



**Iolanda de Vonderweid**

e-mail: [iolandadv@libero.it](mailto:iolandadv@libero.it)



## **LA BUONA NOVELLA**

**(si può arrivare un momento prima.....)**

**Cibo per prevenire**

**Cibo per curare**

**Cibo per elevare**

**Cibo per guarire**

## **PREFAZIONE**

Anni fa, molti anni fa , era venuto a cena da noi un amico .

Gli avevo preparato un antipasto con della mozzarella e per finire, una di quelle torte al cioccolato che i miei figli adoravano e di cui ero fierissima.

“Mozzarella?” aveva commentato Sergio a fine cena – “troppo grasso come formaggio.

E quella torta, mangi spesso così? E stai bene? Non conosci i danni dello zucchero?

Dovresti provare a mangiare in un modo più sano. Prova la Macrobiotica, fatti consigliare da Edy.”

Ero allibita e piuttosto seccata. Non aveva lodato la mia famosa torta e criticava il mio modo di mangiare?

Però in effetti, io tanto bene proprio non stavo, ero afflitta da ricorrenti mali di testa e da numerosi raffreddori.

Dopo qualche giorno ho iniziato a pensare alle sue parole: e se avesse avuto ragione?

Era molto difficile capire quale nesso ci fosse tra la mia alimentazione e la mia salute.

Ma potevo provare. E forse capire.

Sono andata a trovare Edy Michelato, grande esperto in Macrobiotica e in diagnostica.

Volevo capire innanzitutto cosa fosse questa Macrobiotica.

“Semplice – mi aveva detto Edy – “in greco” “macro “ significa grande e la parola “bios” significa vita : “GRANDE VITA”.

“Grande vita?” Il concetto già cominciava ad affascinarmi...Ma volevo mettere alla prova la sua abilità. Non mi ha neppure lasciato parlare.

“Leggeva”, letteralmente leggeva nei miei occhi e sulle mie mani. Leggeva un passato di bistecche, dolci e quant’altro. Leggeva anni di problemi di salute. Mai risolti.

“Vuoi stare meglio?” – mi ha chiesto – “prova per un periodo a mangiare riso integrale e legumi; non mangiare carne e zuccheri e formaggi. Ti sentirai meglio.”

Perplessità. E paura. Paura di diventare debole senza gli abituali “cibi-paletti”.

Non restava che provare. E ho provato.

Ormai convinta, con l’entusiasmo che mi coglie sempre, ad ogni nuova scoperta, mi ero buttata, letteralmente buttata in questa nuova esperienza.

Ho conosciuto e assaggiato cibi sconosciuti, all’inizio non tutti graditi.

Ho poi cambiato “mondo” e sono diventata vegetariana convinta. Lo sono ancora e sto bene.

Ma allora, all’inizio, ero entrata con irruenza nella Macrobiotica.

Avevo lasciato alle spalle anni di “ bistecca quotidiana” e avevo fatto conoscenza con il riso integrale, con le alghe, con i legumi, con nuovi sapori, con nuovi modi di cucinare.

**Non mi era successo di svenire come temevo, dopo il grande cambiamento ..anzi...**

**I cibi "paletti" mi diventavano sempre meno indispensabili.**

**Ho cercato di coinvolgere mio marito nelle mie "avventure"...ma questa volta lui mi aveva guardato come si guarda un ...alieno..E.T.!**

**Osservava incuriosito, ma diffidente. Osservava la sequela di cibi "strani" che avevano invaso la nostra cucina: cibi con nomi esotici per lo più , come "azuki", "miso", "shoyu", "tofu" e quant'altri.**

**Cibi che appartenevano ad altre culture.**

**Lui osservava...**

**" Assaggi ?"- proponevo, desiderosa di condividere.**

**" No! Per l'amor del cielo"**

**Era la risposta. Ad ogni offerta.**

**Io rimanevo male. Molto male. Avrei voluto condividere le mie scoperte, il mio entusiasmo, il mio riso, i miei azuki, il mio nuovo benessere.**

**Non sono mai riuscita a coinvolgerlo.**

**Quel tratto di strada non l'avremmo mai percorso insieme..**

**Altri sì. Tanti altri.**

**Anni dopo la tragedia è entrata nella nostra famiglia. Non sapevamo che in un attimo, in un solo attimo, tutto sarebbe potuto precipitare e travolgere le nostre vite.**

**Nostro figlio di 20 anni, Edoardo, è partito per un viaggio senza ritorno.**

**Non si può raccontare quei momenti.**

**Dentro di noi si è spalancato un baratro.**

**Un baratro che è durato anni.**

**Avremmo potuto rimanere per sempre in quel buio.**

**Ma poi la luce piano piano, è tornata nella nostra esistenza.**

**Perché l'abbiamo cercata.**

**Si ritorna a vivere quando si diventa consapevoli che la morte non è un finire ma un divenire.**

**Una continuazione.**

**Edoardo ora vive in una dimensione più luminosa.**

**La sua dimensione.**

**Questo enorme dolore ci ha resi più sensibili.**

**Più attenti agli altri.**

**Più aperti a dimensioni sottili.**

**Più uniti tra di noi.**

**Un giorno, da lontano, da molto lontano è arrivata un'esortazione.**

**Da così lontano da essere forse qui.**

**Invisibile.**

**Ma presente.**

**Un'esortazione che risuonava e risuona, diretta a me: "Devi rendere puro il sangue dei Bambini prima che nascano".**

**Per anni, intraprendendo molte strade, ho cercato di realizzare il compito che Edoardo mi aveva dato.**

**Fondando dapprima un movimento per la difesa dei consumatori, "Agrisalus," insieme ad amici.**

**Ma senza esito e vivendolo come una grande delusione.**

**Qualche anno dopo, nell' 88, mio marito ed io abbiamo deciso di dare vita ad un centro culturale, con annesso un ristorante vegetariano.**

**Il centro si chiamava e si chiama tuttora "la valletta delle primule".**

**Ho realizzato un mio grandissimo desiderio: quello di far conoscere, di divulgare un cibo**

**"vero", un cibo più naturale.. Ma anche un modo di vivere diverso...**

**Dal primo giorno in cui mio marito ha preso possesso di quella cucina, la "sua cucina", il suo entusiasmo ha quasi superato il mio!**

**La sua grande creatività è esplosa e per ben 9 anni, chi veniva a pranzare alla "valletta delle primule", trovava piatti vegetariani, gustosi, solari, genuini.**

**Ci eravamo dati l'impegno di servirci esclusivamente di alimenti di origine biologica e lo abbiamo mantenuto negli anni.**

**La polenta cotta sulla brace faceva sentire il suo intenso profumo sino in strada.**

**Le "crudità" erano sempre pronte per chi veniva e le verdure con ricette fantasiose e le torte, sempre diverse e sempre buone!**

**E il pane. Lo preparavano insieme, mio marito e Susy, unendo all'impasto ogni giorno un'erba odorosa diversa.**

**Meraviglioso, squisito pane. Un "vero" pane.!**

**Organizzavamo corsi, seminari diversi nel nostro centro.**

**Molte le persone passate per la "valletta", ognuno portando curiosità, gioia o preoccupazioni**

**Molti li sentivo come “ maestri di vita” e da loro ho imparato tanto.**

**Gli anni sono passati, lasciando dietro di noi tanti ricordi.**

**17 anni sono passati. La “ valletta” esiste ancora.**

**Il mio grande amore, il mio entusiasmo per l’ alimentazione VERA esiste ancora.**

**Ed è questo che mi ha spinto a scrivere.**

**Forse, lo scoprire che, mangiando in questo modo, diventavo un po’ per volta più lucida, più creativa, mi aveva dato la consapevolezza di essere entrata in un mondo nuovo, un mondo affascinante nel quale a momenti riuscivo ad essere in sintonia con le leggi dell’ Universo e con gli altri e con l’armonia che ci lega e ci fa vibrare all’unisono...**

**Forse tutto questo mi ha spinto a condividere, a comunicare che stare meglio si può e che prevenire è molto più saggio che curare.....**

**..E così, qualche anno fa è nata dentro di me la “Buona Novella”,  
un’idea all’inizio.. solo un’ idea...ma un ‘idea può essere come un piccolo vento un piccolo vento che sussurra e diventa.. man mano più forte sempre più forte.. e ti vengono nuove idee.. e il piccolo vento diventa uragano e tu non puoi più fermarlo perché ritorna e ritorna e ti travolge non puoi fare altro che scrivere e metter giù idee, anche di notte, anche nei momenti più impensati e questo uragano di idee diventa te, diventa allo stesso tempo gli altri e tu vorresti farti ascoltare far capire .....**

## **LA BUONA NOVELLA**

**( arrivare un momento prima si può....)**

**QUESTO ESSERE... CHE VA VERSO “L’AVANTI” E VERSO IL “ LASSU”**

**QUESTO ESSERE PASSANTE ED ETERNO**

**QUESTO ESSERE CHE NON SI LASCIA MAI TERMINARE**

**QUESTO ESSERE CHE SA AMARE, PIANGERE E PENSARE**

QUESTO ESSERE CHE SA INGINOCCHIARSI  
QUESTO ESSERE IMPASTATO DI TERRA E DI CIELO  
CROCICCHIO VIVENTE DEL MONDO  
CERNIERA DELL' UNIVERSO...  
E' GIUSTO : " L'HAI FATTO POCO MENO DEGLI ANGELI".....  
( SALMO 8, 6)

Sempre con più amore sento in me il desiderio di divulgare un' alimentazione più pura, più  
"vera", un' alimentazione che in questi anni ha fatto nascere in me e in tanti un vero e proprio  
innamoramento!

Sì, lo so, la parola è forte. Ma non esagerata.

Poiché amo, amiamo tutto ciò che Madre Natura ci dona, " così com'è".

Questa la ragione, lo scopo di questo scritto, atteso, pensato, voluto..... quasi una gestazione....

Non parole dette da chi presume di possedere la " vera verità". No.

La mia unica aspirazione è quella di voler condividere con chi lo desidera e si sente pronto a farla  
propria, la " buona novella", che vuol significare " si può arrivare un momento prima ".

*Arrivare " un momento prima" significa rimanere integri, felici e in buona salute.*

*Vivere bene, in buona salute, essere in forma, è sempre stato ed è tuttora, uno dei massimi desideri dell'uomo.*

*Vivere bene dipende, naturalmente, da molteplici fattori.*

Un corpo sano non è solamente un dono di natura, ma è talvolta un traguardo da conquistare giorno dopo giorno. Anche a fatica e in tanti modi.

Uno dei modi, uno dei più importanti, è l'alimentazione, poiché il nostro organismo è costituito da miliardi di cellule che sono create e nutrite costantemente dal flusso sanguigno.

La qualità delle cellule dipende dalla qualità del nostro sangue che si forma attraverso il nutrimento quotidiano. Se l'alimentazione è squilibrata, la qualità del nostro sangue inizia a deteriorarsi.

Ognuno, pertanto, può, se lo vuole, conquistare uno stato di benessere rispettando alcuni semplici principi, seguendo regole che sin dall'antichità alcuni saggi suggerivano.

Essi reputavano l'alimentarsi con il cibo "vivo" la più grande fonte di vitalità .

Sapevano che le vibrazioni degli alimenti "completi", come Madre Natura li aveva creati, erano in grado di aumentare le vibrazioni del nostro organismo, donandoci una potente vitalità .

*Un medico famoso, Ippocrate, vissuto 2500 anni fa in Grecia, padre della più antica ma anche della moderna medicina, aveva scritto: " Il vostro cibo dovrà essere la vostra medicina e la vostra medicina dovrà essere il vostro cibo."*

*Indicando con grande saggezza una via.*

*Una via per arrivare al benessere passando attraverso il cibo.*

*Indicando la stretta, strettissima connessione esistente tra cibo e salute.*

*Allora come oggi.*

Oggi, gli sforzi congiunti, le ricerche di così tanti scienziati di gran parte del mondo nel campo nutrizionale hanno concesso a molti di noi, di poter raggiungere un più alto livello di benessere.

E di poter prevenire problemi di salute, problemi piccoli ma anche grandi.

Attraverso la conoscenza e l'uso quotidiano di un cibo antico, riscoperto di recente.

Un cibo inconsapevolmente da tempo conosciuto, poiché in ognuno di noi esiste, sussiste la saggezza che Ippocrate possedeva.

Esiste, sopita, ma non sepolta, quella inconscia consapevolezza che, nonostante tutto, permette ancora di considerare la vita come un dono.

Un dono prezioso. Irripetibile.

Esisteva un tempo, in modo particolare esisteva nelle campagne del Meridione, una tradizione di cibi semplici, parchi, ricchi tuttavia in nutrienti e forza vitale.

Provenivano da un terreno non ancora contaminato, da un terreno “VIVO”.

Poi, negli ultimi decenni, il terreno è cambiato,

la vita è cambiata.

Gli uomini sono cambiati,

il cibo è cambiato.

In un tempo non molto lontano ci siamo inavvertitamente allontanati .

Da quelle tradizioni. Da quel cibo semplice.

Ma VERO:

La saggezza che l'uomo possedeva, è stata nel tempo sommersa.

Sommersa a causa della fretta, dal consumismo, da ritmi frenetici di lavoro,

dall' inconsapevolezza.

Dal non porsi domande.

Sommersa innanzitutto a causa di una pubblicità ingannevole, che insinuava, proponeva, illudeva...Illude...

..Facendo apparire desiderabile, necessario, un prodotto, mille prodotti che, di vero, di naturale, non possedevano più traccia. O quasi.

Spingendoci a mangiare seguendo le regole del mercato invece che quelle del buon senso, del gusto, dell'istinto, delle tradizioni...

Sempre più gli alimenti contenevano, contengono elementi “ estranei” alla vita

Contengono concimi chimici e colori nocivi.

Sempre più gli elementi nutritivi essenziali alla salute vengono eliminati.

E distrutti dai trattamenti dell'industria alimentare.

Nuove sostanze quasi sempre nocive vengono aggiunte in numero sempre più massiccio agli alimenti.

Per conservarli, colorarli.

Talvolta modificarli.

Le industrie alimentari puntavano e puntano tuttora a presentare un' immagine impeccabile.

Badando però sempre meno alla qualità dei prodotti, alla loro genuinità.

E noi tutti compravamo. Optavamo, e forse ci pareva conquista, per una alimentazione raffinata, surgelata, inscatolata. Di sovente colorata. Pronta per l'uso. E poco costosa.

Talvolta modificata.

Compravamo e compriamo, senza minimamente preoccuparci di cosa realmente si potesse celare dietro ad etichette di sovente indecifrabili.

Comperiamo frutta e verdure insacchettate, esposte negli scomparti dei supermercati

illuminati da luci al neon, luci che eliminano gran parte delle sostanze vitali contenute negli alimenti.

Ma quali sostanze possono rimanere in un frutto che è stato ( se non proviene da coltivazione biologica) intensamente trattato con pesticidi e concimi chimici.

In seguito raccolto dagli alberi, non ancora maturo e pertanto quasi priva di vitamine..

**Frutto che, dopo la raccolta, giace per mesi in grandi frigoriferi, e lì viene inondato da conservanti e da antigerminanti ( se questo frutto si chiama “mela” riceve sino a 110 antiparassitari diversi).**

**Frutto che viene ricoperto di cera, rendendone immangiabile la buccia.**

**Frutto che, quando il mercato lo richiede, viene fatto maturare in una sola notte per mezzo di un gas altamente tossico.**

**Frutto che poi troviamo alle luci del neon e da queste luci viene privato delle poche vitamine rimastegli.**

**A causa di tutti questi procedimenti, ( o li vogliamo chiamare maltrattamenti?) ne esce un alimento che può causare molti problemi di salute, in modo particolare alle donne in gravidanza, poiché i residui tossici possono attraversare la placenta e arrivare al Bambino.**

**Allora, a questo punto dobbiamo chiederci:**

**Dove ci porta questa alimentazione senza vita?**

**A sentirci stanchi. Sempre più stanchi. Talvolta depressi. Di sovente ammalati.**

**Numerosi scienziati ritengono che ricorrere a frutta e verdura sia la ricetta per contrastare questo stato di malessere. Noi aggiungiamo: frutta e verdure di sicura provenienza.**

**Cosa significa “ di sicura provenienza”? Significa proveniente da un’ agricoltura biologica o biodinamica, un’ agricoltura che non fa assolutamente uso di pesticidi o di fertilizzanti chimici di sintesi né di ingegneria genetica.**

**I metodi naturali utilizzati da queste coltivazioni, contribuiscono alla conservazione della fauna selvatica, anche attraverso l’ assenza totale dei pesticidi.**

**In molte persone esiste una certa resistenza al sentir parlare di biologico. Questa parola evoca immediatamente anche il concetto “ più caro”.**

**In effetti un prodotto biologico costa poco più di un prodotto di buona qualità. E man mano che la sua diffusione aumenterà, i costi caleranno naturalmente. Non si deve neppure pensare ad una scelta di alimenti restrittiva : i negozi di generi naturali comprendono oggi una serie di prodotti voluttuari, vi sono vini di ottima qualità e pizze e dolci e gelati e torte...**

**Mangiare biologico può essere pertanto un modo per salvaguardare la propria salute, una specie di “ assicurazione” sul benessere molto facile e piacevole.**

**Un’assicurazione sulla vita futura. Vostra e dei vostri figli.**

**Le produzioni biologiche potrebbero crescere se i governi e l’industria ne sostenessero maggiormente la ricerca e lo sviluppo. Purtroppo fondi e ricerca sono ancora in gran parte convogliati verso l’agricoltura industriale e, più recentemente, verso le biotecnologie.**

**L’agricoltura industriale è caratterizzata da un uso massiccio di composti chimici dannosi per la salute. Dall’ allevamento intensivo e dalla distruzione degli ecosistemi.**

Ne deriva, di conseguenza, una sempre maggiore contaminazione dell' acqua e degli alimenti di cui ci nutriamo. Dalla metà degli anni '70 intere popolazioni di uccelli selvatici e di insetti utili e non dannosi ( come le lucciole), sono fortemente diminuite o scomparse in seguito all'uso dei pesticidi e a causa dell' agricoltura intensiva.

Compriamo...talvolta inconsapevoli di “ cosa” compriamo.

Ma.....

*Da un po' di anni, i responsabili della Comunità Europea, come anche il National Research Council degli Stati Uniti, attraverso studi e ricerche, sono arrivati alla conclusione che un consumo troppo elevato di cibi raffinati come anche di alimenti contenenti troppi grassi saturi fosse responsabile di numerose malattie degenerative.*

*Responsabile del 35% dei tumori, e del 30% delle malattie cardiovascolari che colpiscono le popolazioni dell' Occidente.*

*Noi.*

Malattie che all'inizio del secolo erano ancora rarissime, quasi sconosciute.

Oggi, divenuti un po' più consapevoli dello stretto legame che esiste tra cibo e salute come anche tra cibo e malattia, iniziamo a considerare l'alimentazione come un mezzo di prevenzione....e iniziamo a guardarci intorno...

Iniziamo a considerare, ad esempio, il danno che a noi proviene, danno gravissimo, da una agricoltura “ aggressiva” che irrorra in modo massiccio le coltivazioni , servendosi di pesticidi e concimi chimici: l'uso indiscriminato di pesticidi porta alla quasi totale devitalizzazione della terra.

Terra significa Uomo!

E' un po' difficile che la salute possa essere mantenuta consumando all' anno chili e chili di pesticidi, concimi chimici, conservanti, additivi...

Sostanze, tutte, che penetrando nel nostro organismo, possono nuocere in modo pesante alle generazioni future, poiché, se ingerite dalle Donne in attesa di un figlio, riescono a superarne la placenta, arrecando danni alle piccole vite in divenire.

E passano successivamente nel latte materno.

Questi dati emergono da numerose ricerche.

E, al momento in cui ne diveniamo consapevoli, subentra in noi preoccupazione.

Quasi si trattasse di uno stato di cose inevitabile.

E molto grave.

In effetti la situazione “è” molto grave.

*Prendere coscienza della realtà è un atto molto importante.*

*Un atto che ci rende*

*“protagonisti” della nostra vita.*

*Non più pedine.*

*Manovrate.*

*Protagonisti significa poter scegliere in 1° persona.*

*Scegliere di sapere....*

*E poi scegliere di scegliere.*

Sapere qualcosa sui trattamenti subiti dagli alimenti da noi quotidianamente acquistati. E consumati.

Sapere qualcosa sui danni che a noi, al nostro organismo, derivano dal consumare alcuni alimenti. Ripetutamente.

Sapere ad esempio qualcosa sui danni apportati dal consumo della carne.

Abbiamo prima detto: RIPETUTAMENTE, significando con questo termine un consumo carneo quotidiano. Non sporadico. Infatti è l' abuso di carne che nuoce, che acidifica il nostro “terreno”.

Vediamo quindi insieme quanto è emerso da un convegno, tenuto a Roma nel marzo '04, dal titolo :” Alimenti nocivi e sponsorizzazioni”, alla presenza di illustri scienziati.

Il tema trattato è alquanto serio e importante, e, poiché in questo nostro lavoro abbiamo voluto porre una cura particolare nella prevenzione ( ricordate il titolo? “ arrivare un attimo prima..”), cerchiamo qui, ora, con l'aiuto della ricerca di capire perché un consumo eccessivo di carne possa arrecare così tanti problemi alla salute.

Molti dati sono a voi certamente già noti. Li ribadiamo.

E' bene, ad esempio, ricordare che ogni anno, in Italia, 2.000.000 quintali tra erbicidi, pesticidi, anticrittogamici vengono distribuiti in agricoltura.

Sostanze altamente nocive, che si concentrano nelle carni degli animali.

E che arrivano, in seguito, nel nostro piatto!

La Dott.ssa Maria Teresa Maresca, medico chirurgo, naturopata, partecipante al Convegno, sottolinea il fatto che :” le carni che oggi vengono consumate, sono pregne di sostanze tossiche per l’uomo, facendo riferimento alla molteplicità di antibiotici ( che possono creare nell’uomo il fenomeno dell’ antibiotico- resistenza ), usati in zootecnia, nonché agli anabolizzanti che vengono dati agli animali per favorire una loro crescita accelerata.”

E continua: “ a queste sostanze dannose va aggiunto il tipo di mangime utilizzato oggi negli allevamenti, mi riferisco soprattutto alle farine di ossa assolutamente inadatte per un erbivoro e che hanno generato numerose malattie negli animali.”

Nel suo intervento al Convegno, la Dott.ssa Leila Nicoletti. Biologa, così commentava:

“ Approfonditi studi, condotti di recente dall’ OMS ( Organizzazione Mondiale della Sanità), hanno evidenziato una forte correlazione tra alimentazione e insorgenza di malattie neoplastiche ed autoimmuni. L’ OMS stessa ha indicato , come prevenzione, un’ alimentazione basata su alimenti di origine vegetale e cibi integrali.

E’ stato provato, attraverso studi numerosi, che persone facenti una scelta vegetariana, hanno un ridotto rischio globale di incidenza e di mortalità per cancro, rispetto ai non vegetariani.”

Alcune popolazioni africane che seguono una dieta ricca di vegetali e fibre, si ammalano molto meno di tumori intestinali , così come gli orientali che mangiano molta meno carne degli occidentali, hanno meno tumori alla prostata.

---

C’è poi una strada da percorrere per chi non desidera rinunciare alla bistecca quotidiana ma non vuole assumere sostanze nocive, ed è la strada degli allevamenti di animali che vivono liberamente e assumono mangimi biologici.

La carne di provenienza biologica si trova ormai quasi in tutti i negozi di alimentazione naturale, ed è un alimento di alta qualità che può venire scelto con fiducia.

Gli animali allevati negli allevamenti biologici, hanno una dieta sana basata su prodotti naturali; il bestiame pascola liberamente ed è allevato senza fare ricorso ad antibiotici , stimolatori di crescita o altre sostanze chimiche di sintesi.

Al contrario, negli allevamenti intensivi, i polli vivono in gabbie strettissime : pensate : ad ogni gallina ovaiole è destinato uno spazio pari a due terzi di un foglio A4!!!

Potete anche solo lontanamente immaginare la sofferenza di queste povere galline, e di conseguenza le vibrazioni di disperazione che giungono a chi poi se ne ciba.

## UNA SCELTA DIVERSA

Sempre più numerose sono gli esseri umani che scelgono di non volersi cibare di carne, alcuni per sentirsi meglio, più in forma, più sportivi.

Ma esiste anche una motivazione più profonda che si estrinseca nel rispetto nei riguardi della vita degli animali che dovrebbero andare al macello per diventare bistecca.

Convengo totalmente con questa etica di vita, poiché, se è vero, come penso che sia, che noi uomini siamo Uno con la Creazione tutta, allora è anche vero che non possiamo decidere per la durata della vita di questi animali.

Non abbiamo il diritto “divino” di decisione.

Né possiamo augurarci che queste bestie siano allevate e crescano in condizioni crudeli, come buoi, maiale, polli e vitelli lo sono!

---

Vorrei aggiungere ancora una considerazione : vorrei rivolgermi alle nuove generazioni, ai futuri genitori : ancora prima di concepire, cercate di rendere pure le vostre cellule, purificate i vostri tessuti, i vostri organi affinché la cellula “uovo”, la prima cellula materna insieme alla prima cellula del padre, trovino un terreno scevro da veleni ,un terreno puro, preparato con intelligenza amorevole.

Affinché il vostro futuro Bambino riceva in dono un sangue “puro”.

## LATTE e LATTICINI

Per parlare di latte e latticini, molti spunti li abbiamo tratti da un lungo studio, molto approfondito, effettuato su questa tematica dal Dottor Lorenzo Acerra, il quale si avvale di ben 800 riferimenti bibliografici.

Uno studio diventato libro ( di prossima pubblicazione), intitolato “ Mal di latte”, dal quale abbiamo tratto numerose notizie sui vari, anche seri, problemi che il latte di mucca e derivati

**possono procurare all'organismo, in caso di prolungato e talvolta eccessivo consumo.**

**Notizie che si rivelano importanti per un lavoro come questo, basato sulla prevenzione, un lavoro che si propone di riuscire ad.." arrivare un momento prima". Un momento prima significa prima ancora che un disturbo nasca, prima ancora che una malattia si instauri. Significa vivere nel più profondo benessere.**

**Il libro " Mal di latte" inizia riportando le parole di un pediatra di Washington. Il dr.Russel Bunai, al quale era stato chiesto:"Se avesse una sola scelta, quale cambiamento nell' alimentazione americana crede che produrrebbe il massimo beneficio per la salute?"**

**La risposta era stata:: " ELIMINARE I PRODOTTI CASEARI. Non avrei dubbi se mi fosse data solo una possibilità, su quale cambiamento produrrebbe il massimo beneficio per la salute!"**

**Il dr. Michael Klaper in California gli fa eco: " Quando mi arrivano pazienti con asma o artrite reumatoide, il primissimo aggiustamento che faccio è quello di chiedere che smettano di consumare latte e derivati e così facendo, continuo ad essere stupito in ognuno di questi casi della rapidità con cui tanti sintomi vengono curati con il solo espediente di rimuovere il latte di mucca dall' alimentazione."**

**Nel 1992 il Prof. Benjamin Spock, famoso pediatra americano, aveva detto con la massima convinzione:" Il latte e i suoi derivati contribuiscono ad un sorprendente numero di problemi per la salute". I latticini sono tra gli alimenti maggiormente distruttivi, provocano la formazione di una quantità eccessiva di muco che riveste lo stomaco e l'intestino. Il muco si accumula anche nei polmoni provocando disturbi della respirazione, come bronchiti e asma.**

**Certo, mi rendo conto, queste asserzioni possono sconcertare e turbare il lettore ma, se decidiamo di voler avere e mantenere una buona salute e prevenire alcuni problemi, dobbiamo aprirci con una buona dose di amore verso noi stessi e con il coraggio, come dice lo stesso Acerra ,di " oltrepassare con i propri piedi quella porta, la porta della verità". La porta che si spalanca su alcune informazioni che possono forse rivelarsi sgradevoli, difficili da accettare e fare proprie e che possono far nascere parecchie resistenze dentro di noi di fronte al cambiamento delle nostre abitudini alimentari.**

**Ma.....**

**Mi ritornano in mente le parole di Ippocrate : "Il vostro cibo sarà la vostra medicina"..**

**E mi vien da pensare, ma quale mai medicina è il nostro cibo oggi?**

**Non perdiamo di vista le parole di Ippocrate.**

**Cercando di essere saggi come saggio è l'insegnamento di un grande medico del passato.**

Saggi nel prevenire e non superficiali nel lasciare che la vita “ accada”, ricorrendo poi, se occorre, a qualche medicinale.

Saggi nell’ ascoltare talvolta quella vocina che parla nella parte più profonda di noi, della nostra essenza e che suggerisce ...suggerisce.....

Io stessa, per anni, quella vocina l’ho volutamente ignorata e bistecca, formaggio e dolci rappresentavano i miei pasti quotidiani.

Ero poi diventata vegetariana, circa 20 anni fa, soprattutto per una questione di etica e avevo eliminato la carne, ma non il formaggio e non i dolci di cui ero golosa, golosissima.

Alcuni disturbi erano scomparsi, come un quotidiano mal di testa. Ma non tutti.

In seguito, avendo ridotto i formaggi , ero riuscita a non ammalarmi più di influenza e raffreddore.

Mi rendo conto che cambiare alcuni aspetti della nostra dieta non è cosa facile. Esiste un condizionamento dovuto a molteplici fattori :uno dei più potenti è il bombardamento

pubblicitario inviato dai mass media che ripetutamente ci suggeriscono “ il latte fa bene...

il latte fa crescere...il latte contiene calcio “... Gli stessi medici di sovente ci inducono al consumo di proteine animali.

Infine vi è il piacere che proviamo a mangiare un delizioso formaggio...e l’abitudine di una vita intera....Tutto questo rende complesso il ritorno ad un certo tipo di alimenti più naturali, semplici, frugali talvolta....Più simili, più vicini alle tradizioni di un tempo.

Ormai lontano.

Nulla vieta, però, che diventiamo più consapevoli del fatto innegabile che siamo noi stessi a creare il nostro stato, la nostra dimensione fisica-mentale -spirituale.

Anche con il cibo che mangiamo.

Sì, poiché esistono cibi, come ad esempio i “ chicchi completi” dei cereali integrali, che elevano le nostre vibrazioni, anche le più sottili,

quando invece il cibarsi di carne in quantità le abbassa, facendoci diventare più materialisti rendendoci di sovente aggressivi.

Noi siamo, e ben lo sappiamo, ciò che mangiamo.

*“ Cucinare è l’arte di creare la vita stessa. Da questo nasce tutta la nostra felicità o infelicità, la nostra longevità o malattia.” Scriveva Edward Esko nella prefazione al libro “ La cucina macrobiotica” di Michio Kushi.*

*E continuava: “un mondo di pace e di buona salute nascerà solo quando noi arriveremo a capire l'importanza del cibo....E' proprio in senso letterale che possiamo affermare che un mondo di pace e felicità nasce in cucina.”*

Ma ritorniamo a parlare di latte e latticini.

Molte persone, scrive il dott. Acerra, che consumano abitualmente latte e latticini hanno costantemente muco al naso o all'interno dell'orecchio con frequenti raffreddori da fieno o problemi uditivi. Ma possono esservi anche altri problemi, più gravi, come fibromi o tumori uterini, o cisti ovariche oppure reumatismi o artriti.

Nel latte di mucca è contenuta una sostanza ,che costituisce l' 80% delle proteine del latte vaccino, la CASEINA, ( in ogni litro di latte ve ne sono 3200 mg. ). E' una sostanza collosa che è tra i cibi più difficili da smantellare nel nostro tratto gastrointestinale: infatti 4 persone su 5 sono allergiche alla caseina.

(Per darvi un'idea di cosa sia la caseina, pensate che è anche usata per attaccare tra loro pezzi di legno dei nostri mobili o finestre!)

**E QUESTA SOSTANZA COSI' COLLOSA ENTRA NEL NOSTRO INTESTINO!**

E può restarvi per mesi, o talvolta per anni; dopodiché la manifestazione del muco che lì si è formato può arrivare in “ periferia” e procurare problemi notevoli all'organismo, a molti organi. Sotto forma di tosse persistente, ad esempio, che non passa o altri disturbi anche molto più gravi. E' bene allora, con l'aiuto di un medico o di un naturopata, eseguire una corretta disintossicazione sotto forma di enteroclistmi, o di brevi digiuni a base di sola frutta, biologica s'intende.

Uno dei dati più preoccupanti riguardo al consumo del latte di mucca, è il fatto che contiene numerosi ormoni, ormoni tutti che passano successivamente nel nostro organismo....A questo proposito il dottor Acerra si chiede :” l'informazione ormonale del latte, quello della crescita veloce può avere a che fare con la crescita di fibromi, sarcomi, cancro, ecc.? “

La risposta è :” SI', certamente! Questi ormoni bovini avvieranno una crescita “ anormale” delle cellule! Infatti, gli ormoni del tipo IGF mantengono il fenotipo maligno nelle cellule di cancro al seno.”

E' questo il motivo per cui alcuni specialisti di medicina naturale suggeriscono di interrompere immediatamente il consumo di latticini in caso di tumore.

“ Ogni bicchiere di latte di mucca raddoppia la quantità di IGF nel corpo umano , ormone che sostiene l'aumento di dimensione del cancro al seno ” scrive il dottor Robert Cohen.

C'è poi l'argomento CALCIO: è credenza comune, avvalorata in modo ossessivo dai messaggi pubblicitari, che il latte di mucca sia un insostituibile fonte di calcio!

E quindi un'ottima prevenzione dell'osteoporosi: sembra invece che così non sia.

**Da numerosi studi infatti emerge che la frequenza di osteoporosi è molto elevata proprio tra le popolazioni che consumano grandi quantità di latte e derivati, rispetto a quelle che non ne fanno uso quotidiano!**

**In America, ad esempio, come anche in Norvegia, in Olanda, in Israele, dove vi è un altissimo consumo di questi prodotti, l'osteoporosi rappresenta una delle più diffuse malattie che colpiscono donne e anziani.**

**Mentre invece, in Asia, Sud America e in Africa, come anche in Giappone, dove il consumo di latte e derivati è molto scarso, l'osteoporosi è scarsamente conosciuta.**

**L'osteoporosi, dice il dottor Acerra, non è questione di carenza di calcio, il problema, invece è che il calcio viene richiesto negli stati di acidosi e prelevato dalle ossa per neutralizzare i sotto-prodotti metabolici delle proteine animali.**

**Il Professor Franco Berrino, Direttore dell' Unità di epidemiologia dell' Istituto Tumori di Milano, ideatore del famoso " Progetto Diana", conferma questa tesi, spiegando che l'eccesso di proteine animali, estremamente acide, tende ad acidificare il sangue e a causare osteoporosi. Consiglia pertanto, per garantire un sufficiente apporto di calcio all'organismo, di nutrirsi di semi oleosi ( mandorle e noci), che ne sono ricchissimi, di sesamo ( altrettanto ricco in calcio), cavoli, broccoli, alghe, di pesci, soprattutto se piccoli, di pane integrale a lievitazione naturale, di legumi. Sempre rimanendo nell'argomento CALCIO, il dottor Acerra ci fa notare il comportamento dei medici della NASA.**

**E' noto infatti che gli astronauti soffrono di una grave perdita di calcio nelle ossa durante le missioni spaziali, si potrebbe quindi pensare che facciano un grande uso di latticini...ma così non è, anzi! Latte e latticini sono stati banditi "completamente" dalle diete degli uomini nello spazio!**

**Menu per gli astronauti:**

**Colazione: melone, crêpes di patate dolci  
o frutti di bosco con croccantini di riso  
e latte di riso con tofu fritto**

**Snack: pane pita indiano con burro di arachidi**

**Carote**

**Pranzo: zuppa con pomodoro e fagioli lima**

**Riso integrale**

**Salsa di miso e tofu con carote**

**Cena: frittura di patate con prezzemolo fresco**

**Dolce alle zucchine**

**In situazioni così delicate come una missione nello spazio, dove il " vero" è misurabile e di**

massima importanza, non ci si deve stupire che una alimentazione senza latte e derivati sia scelta obbligatoriamente.

E da ultimo vogliamo dare uno sguardo alla composizione dei GELATI , i cui additivi non vengono indicati poiché non vi è l'obbligo da parte della legge italiana.

La maggior parte dei gelati, oggi, è completamente sintetica.

Se li analizziamo, troviamo sostanze che non dovrebbero trovarsi in questi prodotti.

Sostanze come il :

glicole dietilenico sostanza chimica a buon mercato : è la medesima sostanza usata negli antigelo e negli sverniciatori....

Aldeide – C17, usata per dare al gelato il gusto di ciliegia, è un liquido infiammabile utilizzato anche nelle pitture all' anilina, nella plastica e nella gomma.

Piperonale, serve per ammazzare i pidocchi ( dà al gelato il gusto di vaniglia!)

Etil- acetato:dà al gelato il sapore dell' ananas. E' usato anche come detergente

per pelli e tessuti ed è dimostrato che i suoi vapori sono la causa di danni cronici a polmoni, fegato e cuore. Queste informazioni sono difficili da digerire,

ma.. ricordate? All'inizio avevamo convenuto che il sapere, il venire a conoscenza permette di diventare protagonisti nelle proprie scelte. E non pedine.

Manovrate.

Questa consapevolezza potrebbe portare i consumatori ad informarsi meglio, a pretendere chiarezza, trasparenza da parte delle industrie alimentari.

Potrebbe portare ad aggregarsi tra di loro gruppi di genitori per poi contattare i movimenti per la difesa dei consumatori, ed esigere che le cose cambino, che le sostanze nocive all'organismo vengano bandite da prodotti di così largo consumo, soprattutto tra i bambini.

E che vi siano leggi più severe.

Ora siete in grado di scegliere e di volere forse conoscere qualcosa di più...

...Siete anche liberi di farlo. Tutte queste notizie non debbono assolutamente

portare al rifiuto totale di un cibo amato come il formaggio o come i gelati. L'importante è solo consumarne raramente, così raramente come le tradizioni di un tempo osservavano:un pezzo di carne alla settimana, una spolverata di parmigiano sulla pasta, ogni tanto un formaggio. Preferibilmente di pecora o di capra ( peraltro squisiti!).

Noi continueremo a cercare di capire cosa si cela DIETRO ad alcuni prodotti...

Vogliamo sapere, ad esempio, quali siano i trattamenti che rendono “ alimento a rischio” un cibo che originariamente è nato vitale, completo, equilibrato, prezioso per la salute : il RISO.

**Ricco in origine in numerose vitamine, sali minerali, proteine ...cosa rimane di questo dono della Natura dopo i vari passaggi effettuati per raffinarlo e brillarlo.**

**Rimane un alimento composto quasi esclusivamente da soli amidi, non più vivo quindi. Privato di tutti i suoi nutrienti più importanti.**

**Nocivo a tutti ma soprattutto in gravidanza, poiché 2 delle sue vitamine più importanti, la B6 e la B3, vitamine che prevengono nausea e vomito, vengono distrutte dalla raffinazione e così anche gli aminoacidi essenziali (proteine), e i sali minerali.**

**L'ultimo passaggio subito dal riso per poter essere brillato, viene effettuato per mezzo di cilindri contenenti vaselina (derivata dal petrolio) e talco, entrambe sostanze potenzialmente cancerogene.**

## **LO ZUCCHERO**

**Numerosi ed estremamente nocivi sono i trattamenti a cui viene sottoposto lo zucchero per essere raffinato: tra questi vi sono persino la calce viva, l'acido solforico e l'ammoniaca.**

**Questo il motivo per cui lo zucchero raffinato viene chiamato dai nutrizionisti "alimento morto", nonché distruttore di cellule.**

**Lo zucchero bianco infatti, se consumato in eccesso, priva l'organismo di risorse vitali e distrugge il sistema immunitario : 6 cucchiaini di zucchero sono sufficienti per ridurre il numero di globuli bianchi del 25 % ( non dimentichiamoci che i globuli bianchi sono le cellule che combattono virus e batteri). Più zucchero consumiamo, più cellule vengono distrutte.**

**In più, per poter essere metabolizzato, lo zucchero riduce una parte delle vitamine e del calcio del nostro organismo.**

**Quanti consumatori di alimenti che contengono lo zucchero raffinato sono a conoscenza di questi trattamenti che l'industria alimentare effettua su di esso?**

**Lo zucchero raffinato si trova in molti alimenti: nella cioccolata, nelle bevande alla cola (contenenti 100 gr. di zucchero in ogni litro di bevanda, oltre a contenere acido fosforico che danneggia fortemente l'organismo, contiene sostanze eccitanti come teina, caffeina, teobromina che agiscono sul sistema nervoso), nei biscotti, nelle merendine dei bambini, nei dentifrici. Persino nelle confezioni medicinali.**

**Esso è dunque un alimento, anzi un " non alimento" che può essere causa di molti problemi di salute come diabete, come artrite, decalcificazione delle ossa, astenia, talvolta cancro.**

**O meglio, non è lo zucchero che provoca il cancro, ma acidifica il " terreno".**

**" Terreno" è il nostro intestino,**

**il nostro sistema immunitario.**

**Se il “ terreno” è in buon stato, nessun microbo può attecchire.**

**“Non alimento” è anche lo zucchero di canna.**

**Non vogliamo però demonizzare totalmente la parte più dolce dell’ alimentazione, quella che può arrecare dolcezza nella nostra vita.**

**Talvolta un pezzo di cioccolato ci rende più allegri ( contiene infatti la serotonina ed è antiossidante) e meno depressi e allora mangiamolo con piacere e senza sensi di colpa. Il senso di colpa è infinitamente più nocivo della cioccolata!**

## **OLII**

**Parliamo ora dei famigerati “grassi tropicali”( olio di palma , di cocco e di palmisto) che vengono ritenuti ancora più nocivi del lardo, poiché ricchi, troppo ricchi di grassi “saturi”. Questi oli vengono celati sulle etichette sotto la vaga dicitura di “ grassi vegetali “ per trarre in inganno i consumatori. Molto diffusi, usati a causa del basso costo, si trovano in numerosi prodotti: nei gelati, nei dadi da brodo, in quasi tutte le merendine dei bambini e in tutti i prodotti da forno, persino nelle merendine vendute nei negozi di alimenti naturali.**

**La margarina viene preparata anch’essa con gli oli tropicali.**

**Chiamata “grasso vegetale”, in realtà è un prodotto artificiale sconsigliata in modo assoluto.**

**Sconsigliati inoltre gli oli di semi raffinati ( di mais o girasole), quando non spremuti a freddo: rappresentano anch’essi una frode e un pericolo per il consumatore.**

**Vengono infatti portati a temperature molto elevate (più di 200° C), con l’uso di solventi derivanti dal petrolio, procedimento che distrugge totalmente la preziosa vitamina E, molto rara e molto importante per la salute, in modo particolare in gravidanza.**

**Inoltre il processo di riscaldamento usato su questi olii crea dei radicali liberi.**

**Abbiamo parlato di tante cose. Spiacevoli a sapersi.**

**Abbiamo il cuore pesante per i tanti inganni che si celano nei prodotti che si trovano in commercio...**

**Ma qualcosa si può ancora cambiare.**

**Se decidiamo di prenderci cura della nostra salute. E di amarci un po’ di più.**

**Una strada c’è...**

**Esistono, in varie parti del mondo, medici “ illuminati”, naturopati , omeopati ma anche**

oncologi, che considerano il ritorno ad una alimentazione “ viva”, scevra di tossine, pura, un modo “ scientifico che permette di prevenire numerose malattie, anche degenerative, anche gravi. E di ottenere nuovamente un grande benessere, una rinnovata vitalità.

Questa è solo una delle strade da percorrere. Non è l'unica.

Non tutto, ma molto dipende dal cibo. E noi ora ci occuperemo di cibo, di un cibo VIVO.

Consci del fatto che, se desideriamo possedere un corpo sano, una mente lucida, creativa, e una vita spirituale luminosa, dobbiamo cercare di rendere puro il nostro “ tempio”, il nostro organismo. Poiché, come ben sappiamo, il tutto, corpo, mente e anima sono strettamente uniti.

Ci occuperemo pertanto di alimentazione naturale e molto, non dimenticando di accennare ogni tanto a ciò che forma il nutrimento mentale .

Questo cibo, alla cui sponda vogliamo approdare, viene chiamato :

## ” Dieta Mediterranea”

Un cibo solare.

Riportato alla luce, come si opera in archeologia, dalla comunità scientifica, da nutrizionisti e medici di numerose nazioni, consapevoli della grande importanza che riveste questa dieta per la salute dell' Uomo. Una dieta in grado di prevenire, talvolta di curare, patologie anche gravi.

Una dieta conosciuta da tanti, ma non da molti accettata sino a farne uso quotidiano. Composta da molta frutta e verdura, di coltivazione biologica, da cereali e legumi integrali, da pesce, pane, polenta entrambi integrali, moderatamente da latticini, da poca carne, possibilmente proveniente da allevamenti biologici, da oli di sicura provenienza, semi oleosi e acidi grassi essenziali.

Una dieta composta di alimenti chiamati dagli scienziati americani “ drug- food” (alimenti – farmaco).

Denominazione molto vicina a quanto ci tramanda Ippocrate: “ il tuo cibo sia la tua medicina”. Una dieta in grado di prevenire, talvolta, il cancro e altre malattie degenerative, in alcuni casi, di curarle..

Una dieta che dona a chi se ne ciba lucidità mentale, maggiore capacità di concentrazione.

In grado di purificare le cellule del nostro organismo, di ringiovanire i tessuti e difenderci

dall' inquinamento. Una dieta a cui avvicinarsi con l'aiuto di una persona esperta in alimentazione, poiché è bene che essa, la dieta, diventi personalizzata secondo la tipologia

di chi inizia a conoscere un nuovo modo di cibarsi e un cambiamento nelle abitudini alimentari.

Nel libro del Deuteronomio ( cap. 8, versi 8-10), nella Bibbia, si parlava già di una “ dieta mediterranea ante litteram “, venivano infatti consigliati :” frumento, orzo, uva, fichi, olive, olio, miele “.

Nei primi tempi in cui iniziate a mangiare cibi VIVI al posto di quelli raffinati, può insorgere qualche disturbo, dovuto alla disintossicazione dai tanti alimenti raffinati consumati per anni.

Per questo motivo, non bisogna commettere l'errore di cambiare drasticamente alimentazione e passare di colpo, da lunghe abitudini di bistecca quotidiana a niente carne, ma solo riso o verdure o quant' altro. Nulla sarebbe più sbagliato.

Ne risentirebbe il vostro organismo e non vi sentireste bene.

Se lo desidererete, avvicinatevi invece ad una nuova dieta un po' alla volta, amorevolmente.

Iniziate con il sostituire piccole porzioni di cereali o legumi integrali al posto dei cibi raffinati.

Vi abituerete poco a poco a nuovi sapori, all'inizio non tutti accettati.

Ma poi, col tempo, com'è accaduto anche a me, vi sentirete sempre meglio, sempre più vitali e lucidi e anche il vostro sistema nervoso sarà più disteso, poiché i cereali integrali contengono molte vitamine del Gruppo B, estremamente benefiche per l'umore!

Conosceremo ora, insieme, i cereali integrali. La parola "integrale" proviene da "integro", cibo quindi "vivo".

I cereali integrali sono in grado di alzare le nostre difese immunitarie, ci proteggono dal cancro e dalle malattie cardiache.

*Per capire la vitalità in essi contenuta, voglio farvi conoscere un' episodio che in me ha suscitato una grande emozione: anni fa, in Egitto, alcuni archeologi scopersero, nella tomba di un Faraone, dei chicchi di grano, rimasti lì sepolti per 6000 anni.*

*Provarono, increduli, a piantarli nella terra e, dopo alcuni giorni, nacque una piantina!*

All'epoca, allorché sono venuta a conoscenza di questo fatto meraviglioso, quasi incredibile, stavo compiendo i primi passi nello studio della scienza dell' alimentazione, e la crescita di questi chicchi, dormienti per millenni, e poi diventati spiga, mi aveva dato la consapevolezza, più di tante parole, dell' immensa, inarrestabile vitalità che possiede un cibo VIVO!

E che poi arriva a noi al nostro organismo come un dono grandissimo di nostra Madre Terra.

## I CEREALI

Entriamo in punta di piedi nel mondo magico di queste piante.

Piante antiche. Antiche di millenni. Da millenni amiche dell'uomo.

Ne visualizzeremo le spighe dorate, quando ancora vivono, crescono nella Madre Terra che le nutre.  
Erette verso il cielo, ne ricevono il calore il colore le vibrazioni della pioggia  
del vento del sole delle stelle.  
Ricevono dal Cosmo l'energia vitale che si tramuta in cibo per noi.  
Che si tramuta in noi.

*Il grano possiede una simbologia magica: Madre Natura ha predisposto dalla notte dei tempi  
che esso abbia un tempo di crescita assolutamente simile alla durata di crescita del bambino nell'utero  
della madre: 9 mesi.*

*Per 9 mesi, il chicco, la spiga matura nella terra, dalla semina al raccolto, aiutato, nutrito  
dal sole, dalla pioggia, dal vento, dalle stelle....*

*Per 9 mesi, il Bambino vive, cresce nell'utero materno, nell' "acqua sacra".*

*Questo forse il motivo a causa del quale anticamente il grano era considerato "sacro".*

*Scelto dal Maestro Gesù, che ha voluto tramutare la propria Essenza Divina in pane,  
nell'ultima Cena.*

*Sacro, tanto da far parte della più bella preghiera, il Padre Nostro: "dacci oggi il nostro pane"*

.....

Secondo diverse mitologie, i cereali sono stati introdotti presso gli uomini da esseri soprannaturali che ne hanno insegnato l'uso all'umanità.

Anticamente, più di 16.000 anni a. C., presso numerose popolazioni, i cereali facevano già parte di riti, venerati come alimenti "sacri", essenziali alla vita.

Essenziali, i cereali, lo sono tuttora, per mantenerci in buona salute, a patto che siano "completi", quindi non raffinati e di coltivazione biologica. Sono considerati tra i più efficaci

"drug-food" (alimento farmaco) anticancro. Essi posseggono una grande ricchezza in fibre, polifenoli, vitamina E, vitamine del gruppo B, proteine, Sali minerali, soprattutto calcio, fosforo, ferro. Ogni cereale contiene minerali e vitamine diversi, è bene pertanto diversificare

la scelta, arricchendo così l'organismo di tutti i nutrienti necessari al benessere.

Essenziali sono i cereali in gravidanza, per dare vita ad una nuova vita, per "rendere puro il sangue del Bambino prima che nasca".

Essenziali inoltre per preparare durante la gravidanza un futuro ricco allattamento.

Conosceremo pertanto, ora, i cereali integrali più da vicino.

*Il riso integrale viene rappresentato in Giappone da un ideogramma che ha per significato sia la pianta di riso che la Pace!*

## **RISO INTEGRALE**

**Il riso integrale comunica a chi se ne ciba tranquillità, concentrazione. E' il più evoluto ed equilibrato tra i cereali.**

**Contiene numerose vitamine del Gruppo B, la vitamina A ed è ricco di Sali minerali come magnesio, ferro, calcio. e molte proteine.**

**Gran parte delle vitamine, come abbiamo già detto, vengono distrutte dai vari trattamenti che subisce il riso, tra cui la brillatura (che può essere dannosa dato l'uso di paraffina e può causare danni alla mucosa gastrica), che serve per ottenere il riso raffinato.**

**Trattamenti inoltre che privano drasticamente il riso di numerosi aminoacidi importantissimi, cosa questa disastrosa per la salute dei consumatori.**

**Le proteine sono composte da “ mattoni”, detti aminoacidi.**

**Il nostro organismo ne produce una parte, ma non è in grado di produrre tutti i 9 aminoacidi essenziali alla vita, che è costretto a ricevere dal cibo.**

**Se però uniamo nel “medesimo” pasto cereali e legumi, avremo tutti i 9 aminoacidi, poiché quelli mancanti nei cereali si trovano nei legumi.**

**Nella cottura del riso integrale bisogna ricordare che questo cereale non va messo a bagno come altri.**

**Va messo a cuocere, calcolando per ogni tazza di riso, 3 tazze di acqua salata ( ma non troppo).**

**Il riso cuoce, incoperchiato, per circa un'ora a fuoco dolce, senza essere mescolato.**

**In pentola a pressione, il tempo di cottura si riduce a 40 minuti circa. Dopodiché si spegne il fuoco, aprendo la pentola solamente al momento in cui il vapore contenuto è totalmente fuoriuscito. A cottura avvenuta, il riso avrà assorbito tutta l' acqua .**

Come tutti i cereali il riso va masticato a lungo.

Un ottimo risotto, uno dei tanti, si ottiene con l'aggiunta di una o più cipolle e uno spicchio d'aglio uniti in cottura.

## MIGLIO

Il miglio è uno tra i primi cereali usati dall'uomo, conosciuto già 3000 anni prima di Cristo.

E' un cereale vitalizzante, antianemico e antiabortivo, consigliato quindi in gravidanza, facilmente digeribile e nutriente. Ricco in minerali ( ferro, calcio, magnesio, silicio ) e in vitamine: la A, il gruppo B e in aminoacidi ( ne contiene 8 tra quelli essenziali).

La cottura avviene rapidamente. Le dosi sono le seguenti: per ogni mezza tazza di miglio, 1 tazza di acqua per persona. Il miglio va versato a pioggia nell'acqua bollente salata leggermente, la cottura dura circa 20 min. Vi si possono aggiungere delle verdure in cottura come carote tagliate a tocchi o cipolle o altre verdure di stagione.

*L'olio usato per condire i cereali, va sempre aggiunto, crudo, a fine cottura.*

I cereali possono venire conditi con alcune salsette, tra cui la seguente: si frulla un pugno di nocelle con poco olio d'oliva spremuto a freddo, un po' di parmigiano e di prezzemolo. Il prezzemolo andrebbe usato ad ogni pasto, in virtù della sua forte carica mineralizzante. Va usato SEMPRE crudo, poiché la cottura lo rende tossico.

Ottima anche una salsina che si ottiene frullando un pugno di rucola insieme ad un po' d'olio sale e limone. Entrambe le salsette vanno conservate nel frigo.

## FARRO

In antichità considerato come “ piatto di resistenza”, il farro dona molta energia ed è l'antenato del grano, consumato per secoli dai Romani, dai Latini e dagli Etruschi.

Ricchissimo in vitamine (contiene la Vitamina A, la B 2, B 12, D, E, K, PP) e numerosi Sali minerali come calcio, ferro, magnesio, silicio, rame ed è molto proteico. Consigliato nei periodi di stitichezza, anemia o depressione.

Accompagnate i cereali con erbe aromatiche, oltre a riceverne molti benefici, riuscirete a salare molto meno i cibi.

Vi consiglio inoltre di consumare insieme ai cereali e ai legumi sempre una o più verdure, siano esse crude o cotte brevemente. Le verdure vanno cotte a parte, se si tratta di accompagnare cereali come il grano, il farro, l'orzo ecc., essendo lunga la loro cottura.

*Quando preparate un cereale, potete aggiungere, negli ultimi minuti di cottura, 2-3 cucchiaini di "shoyu" (salsa di soia), facendo attenzione a non lasciarla cuocere troppo, per non distruggerne i preziosi enzimi. Lo shoyu arricchisce i cereali in proteine, dando beneficio all'apparato intestinale e aiutando in caso di stanchezza o di depressione.*

*Possiede un gusto un po' salato, pertanto bisogna fare attenzione a non salare molto il cibo.*

*Usate sempre il sale integrale, (sale marino naturale), tenendo conto che la raffinatezza lo priva di tutti i minerali necessari alla vita.*

## QUINOA

Cereale prezioso, ricco di proteine e di svariati minerali come calcio, ferro, fosforo e di vitamine. La quinoa è da consumare frequentemente e può essere inserita in un pasto privo di proteine. Viene cucinata esattamente come il miglio. E' un alimento di gusto molto delicato.

Talvolta vi può essere un po' di difficoltà nell'accettazione di gusti nuovi, molto delicati, abituati come siamo, noi occidentali, a cibarci di cibi dal sapore intenso.

E' consigliabile, pertanto, avvicinarsi a poco a poco al nuovo tipo di alimentazione, anche perché un passaggio troppo rapido dai cibi raffinati a quelli integrali può causare alcuni disturbi dovuti a tossine espulse. Si può iniziare con alcune cucchiainate di riso integrale, poi di legumi, in seguito di orzo o di polenta (non di quella che cuoce in 5 minuti!).

## AVENA

Cereale ricco in Sali minerali come fosforo, calcio, magnesio, ferro, rame.

L'avena è molto utile come aiutante in caso di astenia, ipotensione e depressione.

E' considerato il " cereale del coraggio". I fiocchi di avena possono essere usati per una corroborante colazione: uniti a frutta fresca di stagione, a semi oleosi (mandorle o noci) e a un po' di germe di grano, diventano un ottimo muesli. Si possono anche aggiungere alle minestre di verdura, ma vanno tenuti a temperature inferiori ai 60° poiché il principio tonificante dell'avena, l'avenina, è molto sensibile al calore. E' quindi meglio consumare i fiocchi crudi in questa preparazione.( Nico Valerio nel libro " Alimentazione naturale a pag. 526)

Cottura per l'avena in chicchi: a bagno nell'acqua fredda per 12 ore, poi cuocere per 45 minuti insieme a 4-5 bicchieri di acqua x ogni tazza di avena.

*Un 'avvertenza importante:*

*dato che i cereali non contengono tutti gli 9 aminoacidi essenziali alla vita, sarebbe bene unirli " nel medesimo pasto" ad una piccola porzione di legumi, che contengono gli aminoacidi mancanti.*

## ORZO

Cereale ricco di preziosi minerali, adattissimo sia in gravidanza che durante l' allattamento, in quanto favorisce la montata latte.

Contiene la rarissima vitamina E, la B6 e la vit. A che ringiovanisce i tessuti. L'orzo è ricco inoltre di silicio, minerale che favorisce l'assorbimento del fosforo.

E' consigliabile usare l'orzo integrale poiché quello perlato è privo di sostanze nutritive. Cottura: va messo a bagno per 24 ore e cotto x circa 2 ore in pentola a pressione.

Dosi: per ogni tazza di orzo 4 o più tazze di acqua leggermente salata. L' orzo si può consumare come un risotto ( in questo caso di chiama " orzotto") oppure come un minestrone, è sufficiente abbondare con l'acqua in cottura.

## **GRANO SARACENO**

Alimento molto energetico a causa della sua forma piramidale. E nutriente, adatto per i climi freddi. E' il più yang dei cereali.

Contiene le vitamina E e quelle del gruppo B, molti Sali minerali e numerose proteine. Benefico per i reni, per l'intestino e per momenti di esaurimento. Tradizionalmente il grano saraceno era usato come cibo principale in Russia e in Polonia, dove il suo nome era " kasha". Di sovente usato nella famiglia di mia madre, di origine polacca.

Cottura: è un cereale che non va messo a bagno e va cotto per 20 minuti in acqua salata.

Riso, orzo, saraceno, grano, farro, avena sono tutti cereali integrali in chicco. Mantengono quindi intatta la loro forza vitale e tutti i nutrienti necessari alla vita.

" I popoli della terra- scrive il dottor Franco Berrino, ideatore del " progetto Diana" di cui parleremo,- hanno sempre saputo, da quando gli dei hanno loro insegnato a coltivare i campi, che legumi e cereali sono l'alimento dell'uomo. Uniti a verdure, frutta e semi oleosi, ci offrono una perfetta combinazione alimentare con la giusta quantità di carboidrati che ci garantiscono una costante disponibilità di energia per la vita quotidiana ...".

## **I LEGUMI**

Semi meravigliosi" così li definisce Nico Valerio nel suo libro " Alimentazione naturale".

Semi meravigliosi perché ricchi in minerali e in vitamine, usati dall' umanità da millenni.

Ne fanno parte ceci, lenticchie, azuki ( soia rossa), fave, piselli e altri.

I legumi debbono essere integrali e di provenienza biologica.

Riescono a supplire carne, pesce, uova fornendo ottime proteine che però sono incomplete.

Questa la ragione per cui vanno associati ai cereali nel " medesimo " pasto, poiché i cereali contengono gli aminoacidi (proteine) che mancano ai legumi. Si associano nella proporzione di  $\frac{3}{4}$  di cereali con  $\frac{1}{4}$  di legumi. Questi vanno sempre messi a bagno per una notte ( i ceci necessitano invece di 24 ore). Eliminata poi l' acqua dell' ammollo, si pongono i legumi a cuocere in acqua non salata.

Non si deve usare il bicarbonato che distrugge la vitamina C, ma si aggiunge in cottura un piccolo pezzo di alga Kombu che arricchisce i legumi di numerosi sali minerali e di vitamine.

Si sala a fine cottura e a questo punto si aggiungono delle erbe odorose come il timo, la maggiorana, il rosmarino e spezie come il cumino che permette di digerire bene.

I fagioli neri sono benefici in molte situazioni particolari, come laringiti ecc.

I legumi vanno usati 2- 3 volte alla settimana e non di più.

Ricchi in fibre, possono evitare piccoli e grandi disturbi frequenti soprattutto in gravidanza come la stipsi, le emorroidi, le vene varicose, le flebiti essendo essi in grado di regolarizzare il transito intestinale.

Cereali e legumi ( sempre se integrali), possono far aumentare i batteri intestinali che sono in grado di proteggerci dal tumore al colon.

Numerose le ricette regionali facenti parte della tradizione popolare italiana che prevedono l'abbinamento cereali- legumi come ad esempio i veneti “ risi e bisi”, la pasta con i fagioli, il risotto con le lenticchie o il “ maccu” con le fave della Sicilia ed altre.

**SONO SCONSIGLIABILI I PRODOTTI CHE  
PROVENGONO DALLA SOIA, PERCHÉ  
INDUSTRIALMENTE RISTRUTTURATI .  
LA SOIA E' OGGI UN PRODOTTO CHE CONTIENE GLI  
OGM (ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI).**

**Gli OGM. Cerchiamo di capire quali danni potenziali essi rappresentano.**

**Pensiamo a questo: ogni modificazione genetica provocata nelle piante, organismi complessi, frutto di una evoluzione biologica avvenuta in milioni di anni, per quanto minima, potrebbe produrre comunque un danno, un danno irreparabile che spesso non potrà essere riconosciuto ma che potrebbe rappresentare un grave o gravissimo danno per l' Uomo!**

**Modificare i prodotti della terra è tentare di cambiare ciò che Dio ha creato!.**

**Molti prodotti sono oggi modificati, anche in Italia, è pertanto cosa saggia, prima di qualsiasi acquisto, cercare di verificare, attraverso le etichette, se il prodotto che ci accingiamo a comperare reca l'etichetta “ OGM FREE”. In alcuni negozi, come quelli di cibi naturali, ma anche presso le Coop si può trovare questa indicazione, per quanto “ biologico” è già sinonimo di “non” modificato.**

Se vi è bisogno di cuocere subito dei legumi, senza il tempo necessario per poterli mettere a bagno per 12 ore, si possono tenere per 30 minuti in una tazza, coperti di acqua calda e poi cuocerli, avendo sempre cura di non usare l' acqua dell' ammollo.

## LE PROTEINE

Oltre ai cereali e legumi, esiste un cibo molto proteico, il SEITAN, ottenuto dalla lavorazione del frumento integrale ( dal glutine di grano).

Viene trattato come fosse una fettina di carne, ad esempio è molto gustoso se viene infarinato, cotto velocemente in padella con un po' d' olio e aggiunto in cottura un po' di succo di limone o di vino bianco.

Lo si può anche cuocere in una salsa di pomodoro, dopo averlo precedentemente tagliato a tocchi, in questo caso è ottimo se consumato con una fumante polenta integrale.

Dopo aver aperto la confezione, il seitan va conservato in un vasetto di vetro colmo d'acqua a cui si aggiunge un po' di sale. Lo si riponga nel frigorifero dove può durare per alcuni giorni.

Nei negozi di cibi naturali si trova anche il TOFU, prodotto a base di fagioli di soia, ma il discorso fatto sugli OGM vale anche per questo alimento.

Da evitare in modo assoluto i prodotti a base di soia ( ad esempio soia granulata per imitare la carne macinata ) poiché sono industrialmente strutturati.

Di un cibo estremamente benefico dobbiamo ancora parlare: l'uovo, il più nutriente, il più sano, il più completo dal punto di vista proteico degli alimenti.

E' inoltre un cibo digeribile se preparato alla coque, o a vapore o in camicia, non fritto.

E' l' alimento della “ memoria e dell' attenzione” come dice Nico Valerio nel suo “ Alimentazione naturale” ( a pag. 552).

Qui parliamo naturalmente di uova biologiche: esse provengono da galline non allevate in gabbia, che abbiano la possibilità di accedere a spazi aperti. I loro mangimi sono biologici e vi è il divieto di usare antibiotici per curare le loro malattie.

Ed ora un accenno ad un cibo molto amato nella nostra bella Penisola, circondata da tanti mari: il pesce, preziosa fonte di proteine, di Sali minerali e soprattutto di acidi grassi essenziali ( i famosi Omega 3).

Nell' acquistarlo, preferite il pesce fresco a quello surgelato e quello di mare a quello di allevamento ( soprattutto per via dell' alimentazione dubbia da questo ricevuto).

Importante è la scelta del pesce che si vuole consumare bollito: da preferire le spigole, i cefali, i merluzzi, le sogliole e le trote ( evitare di acquistare queste ultime salmonate poiché sono talvolta colorate artificialmente).

**Il pesce fresco si riconosce in vari modi: dal controllare la vivacità dell' occhio, facendo attenzione che questo non abbia perso la convessità causa il prolungarsi del peso del ghiaccio, e dalle branchie che debbono essere di un bel rosso vivo.**

**Per preparare invece il pesce alla griglia, seguite il consiglio datomi da un vecchio pescatore dell' isola di Lussinpiccolo (mia adorata patria), numerosi anni fa.**

**Il consiglio era questo: pulire attentamente il pesce delle squame e interiora, lavarlo e poi ASCIUGARLO con molta cura! Questo semplice accorgimento evita che il pesce, una volta cucinato ai ferri, lasci su questi tutta la pelle.**

**Tutti i pesci di mare provenienti dal fondo roccioso sono adatti a essere cucinati alla brace: le orate, gli scorfani, le lucerne, le triglie, i saraghi, i dentici .**

**Il pesce azzurro ( sgombri, sarde, acciughe) è stato negli ultimi anni rivalutato e considerato molto importante per la nostra salute, essendo una delle più grandi fonti di Omega 3.**

**I consigli per il pesce mi sono stati suggeriti dal mio amato marito, Gustavo, grande esperto in cucina Cuoco superfino e gran conoscitore di pesce E non solo!**

**Da 55 anni ho vicino a me un uomo meraviglioso che ha pensato sempre a farmi felice, anche cucinando per me piatti meravigliosi!**

**Insieme anni fa, nella nostra grande casa di campagna abbiamo tenuto corsi di cucina con grande affluenza di persone e la creatività di Vuccio è stata sempre esplosiva in cucina!**

## **OLII**

**Per ottenere un grande benessere sono sempre da preferire grassi di origine vegetale e non animale, facendo attenzione però a non consumare cibi che contengano gli oli tropicali**

**di cui già abbiamo parlato. Essi, a causa del basso costo, sono purtroppo diffusissimi in vari alimenti.**

**La presenza di questi 3 oli viene nascosta sulle etichette sotto la vaga dicitura di “ grassi vegetali” così da apparire innocui.**

**Sono sempre da preferire oli spremuti a freddo, sia l'olio d'oliva che quello di girasole, come anche l'olio di lino, benefici se usati crudi sugli alimenti.**

**Ricchi in vitamine, soprattutto di vitamina E e di vitamina F, entrambe rarissime.**

**L'uso costante dell'olio di oliva è associato ad una diminuzione del cancro alla mammella.**

**Solo l'olio d'oliva extra vergine spremuto a freddo viene ottenuto per pressione meccanica e non viene sottoposto a riscaldamento. Gli oli di oliva generici sono invece spesso estratti con solventi e poi mescolati con piccole quantità di olio extra vergine.**

*L'olio d'oliva contiene acido linoleico in proporzione simile al latte di donna, particolare forse poco noto, ma significativo, che dimostra ancora una volta il legame profondo esistente tra l'uomo e Madre Natura!*

*E ci fa capire uno dei segreti della Creazione e il suo grande amore verso noi uomini.*

## **ACIDI GRASSI ESSENZIALI**

Gli acidi grassi essenziali sono i materiali di costruzione dei tessuti dell'organismo, soprattutto del sistema nervoso.

Dato che il nostro organismo non riesce a produrli, essi devono essere assunti attraverso il cibo.

L'olio di lino già conosciuto presso Greci e Romani è un olio molto ricco in acidi grassi essenziali (Omega 3) e ricchissimo in acido linolenico.

Oggi, gli scienziati convengono che non si può raggiungere una salute ottimale se non si include nell'alimentazione alimenti contenenti sia gli Omega 3 che gli Omega 6.

Oltre all'olio di lino, vi sono i pesci ricchi in Omega 3 (sgombri, aringhe, sarde, ma anche l'olio di fegato di merluzzo che si trova in capsule.)

Gli Omega 6, invece, si ricevono mangiando noci, nocciole, mandorle, semi di zucca, inoltre si ricavano dall'olio di girasole spremuto a freddo, e dall'olio di onagra (un fiore conosciuto già circa 70.000 anni fa nell'America Centrale.)

Nei negozi di prodotti dietetici, si trova l'olio di onagra in capsule, associata alla vitamina E.

## **GLI ORTAGGI**

Non esiste nulla di nuovo nella Creazione. Nulla che l'uomo saggio, nei secoli, già non conoscesse e non ne facesse un uso quotidiano.

Per prevenire.

Per curare.

Per stare bene.

Il ritorno al "cibo- medicina" è in realtà un ritorno a noi stessi, a quella parte più profonda

del nostro essere dove tutto già esiste e tutto è sempre stato.

Come già all'inizio abbiamo convenuto, anticamente l'uomo possedeva una saggezza profonda riguardo al cibo ed era ben consapevole che piante e frutta hanno da sempre dato la loro vita per noi! Dobbiamo essere grati al regno vegetale e al dono che da esso riceviamo.

*Per millenni quell'uomo saggio si è cibato di cibi VERI,  
di cibi- amici, consapevole del fatto che gli alimenti di cui si nutriva  
crescevano in una terra che vibrava e che queste vibrazioni, seppur  
impercettibili, comunicavano con quelle umane.  
Ma anche con quelle del Creato tutto: del sole, delle stelle, della pioggia,  
della luna, del vento, del mare...*

E comunicavano a tal punto da trasmettere il magico potere che possedevano.

Tanto da venire considerati “alimenti- medicina”, per l'enorme efficacia curativa che possedevano e che anticamente veniva loro riconosciuta.

Efficacia curativa, da numerosi scienziati, riconosciuta nuovamente nell'epoca odierna.

Studi recenti, infatti confermano l'alto valore curativo e preventivo di carote, cavoli, aglio, cipolla, nonché di altri ortaggi e frutti.

Pensate per un momento a quale meraviglia siano le verdure coltivate come nel buon tempo antico. Volgete lo sguardo verso il cielo in una giornata di sole senza nubi e vedrete minuscole particelle di luce scendere sulla terra.

Sono i cosiddetti “globuli di vitalità” che incessantemente creano tutto ciò che nasce, cresce, vive sul Pianeta Terra.

E sono questi che permettono a cereali, ortaggi, frutta, fiori, alberi, a tutta la Creazione di vivere. Anche a noi umanità!

E ora conosciamo da vicino le virtù delle varie verdure.

La carota viene considerata “regina” degli ortaggi.

E' un alimento prezioso, ricchissimo in Betacarotene (precursore della vitamina A), provitamina capace di neutralizzare i radicali liberi, prevenendo il danno ossidativi al DNA delle cellule e la possibile trasformazione neoplastica. ( da Brigo )



*Da Madre Natura questo ortaggio ha ricevuto un luminoso color arancione, il colore della gioia, dell'ottimismo, della vitalità, del sole, il colore degli abiti che indossano i monaci nei monasteri sul Tibet!*

La carota contiene ferro, magnesio, calcio e fosforo, le vitamine B1, B2, C e K.

E' antianemica e tonica e possiede virtù anti - cancro.

La Food and Drug Administration statunitense afferma : “ il consumo di frutta e verdure riduce il rischio di tumori e patologie coronariche”.

In modo particolare sono importanti : la carota, la famiglia delle crocifere, l'aglio e la cipolla. Della carota, sappiamo già che è un alimento prezioso. Come tutti gli altri ortaggi, se consumata cruda, dona a chi se ne ciba tutta la sua potente forza vitale e arricchisce l'organismo, difendendolo da numerosi disturbi. E' nella buccia che si trova un concentrato di vitamine, va quindi spazzolata con l'apposita spazzola in crine, lavata e mangiata sul momento.

Il consumo regolare di carote può essere associato ad un minore rischio di cancro al polmone.

La famiglia delle Crocifere contiene il maggior numero di agenti anticancro tra tutti gli alimenti.

( Valerio) E' composta da: cavolfiore, cavolo cappuccio, verza, rape, rafano, broccoli, broccoletti di Bruxelles, ravanello e crescione. A proposito dei broccoli, un consumo regolare di questi ortaggi viene associato ad una riduzione del rischio di tumore, in particolare dell'intestino, dello stomaco, della mammella, del polmone e dei reni ( dal libro” le proprietà terapeutiche degli alimenti “ pag. 90 di Lyndel Costain ed. tecniche Nuove). Le Crocifere sono ricchissime di vitamina C, vitamina B9, vitamina A e E. e numerosi Sali minerali. Sono tra i più potenti “ drug-food”,( alimento –farmaco) .

Il cavolo va consumato preferibilmente crudo per essere digerito velocemente.

Con esso, la carota e altri ortaggi di stagione ( anche le erbe rosse sono squisite se grattugiate, crude, e aggiunte alle altre verdure ), si possono preparare degli squisiti antipasti, dai francesi chiamate:” cruditées”.

Le verdure crude, ben lavate, vanno grattugiate un attimo prima di mangiare ( altrimenti si ossidano ) e consumate come antipasto. Vanno condite con un po' d'olio d'oliva spremuto a freddo, sale e limone.

Vi si possono aggiungere: un cucchiaino di germe di grano ( alimento prezioso che non va mai cotto e dev'essere tenuto in frigo in un barattolo di vetro chiuso), a piacere germogli o anche un po' di lievito di

birra . Diventa così un piatto sano , corroborante, e sostanzioso, che permette di digerire bene il pasto successivo.

Si possono anche preparare delle centrifugate, il succo di cavolo è considerato un super- farmaco: per renderlo più buono è bene unirlo ad un succo di carote per integrarne il gusto, un po' forte.

Il cavolo crudo è incredibilmente più digeribile di quello cotto.

*Ho avuto il dono di vedere delle foto Kirlian riguardante l'aura di 2 cavoli : uno, quello crudo di una bellezza tale da sembrare un cielo stellato, l' altra foto mostrava un cavolo cotto : i colori erano piatti e tristi.*

Non possiamo però prendere in considerazione solamente le carote e la famiglia dei cavoli, poiché tutti gli ortaggi contengono vitamine e sali minerali, tutti sono “ alimenti-medicina” per l'organismo. Ad esempio il pomodoro , ricco in licopene, un carotenoide presente quasi solo nei pomodori, può prevenire di sovente il cancro, in modo particolare quello del pancreas , della prostata e dello stomaco. I pomodori sono molto più efficaci se assunti crudi, in questo caso alcalinizzano l'organismo, mentre invece cotti, sotto forma di salsa, producono un effetto acidificante.

Importante è comunque diversificare la dieta, poiché ogni alimento ha proprietà diverse.

Sarebbe cosa saggia consumare ogni giorno abbondanti porzioni di frutta e verdure, ponendo la massima attenzione alla freschezza di queste e a non mantenerle nel frigo per più di 2 giorni, per evitare la formazione di nitrati pericolosi.

La medesima cura va posta anche nei riguardi della verdura in foglia verde, le insalate, i radicchi, la rucetta, la valerianella.

Queste ultime vanno spezzettate con le mani solo al momento di cibarsene, (non ci si serve mai di un coltello) e vanno mantenute nell' apposito reparto nella parte bassa del frigo, possibilmente in contenitori vuoti d' aria.

Si lavano poi velocemente, non lasciandole nell' acqua, dove si potrebbero disperdere le vitamine.

Nel caso si voglia preparare delle verdure bollite, il modo più sano è quello di cuocerle a vapore velocemente, per pochi minuti, servendosi dell' apposito cestello.

Nell' acqua di cottura delle verdure, passano gran parte delle vitamine e dei sali minerali, quindi questa può venire adoperata per preparare ottime minestre o risotti.

Ottima anche la cottura al tegame con un po' d'olio d' oliva, sempre per pochi minuti, per non perdere elementi nutritivi preziosi.

## GLI ANGSTROMS

La segreta, intensa, reciproca influenza esistente tra l' uomo e la Creazione, e quindi tra l'uomo e il regno vegetale, ha permesso ad un geniale scienziato francese André Simoneton, di intuire e scoprire l'azione energetica degli alimenti sull'organismo umano e le radiazioni in essi contenuti per aumentare l'energia vitale umana.

Egli definì come “alimenti superiori” quelli contenenti vibrazioni da 6500 a 10.000 Angstroms (lunghezze d'onda che esprimono le radiazioni dei cibi), che includevano frutta ben matura, verdura se cruda, frutta oleosa (noci, mandorle ecc.), uova fresche e biologiche.

“Alimenti inferiori” venivano invece considerati i cibi raffinati come lo zucchero, le farine, il pane bianco, il riso, la carne, le uova non fresche, le verdure e la frutta spruzzata con pesticidi. Le patate fanno parte, insieme a peperoni e melanzane, della famiglia delle “solanacee”. Le patate (sempre biologiche altrimenti possono essere irradiate), vanno consumate nella giornata in cui sono state cucinate, in caso contrario possono sviluppare un alcaloide nocivo denominato “solanina”.

*Il prezzemolo ha proprietà mineralizzanti, antiossidanti, contiene molta vitamina C e acido folico, inibisce gli agenti cancerogeni, ha proprietà antianemiche, è ricco in ferro, potassio e calcio. Se ne raccomanda un uso frequente, avendo cura di tritarlo finemente solo al momento di mangiare.*

*Non va mai cotto. E' consigliabile non abusarne, può diventare abortivo e velenoso.*

Sempre a proposito di verdure, vi propongo una insalata da preparare nei mesi invernali.

Insolita ma molto gustosa, l'insalata di sedano- palla e carciofi:il tutto va preparato con un lieve anticipo rispetto all'ora del pasto.

I carciofi vanno spogliati dalle brattee esterne più coriacee, tagliate le punte e tenuti per alcuni minuti in acqua addizionata a un po' di succo di limone. Il sedano va spellato e affettato sottilmente, tenendo anch'esso nell'acqua acidulata.

A parte si prepari una leggera maionese casalinga con cui poi si condisce i 2 ortaggi.

Il carciofo è un alimento molto sano e saporito sia crudo che cotto, contiene magnesio, fosforo, calcio, vitamine A, B1, C e ferro.

## LA FRUTTA

*Vi voglio donare le parole che san Francesco, 800 anni fa, aveva lasciato :  
“ Laudato si’, mi Signore per sora nostra matre Terra, la quale ne sustenta et  
governa et produce fructi con coloriti flori et herba “(Cantico delle Creature)*

Prendiamo consapevolezza che Madre Natura da sempre ci concede doni grandissimi e succulenti con la frutta “ dolce farmacia dell'umanità “ com'è stata definita da Bircher – Benner , famoso medico nutrizionista svizzero.

Farmaco dolce e potente la frutta lo è, quando contiene intatte le numerose vitamine e i sali minerali che suolo e sole le donano.

Diventa, è, un alimento “superiore” se proviene da un terreno “ vivo”.

*Numerosi scienziati, naturalisti, medici, sia appartenenti alla medicina ufficiale che a quella  
alternativa, concordano nel suggerire un largo uso quotidiano di frutta e verdure.  
“ FIVE A DAY” viene consigliato intendendo il consumo di 5 porzioni di frutta e verdure  
al giorno per avere un sano benessere.*

Nelle diverse stagioni troviamo sempre frutti diversi, contenenti requisiti particolarmente necessari all'organismo .

**D' inverno abbiamo gli agrumi, quando più necessitiamo di vitamina C, di cui sono ricchissimi, per difenderci dai mali derivanti dal clima freddo.**

**Uno dei frutti più ricco in vitamina C è il pompelmo che è dotato di attività antitumorale.**

**Il pompelmo rosa è ricco inoltre di licopene ed esercita un'attività antiossidante.**

**I limoni sono dotati anch' essi di attività antitumorali (“Le proprietà terapeutiche degli alimenti (Edizioni . Tecniche nuove a pag. 79 e 102) Una sana abitudine è quella di bere, al mattino, a digiuno, un bicchiere d' acqua tiepida con spremuto mezzo limone.**

**Nel periodo estivo , Madre Natura ci colma di doni in abbondanza , prodiga com'è di frutti coloratissimi, frutti che rappresentano una grande gioia, non solo per il nostro organismo, ma anche per i nostri occhi!**

**Frutti come le fragole, i lamponi, le ciliegie, le albicocche, i mirtilli, le pesche, i meloni,( ricchi anche in potassio, minerale di cui più veniamo privati nei mesi molto caldi) i fichi, l'uva, chiamata la “regina dei frutti “.**

**Frutti che donano energia solare.**

**Preziosi per ognuno di noi , preziosi in particolare nel periodo della gravidanza, momento in cui le Madri in attesa di un Bambino, possono donargli abbondanti riserve di vitamine e sali minerali.**

**La frutta, se biologica, va mangiata con la buccia, per ricevere un concentrato di vitamine.**

**E ‘ bene scegliere sempre frutta di stagione ben matura, poiché quella che viene fatta maturare nelle serre riceve dosi massicce di pesticidi.**

**La frutta che non proviene da coltivazione biologica, oltre ad essere spruzzata con pesticidi e concimata con prodotti chimici, viene raccolta non ancora matura, priva quindi dell' apporto nutrizionale in vitamine e minerali .**

**Inondata di conservanti ( sulle mele vengono usati sino a 110 antiparassitari diversi), viene conservata *PER MESI* in grandi frigoriferi, la buccia ricoperta di cere che la rendono immangiabile.**

**Quando il mercato la richiede, viene fatta maturare in una sola notte per mezzo di un gas altamente tossico ( questo trattamento è riservato soprattutto alle banane e agli aranci).**

**Si può ben capire che queste soste di mesi privano la frutta di moltissime vitamine, in più si pensi al fatto che essa viene poi esposta nei banchi dei supermercati alle luci al neon, cosa che crea alla fine un alimento quasi privo di vita.**

**Un alimento che può causare molti problemi di salute, in modo particolare alle Donne in gravidanza e ai loro Bambini, poiché i residui tossici dovuti a vari concimi e pesticidi possono attraversare la placenta, nuocendo alla piccola vita in formazione che vive nel grembo materno.**

## **LE VITAMINE**

Parleremo ora delle vitamine, prendendo in esame alcune di esse.

Un' avvertenza importante: quando cucinate una verdura al tegame, fatelo sempre servendovi di un coperchio poiché, a padella aperta, si perde buona parte delle vitamine liposolubili.

Infatti non è solo l' acqua ad evaporare ma anche l'olio contenuto nell' alimento ed è nell'olio che sono contenute alcune vitamine.

**VITAMINA A (betacarotene)**, vitamina molto sensibile all' aria e alla luce, per cui gli alimenti che la contengono possono rimanere solamente per pochi giorni nel frigo.

Essa si trova abbondantemente negli ortaggi color arancio, come la carota, che ne è la più ricca, le zucche, i pomodori secchi, gli spinaci, le albicocche. le uova , il burro crudo .

E' una vitamina liposolubile e viene veicolata con i grassi, quindi ad un succo di carota è necessario aggiungere alcune gocce di olio per poter ricevere il betacarotene.

Vitamina che viene in parte annullata dai conservanti, dai fertilizzanti, dai lassativi chimici e dai cereali raffinati.

Essa migliora la vista, potenzia il sistema immunitario, stimolando la produzione dei linfociti T che proteggono dalle infezioni , dal cancro di origine virale e dai radicali liberi; infatti è una vitamina antiossidante.

Cosa sono questi famigerati radicali liberi, tante volte nominati?

*I radicali liberi sono molecole instabili contenenti atomi di ossigeno. Potenti cause di radicali liberi sono i pesticidi, l'inquinamento, lo smog, i gas di scarico, il fumo, le sostanze chimiche di sintesi ( additivi alimentari e farmaci).*

*Essi, se in eccesso, possono indurre invecchiamento precoce e affezioni degenerative.*

Nico Valerio nel suo libro “ Alimentazione naturale” consiglia, per cercare di neutralizzare i radicali nocivi, di mangiare ogni giorno alimenti ricchi in vitamina A, C, B1, B5, B6

**VITAMINA C** Come la vitamina A, anche questa è, nella “ Farmacia del Signore”, fonte di preziosi nutrienti. E' antiemorragica, antianemica, antiossidante, alza le difese immunitarie. Migliora l'assorbimento del ferro e di quasi tutte le altre vitamine. ( Valerio pag.131)

Protegge le cellule e previene i danni provocati dai radicali liberi..

Può venire distrutta dal calore (cottura), dal congelamento, dall'uso continuato dell'aspirina o della penicillina, dal fumo del tabacco, dal troppo tempo passato dagli alimenti che la contengono nel frigorifero, come anche dalle luci al neon degli espositori nei supermercati.

E' contenuta in tutti gli agrumi, in modo particolare nei pompelmi e nei kiwi, nel prezzemolo, nei peperoni, nel cavolo verde, nelle fragole, nel melone e in molti altri frutti e ortaggi.

## LE VITAMINE DEL GRUPPO B

Gruppo composto da 11 vitamine idrosolubili, (si sciolgono cioè nell' acqua )

L' assunzione di una di loro è favorita dall'uso simultaneo delle altre.

Sono vitamine fragili che vengono distrutte dal calore, e da molte sostanze : alcol, medicine, antibiotici che distruggono i batteri intestinali produttori di vitamina B e dal consumo di cibi raffinati (zucchero bianco, riso, farina, pasta, pane raffinati). Questi alimenti, essendo stati privati dalle vitamine naturali , per essere metabolizzati, devono assorbire vitamine sottraendole all'organismo .

Le vitamine del Gruppo B regolano il sistema nervoso, sono indispensabili alla crescita e svolgono molte altre funzioni importanti.

Si trovano in gran parte nel lievito di birra, nei cereali integrali, nel germe di grano, nel tuorlo d'uovo, negli ortaggi, nella frutta e nei semi oleosi.

In gravidanza le 2 vitamine più importanti sono: l'acido folico e la B12 che vanno associate. Partecipano entrambe alla formazione dei globuli rossi, rafforzano il sistema immunitario e una loro carenza può essere causa di problemi per le donne incinte.

Queste 2 vitamine si trovano nel lievito di birra, ( da acquistare nelle erboristerie), nel germe di grano ( che si può aggiungere giornalmente agli ortaggi crudi), nelle noci, nelle uova, in alcuni pesci, nei semi di girasole e nei molluschi.

L'acido folico facilita l'utilizzo del ferro da parte dell'organismo.

Non è consigliabile l' assunzione di vitamine sotto forma di pillole, se di composizione chimica di sintesi.

*Una alimentazione ricca di frutta fresca, di verdure crude varia e naturale può sicuramente assicurare un apporto necessario in vitamine all'organismo.*

## I MINERALI

### IL FERRO

**Minerale essenziale per l'emoglobina, sostanza che trasporta nel sangue l'ossigeno indispensabile alle cellule di tutto l'organismo. Il ferro aumenta le difese immunitarie. La sua carenza può portare all'anemia e all'esaurimento psico-fisico.**

**Si trova il ferro nei pomodori secchi, nelle alghe, nella melassa, nel germe di grano, nei semi di girasole, nel prezzemolo, nel tuorlo, nelle lenticchie, nel pane di segale ( che contiene 7 volte più ferro del pane raffinato), nelle mandorle, nei fichi secchi, nelle albicocche secche ecc.**

**L'assorbimento del ferro è favorito dall'assunzione della vitamina C.**

## **IL MAGNESIO**

**Minerale utile per l'assorbimento del calcio e del fosforo, prezioso per le difese immunitarie che vengono rafforzate.**

**Il magnesio protegge il cuore, il fegato, i polmoni, i reni, ritarda l'invecchiamento naturale e svolge una preziosa protezione anticancro.**

**Una sua carenza può provocare astenia ( stanchezza), ed episodi di ansia, oltre ad altri disturbi. Lo troviamo nei seguenti alimenti: nei semi di girasole, nel germe di grano, nella cioccolata amara ( di cui non si deve abusare), nei fiocchi di avena, nel miglio, nelle lenticchie, nelle noci, nel pane integrale, nelle mandorle ecc.**

## **IL CALCIO**

**Minerale di grande importanza, sempre, in modo particolare in gravidanza, periodo in cui serve allo sviluppo scheletrico del bambino.**

Infatti, è proprio quando la Donna attende un bimbo che aumenta il fabbisogno di calcio, come anche durante l' allattamento.

La sua assimilazione è favorita dalla presenza simultanea di fosforo negli alimenti che però non deve essere in eccesso .

Si debbono pertanto scegliere alimenti che contengano entrambi i minerali. Una carenza di calcio può provocare spasmi muscolari e nervosismo.

La vitamina D, che si riceve conducendo una vita all'aria aperta ( soprattutto alla luce del sole) favorisce l'assimilazione del calcio.

Questo si trova in buone quantità nelle mandorle, nei fichi secchi, nelle alghe, nelle lenticchie, nelle acciughe, nei ceci, nel radicchio verde e nei broccoli e naturalmente nel formaggio.

Il fosforo invece, si trova nelle alghe marine, nel parmigiano, nelle nocciole, nelle lenticchie, nel pesce e nel sesamo.

## L' ACQUA

*San Francesco così si rivolgeva all' Eterno Padre, parlando dell'acqua con le seguenti parole:*

*"Laudato si',mi' Signore, per sora aqua, la quale è multo utile et umile et preziosa et casta."*

L' acqua potabile: un bene prezioso che noi di sovente sprechiamo, usandone più del necessario. Poche volte ci fermiamo a riflettere sul fatto che i tanti litri d'acqua che scorrono

per fare una doccia o per usare la lavatrice, in realtà siano acqua potabile...

Quell' acqua che in tante, ma tante parti del mondo scarseggia, quando non è totalmente assente, portando a morire milioni di piccoli e grandi esseri.. tutti nostri fratelli!

Possiamo però usare qualche piccolo accorgimento per risparmiare questo patrimonio che è di tutti.

Possiamo cercare di non lasciare che l'acqua scorra inutilmente e mettere in moto lavatrici e lavastoviglie SOLO se completamente piene. Anche nel lavare le stoviglie a mano si può usare l'accortezza di non sprecarla. Sono solo piccoli accorgimenti, ma se cerchiamo di vivere con un po' di consapevolezza, a qualcosa serviranno di sicuro.

L'acqua nelle città, viene di solito sterilizzata con il cloro che distrugge alcune vitamine, impedendo l'assimilazione dello iodio, carenza che in gravidanza, può ostacolare lo sviluppo del feto.

Si può ovviare a questo inconveniente e, invece di bere acqua potabile, usare un buon filtro di una marca seria.

Nello scegliere invece un'acqua minerale è bene preferire l'acqua in bottiglie di vetro, poiché la plastica può rilasciare all' organismo sostanze nocive. Consigliabile, inoltre, una marca in cui il PH sia compreso tra 6,3 e 6,5. e che abbia un residuo fisso inferiore ai 30 mg. per litro.

Questo accorgimento, per non intasare fegato e reni con troppi minerali, che possono danneggiare gli organi emuntori.

Quasi tutte le marche nazionali di acqua minerale contengono residui fissi troppo alti, eccetto la Laurentana e la Plose che sono vendute in bottiglie di vetro.

Leggendo attentamente le etichette sulle bottiglie, sarete in grado di scegliere l'acqua che più si avvicina alle vostre esigenze di benessere.

Ricordate, per stare bene, di bere ogni giorno, da 1 litro e mezzo a 2 litri di liquidi.

E di bere preferibilmente tra i pasti e non mangiando, per non diluire i Sali minerali contenuti negli alimenti.

## **IL SALE**

E' cosa buona e saggia usare solamente sale integrale, ma di colore bianco. Questo significa no al sale raffinato, privo di Sali minerali, ma anche no al sale di colore grigio che può affaticare i reni. Il sale va usato con parsimonia, preferendo dare sapore al cibo usando erbe odorose che si aggiungono a fine cottura ( maggiorana, timo ecc.).

L' Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non superare i 5 g di sale al giorno poiché un' assunzione superiore può affaticare i reni e produrre ipertensione.

## LE COMBINAZIONI

Ogni alimento viene trasformato grazie a degli enzimi specifici, in condizioni particolari : se queste si modificano, l'azione degli enzimi può essere inibita e la digestione rallentata.

Per poter ottenere una digestione perfetta e assimilare i vari principi nutritivi, bisogna cercare di combinare gli alimenti in modo corretto, non mescolando tra loro i cibi che non vanno d' accordo.

Le combinazioni ottimali sono: cereali con verdure, legumi con verdure, pesce, carne e uova con verdure.

Da evitare invece:	cereali con latticini, con frutta acida o con patate; carne con patate, pomodoro e latte o latticini; proteine con proteine ( ad es.: carne con uova, carne con formaggio); cereali con pesce, o con frutta e legumi con carne o pesce o uova.
--------------------	---

Importante è sempre una buona masticazione.

**PIU' IMPORTANTE ANCORA :UNA MENTE SERENA E RILASSATA MENTRE SI MANGIA!**

## IL PANE

Il pane, da sempre, alimento universale.

Sembra che risalga a 16.000 anni a.C. l'uso di coltivare il grano,

*La parola araba per designare il pane possiede un duplice significato, infatti è sinonimo sia di pane che di VITA: dando così a questo cibo una simbologia sacra.*



**La farina integrale ( e sappiamo il significato di “ integrale” che è “ completo”), con la quale un tempo il pane veniva confezionato, viene oggi raffinata e sbiancata e perde con questi trattamenti gran parte dei suoi nutrienti più preziosi. Alla farina raffinata vengono aggiunti numerosi additivi.**

**La farina integrale possiede un tempo molto ridotto di vitalità , è VIVA infatti solamente per 15 giorni, dopo macinata!**

**Per comprendere bene cosa differenzia un buon pane integrale da uno confezionato con la farina raffinata, riflettiamo sul fatto che nella farina integrale, sono contenuti 300 mg di fosforo mentre nella farina cosiddetta 00, il fosforo arriva a zero!**

**Altro esempio : il pane integrale contiene 7 volte più ferro di quello bianco.**

**Naturalmente anche le vitamine contenute in quest’ ultimo sono molto ridotte.**

**Il cibarsi di sovente, talvolta lungo tutta la vita di questi alimenti “ morti”, può causare seri problemi di salute, dovuti ad una drastica riduzione di micronutrienti che potrebbe accelerare lo sviluppo di malattie degenerative.**

**L’ arte della prevenzione è un atto estremamente saggio!**

**Un VERO pane integrale, dovrebbe essere confezionato con la pasta acida e non con il lievito di birra.**

**Alcuni panificatori usano la farina raffinata con l’ aggiunta di crusca, procurando così un doppio danno al consumatore, che viene anche tratto in inganno.**

**Il pane integrale , se “vero”, dura per parecchi giorni e non si indurisce.**

**Ottimo con l’aggiunta di farina di segale o altri cereali.**

**Per riconoscere un pane veramente integrale e naturale, questo deve avere la crosta dura, e all’interno un colore bruno, uniforme, non deve avere grossi buchi nella mollica né presentarsi umidiccio. ( Valerio).**

**Il pane, un tempo, veniva preparato nella madia di casa, lì lavorato con le mani, , poi lasciato lievitare, nuovamente lavorato, nuovamente lievitato.**

**E così per più giorni.**

**Una semplice ricetta per preparare a casa un buon pane integrale è la seguente:**

**Dosi ; 1 kg. Di farina integrale macinata a pietra (si può farsi macinare il grano nei negozi di alimenti naturali che posseggono piccoli mulini a pietra)**

**2 cucchiaini di sale integrale**

**circa  $\frac{3}{4}$  di l. di acqua tiepida**

**$\frac{1}{2}$  bustina di lievito secco biologico**

**1 cucchiaino di miele**

### Preparazione:

Il miele va sciolto in una tazza con il lievito e un po' d' acqua tiepida e lasciato a lievitare per 15 minuti circa .

Si dispone la farina a fontana, nel mezzo si pone la miscela lievitata e l'acqua rimasta

Si mescola a lungo con le mani, finché l'impasto diventa liscio ed elastico.

Si divide l'impasto in 3 parti, e si pone ognuno in uno stampo unto d'olio.

Lasciar lievitare ancora per 30 m. circa e poi porre al forno già caldo a 200° C per 45 m. circa.

Per sapere se il pane è cotto si può infilarvi un coltello nella crosta, se questo esce asciutto, il pane è cotto.

Esiste anche il metodo di battere sulla crosta e se il pane risuona “vuoto”è cotto.

Tempo verrà, che l' Uomo della nuova Era, insieme alla sua Donna, riscoprirà la sacralità del progetto VITA. A partire dal pane, il primo cibo per secoli.

L' Uomo nuovo riscoprirà i gesti di un tempo: lavorare il pane con gesti lenti, colmi di attenzione e di amore, gesti accompagnati da pensieri di pace.

Dando a quel pane gli elementi essenziali alla vita : il grano macinato rappresenta l'elemento

Terra, lavorato, impastato con l'elemento acqua che lo penetra e con l'aggiunta del sale, simbolo di saggezza.

L'impasto ottenuto va inondato dall'elemento aria, le cui vibrazioni leggere, invisibili rendono il pane soffice.

Il tutto cuocerà poi nell' elemento fuoco che trasforma, riscalda, purifica.

Tutti questi elementi essenziali producono da ultimo un qualcosa totalmente nuovo, completo.

E' un procedimento alchemico, poiché trasforma gli elementi in cibo.

Cibo per l'uomo.

Cibo da benedire.

*Benedire il cibo prima di assaporarlo, eleva le vibrazioni degli alimenti, nonché quelle di chi si accinge a mangiare. Diciamo al cibo:*

*” Ti benedico perché hai dato la vita per far vivere me”.*

Quando diciamo al cibo : “ ti benedico”, intendiamo anche “ ti ringrazio”, intendendo un largo senso di gratitudine, largo perché comprende intera la nostra esistenza...sino a quel giorno....

Gratitudine è un sentimento che attira su di noi nuovi doni, nuova gioia...nuova gratitudine.

**Sappiamo che il pensiero è energia e la preghiera e la benedizione sono la più alta forma di energia. Così l'energia della benedizione può trasformare la sostanza materiale del cibo spiritualizzandola completamente.**

#### **GRAZIE UNIVERSO**

**PER LA PIOGGIA CHE LAVAVA L'ARIA  
NUTRE MADRE TERRA  
NUTRE I SEMI CHE CRESCONO SOTTOTERRA  
NUTRE IL GRANO CHE HA ACCETTATO  
DI MORIRE NELLA BUIA TERRA  
PER VIVERE DOMANI NEL CALDO SOLE  
E DIVENTARE SPIGA  
CIBO PER NOI.**

**GRAZIE UNIVERSO PER IL VENTO  
CHE PURIFICA L'ARIA CHE RESPIRIAMO  
GRAZIE UNIVERSO PER IL SOLE  
CHE RISCALDA E ILLUMINA  
TUTTO E TUTTI**

**GRAZIE PER LA NEVE  
IL GRANO INIZIA A VIVERE NEL FREDDO  
MADRE TERRA LO RIPARA LO NUTRE  
QUEL CHICCO CONSERVERA' PER SEMPRE  
LE VIBRAZIONI DELLE STELLE  
DELLA LUNA DELLA PIOGGIA  
IL CANTO DEL VENTO  
IL SILENZIO DELLA NOTTE  
E LA MEMORIA DELLE MERAVIGLIE DEL CREATO**

#### **BIBLOGRAFIA**

**DECIDI DI STARE BENE  
Di Luciana Baroni e Hans Diehl  
Edizione Sonda**

**LE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER LA SALUTE  
Di Doris Grant e Jean Joice  
Ee Tecniche Nuove**

**IL NUOVO LIBRO DELLE VITAMINE**

**Di Vincenzo Perrone**

**Demetra**

**L' ALIMENTAZIONE NATURALE**

**Nico Valerio**

**Oscar Mondatori**

**IL CUCCHIAIO DI LEGNO**

**Dominique**

**Edizioni Probios**

**L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA**

**Di Ghislaine Lepetit De la Bigne e Agate Amante**

**Tecniche Nuove**

**4 SBERLE IN PADELLA**

**Stefano Carnazzi e Stefano Apuzzo**

**Stampa Alternativa**

**LE COMBINAZIONI ALIMENTARI**

**Gudrun Dalla Via**

**Red**

**ALIMENTAZIONE E BENESSERE**

**Silvana Lampariello Rosei e Maria Anna Rosei**

**Edizione Clesav**

**CURA DELLE MALATTIE CON ORTAGGI FRUTTA CEREALI E ARGILLA**

**Jean Valnet**

**Edizione Giunti**

**I RADICALI LIBERI**

**Hari sharma**

**Tecniche Nuove**

**I CEREALI**

**Walter Pedrotti**

**La casa verde- Demetra**

**CIBO E GUARIGIONE**

**Anne Marie Colbin**

**Edizione Macro**

**MEDICINA ORTOMOLECOLARE**

**Adolfo Panfili**

**Tecniche Nuove**

**SALVATE IL VOSTRO CORPO**

**Catherine Kousmine**

**Tecniche Nuove**

**IL POTERE CURATIVO DEL CIBO**

**Michael Murray**

**Red**

**LA CUCINA MACROBIOTICA**

**Michio Kushi**

**Mediterranee**

**QUALCUNO VUOL DARCELA A BERE**

**Giuseppe Altamore**

**Fratelli Frilli editori**

**ACIDI GRASSI ESSENZIALI**

**Michel Odent**

**Red**

**LA PREVENZIONE DEL CANCRO**

**Bruno Brigo**

**Tascabili tecniche Nuove**

**LE DIECI REGOLE DELLA SALUTE**

**Adam J, Jackson**

**Armenia**

**LE PROPRIETA' TERAPEUTICHE DEGLI ALIMENTI**

**Lyndel Costain**

**Tecniche Nuove**

**PREVENIRE E CURARE IL CANCRO CON LE MEDICINE NATURALI**

**Dottor Giuseppe Fariselli con Daniele Razzoli**

**Red**

**IL CIBO DELL' UOMO**

**Professor Franco Berrino**

**Direttore Unità Epidemiologica Istituto Tumori di Milano**

**LE SORGENTI DELLA SALUTE**

**Di Henri Chenot**

**Sperling and Kupfer editori**

Indirizzo e-mail dell'autrice: [iolandadv@libero.it](mailto:iolandadv@libero.it)

Questo libro è scaricabile gratuitamente dal sito [www.stazioneceleste.it](http://www.stazioneceleste.it)  
(lo trovi pubblicato nella sezione [insight](#) del sito)