento quasi tutto l'anno, parametri climatici indiscutibili e forse unici a livello nazionale, attesa la cornece montuosa perimetrale)

Pasto 00: (senzaltro prima del caffè), una mela appena alzati per mille ragioni e per di più un frutto ricco di potassio, più, a gusto, una o mezza banana.

Pasto 001 : al mattino e spesso, dopo ammollo di non meno di 2 ore, bollire per pochi minuti in 0,7 litri di acqua 8 fichi secchi spezzettati con mele spezzettate. Bevi tutto il liquido e mangia anche i pezzi di frutta ma non tutta, i fichi ingrassano.

Pasto 1 : carne, zucchine o altra verdura, condite con olio e sale, pane poco, null'altro. Le proteine servono, massa miscelare, fattore B12, ferro et-eccetera

pasto 1a: ciclicamente cipolline selvatiche rosse bollite schiacciate, sale, olio di oliva, pane tostato o freselle o mollica normale, tutto ben mescolato e parmigiano reggiano grattugiato a stratarello sopra ben distribuito. null'altro

Pasto 2 : Spaghetti al pomodoro e contorno di verdura, sale, olio di oliva crudo, pane, null'altro. (pomodori sbollentati, togliere epicarpo e spremerli attraverso lo scola pasta con una forchetta, eliminare i residui celluloseici se indigesti)

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 qualità, 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 di circa 10-20 gg artigianale di montagna, null'altro.

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

Pasto 9: verdura con carote, prosciutto crudo con l'osso o altro salame, no insaccati, 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 150 gr , sale, olio crudo, pane , null'altro.

Pasto 13: caffè lontano dai pasti e dalla frutta, ma soprattutto lontano dal latte e latticini e yogurt, se da disturbo gastrico non berlo da solo o dopo i pasti.

Pasto 14: frutta, spremute di arancia o limone e simili lontano da tutti gli altri pasti elencati e non insieme a carboidrati.

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 in assoluto per il laboratorio digestivo gastrico, stomaco che non e' un sacco dove mettere tutto, sarebbe un crimine).

Pasto 16: ore 18, 750 millilitri di acqua-20 grammi di cioccolato fondente- 40 grammi di miele di castagno- piu poco zucchero se necessario, sciolti in acqua calda, per un buono drenaggio renale, per 1-2 volte alla settimana.

Pasto 16a: ore 11 circa nel periodo 500 grammi al giorno di gelsi bianchi e neri, eccellenti per l'apparato digerente e sali minerali, liquido proteico. null'altro in assoluto, oppure nespole, oppure 200 grammi di cligie.

Pasto 17: brodo vegetale , pane integrale a tocchetti, sale, olio di oliva crudo, qualche noce, con una spruzzata di reggiano o pecorino sardo, null'altro.

Pasto 18: minestrone misto di verdure e patate, con pasta o pane spezzettato, sale, olio di oliva crudo, poco formaggio fresco di bovino primo sale, o spruzzata di reggiano, null'altro.

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

Pasto 20: spaghetti e carciofi bolliti e schiacciati finemente, olio crudo di oliva sempre di origine controllata , sale.

Pasto 21: pasta e fagioli , olio, sale.

pasto 21 a: spaghetti-ni con cipolline rosse selvatiche lessate e sciacciate finemente olio, sale, con poco reggiano a gradimento, null'altro

Pasto 22: pasta e lenticchie olio, sale.

Pasto 23: pasta e piselli, olio, sale.

pasto 24: frutta zuccherina a piacere spezzettata, a gusto un po di 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 o spruzzata di reggiano.

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

pasto 28: melanzane e broccoletti siciliani lessati e amalgamati, pane integrale spezzetto, 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 pane appena bruschettato , imbevuto di olio e a piacere 5 noci di montagna a gheriglio chiaro.

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

Pasto 34: ciclicamente Castagne secche bollite o di stagione, ciclicamente cipolline rosse lessate finemente schiacciate con pane grattugiato o mollica tritata, ciclicamente fagioli ben cotti con pane triturato, olio crudo Extra Vergine 2 cucchiari. (attivano motilità gastro-enterica necessaria)

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 arrostiti-

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.....