

ALIMENTAZIONE

Il cibo sia la prima medicina (Ippocrate: padre della medicina, Grecia V secolo AC). Verdura fresca, frutta di stagione e semi germinati aiutano il sistema immunitario e danno equilibrio al metabolismo. Gli zuccheri organici vengono assorbiti lentamente insieme agli oligominerali; invece gli zuccheri artificiali sono come sbruffi di benzina che bruciano velocemente squilibrando la insulina. Gunther Schwab nel libro *"La cucina del diavolo"* spiega che i diavoli in cucina sono il pane raffinato e lo zucchero bianco, la raffinazione impoverisce, le sostanze chimiche danno radicali liberi che danneggiano le cellule. Le tossine eccessive possono ammucchiarsi in qualche angolo del corpo e provocare un tumore. Il corpo ha bisogno di zuccheri (carboidrati) per il 70% e di proteine per il 15% circa. Se tu mangi zuccheri in più il corpo li immagazzina sotto forma di grasso e di glicogeno. Invece se mangi proteine in più esse disturbano il corpo che non sa cosa farne. Gli zuccheri sono la benzina del corpo; le proteine sono i mattoni del corpo.

È utile ridurre drasticamente la carne per evitare malattie da putrefazione: artriti, artrosi, infiammazioni legate all'eccesso di proteine animali. Le proteine animali impegnano intensamente lo stomaco, invece le proteine vegetali affaticano meno la assimilazione. L'olio fritto è tossico, produce acroleina che danneggia il fegato. È utile evitare soffritto: i grassi cotti diventano veleni. Anche gli oli più resistenti sopportano la frittura a 190 °C per una volta e basta.

Sono cibi consigliabili: patate con cipolla e olio crudo. Cerali integrali, leguminose, specialmente soia, noci, mandorle, ecc.

Il cappuccio fermentato col sale sviluppa enzimi che predigeriscono (crauti).

Alla mattina pratica la terapia dell'acqua e dopo un po' di tempo usa succhi di frutta che disintossicano dalle tossine della notte e liberano il corpo. Alla sera è utile mangiare poco; considera che verso l'inizio della notte il fegato chiude il lavoro. Mele cotte oppure un bicchiere: mezzo di miele e mezzo di limone è la ricetta del digiuno terapeutico.

Il kefir è una bevanda salutistica, proviene dal lactobacillo caucasico, esso fa fermentare fichi e limone macerati in acqua. Come lo yogurt rivitalizza e ripopola l'intestino tenue di bacilli che facilitano la assimilazione e difende le budelle dai batteri patogeni, dalla acidosi e dalla colite. L'intestino misura sette metri, l'intestino tenue cinque e mezzo e l'intestino largo uno e mezzo. L'intestino tenue ha una foresta di villi (piccoli coni) che assorbono i nutrienti; l'intestino largo raccoglie i materiali di ristagno. Le acque biologiche che vanno ad abbeverare i tessuti e fanno scorrere la linfa sono assorbite dal colon per il 90%. È importante essere regolari nella evacuazione dei materiali di ristagno.

La prima medicina è il cibo, la seconda medicina è il movimento energico. Tu puoi praticare il basculamento soffice, tapping cioè coi polpastrelli delle dita picchietta le tempie e i meridiani energetici. Pratica la respirazione consapevole e intensa; costruisci esercizi vigorosi sull'asse verticale e orizzontale. Di tanto in tanto slarga le spalle, alza il mento e con le mani ai fianchi slancia la pancia in avanti e alzati sulle punte dei piedi. Puoi anche fare un jogging leggero vocalizzando il respiro.

Quali sono le tue esperienze per amministrare bene il corpo?