

TRATTO DA “VIVERE – Si nasce, si cresce, si lavora, si soffre, si muore.”
di Robert Jhonson

CAPITOLO 6
L'ARTE DI NUTRIRSI

Sull'argomento salute, le teorie sono così numerose e in contrasto l'una con l'altra che non si sa più a chi credere: non si fa a tempo ad ascoltare chi garantisce che il benessere si raggiunge in un certo modo che compare qualcun altro a indicare una via assolutamente diversa, seguito da un terzo che contesta tutti e due. Eppure le teorie ci giungono da persone esperte, da medici e terapeuti autorevoli.... A chi credere allora? Noi diventiamo quello che odiamo, tocchiamo, vediamo, udiamo e mangiamo. Noi diventiamo quello che proviamo attraverso le nostre emozioni. Noi diventiamo quello che pensiamo. Ci nutriamo di aria, acqua, sali, dei prodotti della terra e del contatto con tutto ciò che ci circonda.

Più stretto è il rapporto con la natura e migliore è l'alimentazione, più il nostro corpo diventa forte, agile e flessuoso, più la nostra vita affettiva si libera delle emozioni negative che ci imprigionano (paure, pregiudizi, ira, frustrazioni), più la nostra mente si libera delle sue limitazioni, più la nostra vita spirituale può arricchirsi.

L'equilibrio della nostra fisiologia e della nostra salute fisica dipende da tre funzioni: l'apporto nutritivo, il metabolismo e l'eliminazione. Se paragoniamo il nostro corpo a una stufa a carbone, l'apporto nutritivo, l'alimentazione, è il combustibile, il metabolismo è la combustione, l'eliminazione è l'espulsione dei residui, le tossine. Troppi o troppo pochi alimenti, cibi inadeguati, un "cattivo tiraggio" dovuto al rallentamento del metabolismo, un'eliminazione insufficiente, ed ecco che ristagnano nel corpo sostanze di rifiuto che avrebbero dovuto essere eliminate: le tossine. La loro presenza provoca sensazioni sgradevoli, i sintomi, che hanno il compito di avvertirci di questo squilibrio.

Se ignoriamo questi segnali d'allarme, le capacità di eliminazione dei nostri organi emuntori (fegato, reni, intestino, polmoni, pelle) si saturano presto e compaiono sintomi generali d'intossicazione:

- ☉ sintomi psichici: mente confusa, sensazione di frastornamento, ideazione lenta, perdita della memoria, indecisione, ecc.
- ☉ sintomi emozionali: sensazione di stanchezza, depressione, mancanza di vivacità, cattivo umore, ansietà, ecc.
- ☉ sintomi fisici: palpebre gonfie e appiccicate, occhi arrossati e gialli, vista offuscata, naso che cola, naso chiuso, bocca impastata o secca, lingua patinosa, bisogno di tossire e di sputare, alito cattivo, dolori al cuoio capelluto, mal di testa, di stomaco, di pancia o di altre parti del corpo, malessere, pesantezza, rigidità e debolezza articolari e muscolari, problemi alla pelle e ai capelli, vertigini, senso di stanchezza generale ecc.

“Cattivo tiraggio”

Questi sintomi corrispondono a un sovraccarico dei processi di evacuazione e all'instaurarsi di un'intossicazione generale. Sono particolarmente evidenti al risveglio (le funzioni correlate all'evacuazione raggiungono l'acme tra le 5 e le 10 del mattino). Si interrompono nel momento in cui si consumano alimenti stimolanti (caffè, tè, cioccolato, sigarette, zucchero, ecc.) che inibiscono il lavoro degli organi emuntori. Si ottiene allora immediatamente un maggior benessere, ma a prezzo di un aggravamento dell'intossicazione.

Invece di consumare una colazione sarebbe preferibile bere solo acqua tiepida (o succhi di verdura o altre bevande naturali) fino a metà mattinata, addirittura fino a mezzogiorno (consumare due soli pasti al giorno rappresenta la migliore assicurazione contro ogni malattia). Quando l'intossicazione si aggrava, si instaurano malattie acute che in seguito possono diventare croniche.

Ripristinare la salute è in realtà semplice; è sufficiente favorire l'eliminazione aiutando l'organismo a disintossicarsi, stimolare la combustione con l'esercizio fisico, la respirazione e le tecniche per ristabilire la forma, riequilibrare l'apporto nutritivo in quantità e in qualità, imparando a nutrirsi in modo sano.

L'alimentazione ideale ¹⁽¹⁾

Si possono classificare gli alimenti in quattro gruppi a seconda del potenziale vitale che essi trasmettono al nostro corpo:

1. Alimenti biogenici = generano la vita
2. Alimenti bioattivi = stimolano la vita

¹ Fonte Apprendre à se nourrir. Es Soleil, Genève.

3. Alimenti biostatici = rallentano la vita
4. Alimenti biocidici = distruggono la vita

	Effetto sull'organismo	Quali sono?	Categoria
Biogenici	La base qualitativa ideale della nostra alimentazione. Generano la vita	Semi, cereali, legumi, erbe e verdure allo stato di giovani piante o germogliati.	<u>ALIMENTI VIVI</u> Sono stati previsti dalla natura per il benessere dell'essere umano.
Bioattivi	La base quantitativa ideale della nostra alimentazione. Stimolano la vita	Bacche, frutta, erbe, verdure, legumi, semi, cereali e semi oleosi, maturi e consumati in perfetto stato, naturali o lasciati macerare.	
Biostatici	Forze vitali diminuite di tempo, dal freddo o dal calore. Rallentano la vita	Alimenti immagazzinati, refrigerati o surgelati, alimenti cotti.	<u>ALIMENTI MORTI</u> Il loro consumo indebolisce l'organismo attraverso l'inibizione delle funzioni.
Biocidici	Alimenti le cui forze vitali sono state distrutte da procedimenti fisico-chimici di trattamento e di conservazione. Distruggono la vita		

L'equilibrio alimentare

L'organismo è stato predisposto per funzionare con gli elementi vivi contenuti negli alimenti naturali. In realtà è anzitutto il grado di vitalità che conta. Così, il grano germogliato è biogenico; i semi di grano naturali o lasciati macerare sono bioattivi; cotto, il grano è biostatico, se trattato con agenti chimici di conservazione, diventa biocidio.

Un frutto, cotto quando è maturo, è bioattivo; dopo il magazzinaggio o la cottura, è biostatico; conservato con degli agenti chimici di conservazione, diventa biocidico.

Gli alimenti biogenici e bioattivi (alimenti vivi) forniscono energia all'organismo, mentre gli alimenti biostatici o biocidici gliene sottraggono. Consumati in gran quantità, questi alimenti, le cui forze vitali sono state distrutte, impongono un gravoso lavoro di disintossicazione al nostro organismo e immobilizzano per ore il suo sistema immunitario (durante la digestione provocano un forte aumento del tasso dei globuli bianchi, aumentano la pressione arteriosa e la temperatura, ecc.).

Questa stimolazione può essere sentita come piacevole, poiché provoca un breve "colpo di frusta", ma sarà seguita da una forte stanchezza. A poco a poco, a forza di stimolarci artificialmente, scarichiamo le nostre batterie di energia vitale e diventiamo vulnerabili fisicamente, emozionalmente e mentalmente.

Non è necessario tuttavia rinunciare del tutto a questi alimenti: se consumiamo dal 60 all'80% di alimenti vivi, possiamo senza alcuna difficoltà metabolizzare dal 20 al 40% di alimenti biostatici... e qualche percentuale di alimenti biocidici.

Sapendo questo, ci liberiamo di ogni senso di colpa quando consumiamo degli alimenti biostatici o biocidici per il piacere del palato o della vita sociale. Nella misura in cui il loro consumo non supera le nostre capacità di smaltimento, vivremo in uno stato di benessere costante. Se la loro quantità è eccessiva, proveremo sintomi spiacevoli quali stanchezza e cattivo umore, quindi malattie sempre più frequenti. Continuando a consumare alimenti denaturati in piccole quantità, saremo liberi da ogni settarismo alimentare e questo ci consentirà di condurre serenamente la nostra vita sociale.

Se l'organismo è sovraccarico di tossine, impareremo a disintossicarlo attraverso provvedimenti generali d'igiene, diete disintossicanti, lavande intestinali, mezzi terapeutici che aiutino a purificare l'organismo (per esempio polline, lievito di birra, alghe essiccate, vitamine, soprattutto A, E e C, fitoterapia, oligoterapia, omeopatia).

In ogni momento, qualunque sia il nostro stato, possiamo accrescere la nostra vitalità sostituendo progressivamente gli alimenti che intossicano l'organismo con alimenti vivi. Ci orienteremo così verso un'alimentazione sempre più equilibrata.

Modificare le abitudini alimentari

Anzitutto, occorre imparare a osservare il proprio modo di vivere senza modificarlo, per studiare il rapporto tra ciò che si mangia e come ci si sente.

In seguito non bisogna cambiare radicalmente le proprie abitudini, ma sostituire semplicemente alcuni alimenti denaturati con altri più ricchi di sostanze vive. È opportuno che questo avvenga in modo graduale, poiché troppi alimenti vivi possono stimolare funzioni fisiologiche assopite e provocare intense reazioni di eliminazione, che potrebbero far pensare a intolleranze nei confronti degli alimenti naturali.

Ognuno deve sperimentare a poco a poco nuovi modi per nutrirsi, fondati su bisogni reali del corpo piuttosto che sui condizionamenti sociali e sulle pressioni dell'industria alimentare. Così le consuetudini alimentari che comportano problemi di salute saranno gradualmente sostituite da consuetudini sane.

Dal momento in cui l'alimentazione ci procura le sostanze vitali di cui abbiamo bisogno, saremo dotati di un'energia fisica costante, di un umore stabile e di una creatività in crescendo. Numerosi studi svolti su animali, su persone sane e malate, su sportivi, hanno confermato l'influenza determinante dell'alimentazione sulla forza fisica, sull'equilibrio emozionale e sulle funzioni mentali.

L'alimentazione non è l'unico mezzo a disposizione per salvaguardare la salute. Tutte le tecniche del benessere facilitano il risveglio del nostro istinto e del nostro intuito. Esse ci aiutano a liberarci dalle abitudini e riportano verso una sempre maggiore mobilità e gioia di vivere.

La digestione

Quando un alimento supera la **prima fase** di selezione da parte della vista, del tatto, dell'olfatto, del gusto, ha inizio la secrezione dei succhi digestivi a ogni livello del tratto intestinale.

Alla **seconda fase** corrisponde la predigestione dell'alimento, che avviene nella bocca, tramite l'insalivazione e la masticazione, che riducono gli alimenti in poltiglia. Un'igiene orale perfetta (sciacquare la bocca e spazzolare i denti dopo i pasti, massaggiare quotidianamente le gengive, usare il filo interdentale) preserva la salute dei denti, che è fondamentale per una buona masticazione (tali misure sono diventate nei Paesi occidentali a causa dell'alimentazione sofisticata: in passato la pulizia dei denti e delle gengive erano garantite attraverso la masticazione di vegetali crudi e cereali integrali). E' indispensabile masticare a lungo gli alimenti per tritarli finemente e insalivarli abbondantemente. Gran parte dei problemi digestivi è legata a un'insufficiente masticazione, e scompare se si segue il consiglio di Gandhi: "Inghiottite gli alimenti solidi solo quando sono abbastanza masticati da essersi trasformati in liquidi". Secondo le antiche tradizioni indiane, una gran parte dell'energia vitale (prana) degli alimenti viene assorbita al livello della bocca durante la masticazione.

La **terza fase** corrisponde alla prima fase della digestione: gli alimenti inghiottiti scendono attraverso l'esofago fin nello stomaco, dove vengono ulteriormente scomposti dall'acido cloridrico, dagli enzimi e dai movimenti peristaltici. Bere durante i pasti disturba tale processo diluendo le secrezioni digestive.

La **quarta fase**, corrispondente alla digestione e all'assimilazione, ha luogo nel duodeno e nell'intestino tenue: gli alimenti vengono nuovamente scomposti in molecole semplici dai succhi digestivi, dagli enzimi pancreatici e dalla bile (secreta dal fegato e conservata nella vescichetta biliare). In seguito, queste molecole vengono assorbite dalla parete intestinale per passare nella linfa e nel sangue e arrivare alle cellule.

La **quinta fase** corrisponde alla formazione delle feci: essa ha luogo nell'intestino crasso, attraverso il riassorbimento dell'acqua contenuta nel bolo; qui avviene altresì la sintesi delle vitamine, processo compiuto dalla flora intestinale: quest'ultima ha un ruolo importante per la difesa dell'organismo. Gli antibiotici e le sostanze biocidiche la distruggono.

La **sesta fase** corrisponde all'evacuazione delle feci attraverso il retto e l'ano. La defecazione avviene normalmente da una a tre volte al giorno. La stipsi (feci dure e scarse) è causa di numerosi problemi. Essa è per lo più dovuta a un'alimentazione troppo raffinata, e si corregge dal momento in cui si mangiano più alimenti naturali. In caso di meteorismo (sintomo di fermentazioni e putrefazioni), è utile, oltre a modificare l'alimentazione, ricorrere a lavande intestinali che purificano il colon e stimolano la muscolatura dell'intestino crasso.

Tutte le fasi della digestione costituiscono uno stupefacente insieme di operazioni complesse. Vi partecipano milioni di cellule specializzate, coordinate dal sistema nervoso e dagli ormoni, che ne assicurano il funzionamento indipendentemente dalla nostra volontà. La digestione è governata dal sistema nervoso parasimpatico. Ogni stress stimola il sistema simpatico e inibisce quello parasimpatico, ostacolando così le funzioni digestive: ecco perché è importante mangiare e digerire in modo rilassato. Imparando a conoscere l'anatomia e la fisiologia dell'apparato digestivo, scopriamo con meraviglia la perfezione del nostro corpo e siamo incoraggiati a prendercene cura.

Gli alimenti a rischio

1. LO ZUCCHERO

Lo zucchero bianco è un prodotto morto la cui utilizzazione comporta numerosi disturbi.

2. IL SALE

Gli alimenti naturali che consumiamo soddisfano i nostri bisogni di sali minerali. Le spezie sono generalmente utilizzate come eccitanti. Così il sale aggiunto agli alimenti, come agente di conservazione o come esaltatore di sapore, provoca ritenzione idrica sia a livello cellulare – di qui la cellulite, l'eccesso di peso, la

predisposizione alle infezioni e alle allergie – sia a livello ematico – di qui sovraccarico circolatorio, ipertensione, malattie cardiache e renali.

3. IL GLUTINE

Nel chicco di grano, di orzo, di segala, di avena o di grano saraceno, la vitamina E equilibra il glutine. Quando il grano viene macinato in farina e cotto (pane, pasta, dolci), la vitamina E è distrutta e il glutine forma allora una sostanza pastosa e collante che aderisce alle pareti intestinali. Questa rallenta il passaggio degli alimenti (un bolo ricco di glutine può impiegare più di otto giorni per attraversare il tubo digerente, invece di uno o due), favorisce la fermentazione a livello intestinale e impedisce l'assorbimento delle vitamine del gruppo B (cui può legarsi una tendenza all'alcolismo).

4. LA CARNE

La carne di cui ci cibiamo è per lo più costituita da muscoli di sostegno; la sua digestione impegna a fondo l'intestino. Gli organi (cervello, fegato, reni, ecc.) sono invece più facilmente digeribili. La nostra costituzione anatomica non è idonea a un consumo regolare di carne: ne sono prova la forma della nostra dentatura e la lunghezza del tubo digerente.

5. IL PESCE

I pesci e i crostacei non hanno muscoli di sostegno. Le loro carni sono di conseguenza più facili da digerire e da assimilare, e contengono grassi e proteine in quantità minore rispetto alle carni degli animali terricoli. Sostituire la carne con il pesce diminuisce il sovraccarico digestivo. Tuttavia, un consumo eccessivo di pesce può creare dei disturbi, data la presenza di mercurio e di altri metalli pesanti, causata dall'inquinamento dei mari. Se il cibo contiene una sufficiente quantità di elementi biogenici, una moderata quantità di tali metalli può essere eliminata senza difficoltà.

6. IL LATTE

Tenuto conto della loro quantità di grassi, il latte e i latticini non dovrebbero essere degli alimenti di base, ma apporti occasionali. A differenza del latte materno, il latte di mucca è molto ricco di grassi. E' più adatto a un vitello che a un uomo!

7. I GRASSI COTTI

Tutti i grassi, cotti o fritti, liberano, in seguito alla rottura delle loro molecole, delle sostanze nocive, molte delle quali sono cancerogene.

L'idrogenazione è un procedimento industriale che consiste nel portare i grassi e gli oli ad alta temperatura, per poi raffreddarli, riscaldarli una seconda volta, emulsionarli, stabilizzarli chimicamente, decolorarli e infine colorarli artificialmente. Attraverso questo processo si fabbricano in genere le margarine.

Invece di utilizzare sostanze grasse o oli per la cottura, è preferibile cuocere gli alimenti stufandoli, con o senza acqua, poi aggiungere direttamente sull'alimento pronto un po' di olio fresco, spremuto a freddo, o della margarina vegetale non idrogenata. Meno si cuoce, meglio è. La cottura a vapore, a fuoco basso, o a bagnomaria, consente di conservare più vitamine e Sali minerali della classica cottura nell'acqua o a vapore sotto pressione.

8. GLI ECCITANTI

Oltre agli alimenti a rischio noti, ci sono altre sostanze che provocano una stimolazione eccessiva dell'organismo. Esse eccitano il sistema nervoso centrale, fanno aumentare la glicemia e la pressione arteriosa e provocano una dipendenza: quando li si elimina, compaiono sintomi di astinenza.

- ⌚ Il caffè contiene una sola sostanza alimentare valida, la niacina (vitamina B₃). La tolleranza al caffè varia molto da un individuo a un altro, ma la caffeina è, per tutti, uno dei maggiori eccitanti e un importante agente cancerogeno.
- ⌚ Il caffè decaffeinato è più tossico di quello naturale a causa degli oli utilizzati nel processo di decaffeinizzazione; il caffè di cereali o di radici può essere un utile surrogato.
- ⌚ Il tè, poiché contiene teina e caffeina, ha gli stessi effetti del caffè.
- ⌚ Il cacao è ricco di sostanze eccitanti.

- ⊗ Le bevande a base di cola contengono caffeina (1 litro di coca cola contiene una quantità di caffeina pari a quella di due tazze di caffè; contiene inoltre zucchero pari a venti zollette e sostanze chimiche che creano dipendenza).
- ⊗ La maggior parte delle bevande gassate contiene zucchero bianco e prodotti chimici stimolanti. Pochi genitori si rendono conto che la coca cola e le bevande gassate di ogni tipo, consumate in gran quantità dai loro ragazzi, predispongono a un crescente bisogno di eccitanti che potrebbe condurre al consumo di droghe sempre più pesanti.
- ⊗ Per quanto riguarda il tabacco, l'agente più nocivo è l'arsenico contenuto nella nicotina, che provoca tra l'altro affezioni delle gengive, calcoli biliari, disturbi ormonali, tumori polmonari, alterazioni della vista. E' impressionante pensare che il tabacco sia responsabile di più dell'80% dei tumori al polmone e di più del 40% di tutti i tumori presso i maschi occidentali. Ma come liberarsi dell'abitudine al fumo? Sapendo che fumare provoca una carenza di vitamina C e che questa carenza accentua il bisogno di fumare, si capirà quale circolo vizioso inneschi la sigaretta, che alimenta lo stress per combattere il quale si è ricorsi a essa. Per diminuire la voglia di fumare può aiutare una cura massiccia di vitamina C naturale (in tavolette o sotto forma di semi germinati, di frutta, di frutta secca e di legumi crudi) da seguirsi per diverse settimane. Per liberarsi dal gesto del fumo, si possono praticare esercizi di respirazione e di profondo rilassamento, o ancora masticare per qualche secondo del chewing-gum senza zucchero o un bastoncino di liquirizia.
- ⊗ Il consumo regolare di alcolici è all'origine di disturbi epatici, cardiaci e psichici. Nei Paesi Occidentali, più di un terzo dei ricoveri in ospedale è in rapporto diretto o indiretto con il consumo di alcolici. La maggior parte dei vini subisce delle manipolazioni (aggiunta di zucchero e di prodotti chimici) che trasformano il "nettare degli dei" in un veleno industriale. L'alcol altera il metabolismo e comporta un bisogno sempre crescente di bere.
- ⊗ Un apporto di vitamine del gruppo B (sottoforma di tavolette, di lievito, di semi germinati), accompagnato da una momentanea soppressione di tutti gli alimenti ricchi di glutine (che interferiscono sull'assimilazione delle vitamine del gruppo B), può aiutare in modo straordinario a superare la dipendenza.
- ⊗ La birra distrugge la vitamina A e contiene sostanze cancerogene.
- ⊗ Le droghe e i medicinali di sintesi, assunti regolarmente, sono tutti nocivi, che siano o no autorizzati legalmente. Aggrediscono l'organismo e logorano la sua resistenza. Col tempo, causano un'intossicazione che annulla progressivamente le funzioni vitali. Modificando la propria alimentazione con un maggiore apporto di elementi vivi, ci si può liberare gradualmente di uno stato di dipendenza da farmaci. Qualunque forma di tossicomania è conseguenza di un disagio che si cerca di placare con palliativi. Tipico di tutte le droghe è dare un breve momento di sollievo prima che i disturbi si ripresentino con ancor maggiore intensità. Che si sia dipendenti da droghe pesanti o da un semplice calmante, il problema è lo stesso: Per disintossicare l'organismo esistono numerosi mezzi naturali che assicurano una rieducazione mentale, emozionale, fisica, che permette di ritrovare il benessere perduto. In quest'ottica, l'alimentazione viva propone esperienze che sostituiscono a poco a poco quell'alternarsi di paradisi artificiali e di amari ritorni alla realtà con un accogliente giardino in cui maturano in abbondanza i frutti della gioia di vivere.

9. GLI ADDITIVI ALIMENTARI

L'invasione degli additivi chimici ha segnato il passaggio dall'alimentazione artigianale a quella industriale. L'industria alimentare si permette di manipolare gli alimenti in funzione di una produzione massiccia e redditizia, senza preoccuparsi della salute dei consumatori, e l'opinione pubblica ha accettato il presupposto che l'economia abbia priorità sull'ecologia.

Si sono così sovraccaricati i terreni di concimi, inondate le colture di insetticidi, di anticrittogrammici e di pesticidi, imbottiti gli alimenti di disinfettanti, di agenti schiumogeni, di stabilizzanti, di addensanti, di emulsionanti, di leganti, di conservanti, di coloranti, ecc. Questa valanga di prodotti artificiali intossica i consumatori. Per alleviare i loro mali, si propongono loro... prodotti chimici!

L'uomo occidentale assume così, ogni anno, parecchi chili di sostanze chimiche che non hanno alcun valore alimentare e sono tutte nocive. L'organismo è tuttavia capace di sopportare una certa quantità di sostanze tossiche, se una quantità sufficiente di elementi biogenici e bioattivi le controbilancia.

Invece di restare passivi, di vivere nella paura e nell'impotenza, possiamo intraprendere un'azione personale equilibrante. Scegliendo dei prodotti biologici, riducendo gli intermediari tra produttore e consumatore, coltivando alimenti biogenici, possiamo rimediare alle carenze causate dagli alimenti denaturati. Ciò che è importante è imparare a riscoprire a poco a poco gli alimenti naturali che sono i custodi della nostra salute e gli artefici della nostra vitalità.

10. LE ALLERGIE ALIMENTARI

Molte persone soffrono di allergie alimentari, sovente a loro insaputa. Infatti, la maggior parte delle allergie è dovuta a un'intossicazione generale dell'organismo: più le sue funzioni di eliminazione sono sovraccaricate, più violenta sarà la reazione a determinate sostanze. Finché la resistenza generale è più forte del carico allergico, non si manifesta alcun sintomo. Quando la resistenza diminuisce o aumenta il carico allergico, compaiono dei disturbi.

I sintomi delle allergie alimentari più frequenti sono:

- ✓ Naso chiuso o naso che cola,
- ✓ Gola irritata (angina),
- ✓ Bronchi irritati (tosse e asma),
- ✓ Dolori gastrici,
- ✓ Disturbi dell'alvo (stipsi o diarrea),
- ✓ Nervosismo e irritabilità;
- ✓ Stanchezza, mal di testa, ecc.

Tutti questi sintomi scompaiono anche quando gli alimenti che procurano allergie vengono soppressi o quando aumenta la resistenza generale. Una persona allergica a un solo alimento lo scoprirà facilmente: i sintomi scompariranno e riappariranno in relazione al consumo di tale alimento.

Quando l'allergia è multipla, si aumenterà la parte di alimenti vivi per diminuire globalmente la quantità di alimenti a rischio e favorire il rafforzamento della resistenza generale. Si useranno anche i mezzi di disintossicazione che aiutano a superare le allergie più ribelli.

Conclusione.

Rendersi conto che l'alimentazione condiziona in larga misura la salute fisica e psichica è di notevole importanza.

Invece di seguire meccanicamente le abitudini alimentari del nostro Paese e della nostra epoca e subirne le conseguenze, possiamo creare una chiara informazione sui grandi principi dell'alimentazione. In seguito, attraverso successive esperienze durante le quali svilupperemo la nostra coscienza alimentare, ci sarà possibile accrescere continuamente la vitalità e la salute. Non si tratta semplicisticamente di decidere rimangiare pomodori o semi germogliati, ma di capire i principi dell'equilibrio, evitando ogni settarismo e ogni intransigenza.

Noi non siamo tutti uguali rispetto all'alimentazione. Alcuni beneficiano di una costituzione che consente loro di digerire pietre, mentre altri devono mostrarsi più vigili, perché la loro resistenza individuale e la loro capacità digestiva sono più deboli.

Molte persone tendono a considerare l'alimentazione un problema invece di vedere in essa un'occasione per divertirsi, per sperimentare altre strade fuori dall'usuale!

Il fondamento stesso della salute consiste nel variare, nel non irrigidirsi in abitudini stereotipate; è opportuno non lasciarsi rinchiudere in settarismi alimentari, ma mangiare in modo variato, in uno spirito di cambiamento. I grandi precetti validi per tutti sono la moderazione e il consumo di alimenti di qualità in un contesto di calma e tranquillità, lontani da stress, masticando a fondo ogni boccone.