

LA RICERCA DELLA FELICITÀ  
ATTRAVERSO LA SALUTE :

“ ALKALIZE OR DIE “

Tesina multidisciplinare (esame di stato)

I.P.S.S.A.R. “A. Perotti ”- Bari

# INDICE

Analisi di un frammento di specchio.....	pag. 4
La teoria dei germi.....	pag.10
La salute cellulare.....	pag.12
La cuisson, les modes de conservation, les méthodes de conservation modernes et la diète alcaline.....	pag. 34
The importance of fitness in the alkaline diet.....	pag.37
Una “Funzione Irrazionale” per definire un cambiamento nelle abitudini alimentari?.....	pag.40
Macrobiotica: “La Via della Felicità attraverso la Salute” .....	pag.45
Cenni sulla “Dieta Eubiotica” .....	pag.50
“Eufemia”: Importanza degli “scambi” in un mercato globale .....	pag.51
Business Idea: “Alk...iosco della Salute” .....	pag.55
Bibliografia.....	pag.59
ALLEGATO: Tabella di alcalinità degli alimenti.....	pag.60

“ Imploriamo dagli dèi la salute senza pensare di avere in mano, noi stessi, gli strumenti per conservarla “

Democrito

“ Se sei malato scopri prima di tutto che cosa hai fatto per diventarlo “

Ippocrate

## ANALISI DI UN FRAMMENTO DI SPECCHIO

“ La verità è uno specchio caduto dalle mani di Dio e andato in frantumi. Ognuno ne raccoglie un frammento e sostiene che lì è racchiusa tutta la verità “

Rumi

La ricerca della felicità attraverso la salute è una delle storiche esigenze dell'uomo.

Da sempre egli ha cercato le modalità che favoriscono la sua permanenza su Madre Terra alternando periodi di alta spiritualità con visioni materialistiche e razionali; con il cosiddetto “metodo scientifico” (1600) l'uomo ha cercato di allontanarsi dalle visioni spirituali e religiose creando un filone di studi che fossero in grado di rendere ripetibili le sperimentazioni e dimostrabili i risultati.

L'essere umano quindi è stato in tal modo frammentato in parti ed organi e la sua salute è stata messa strettamente in relazione con la biologia e la chimica degli organi stessi; la “visione globale”, olistica, della persona stessa andava così perdendosi.

Tale approccio iperspecialistico ha però anche generato notevoli passi avanti nella chirurgia, nella diagnostica e nello studio della cellula e del DNA riuscendo a dimostrare che la complessità dei meccanismi cellulari converge poi su singoli parametri comuni ad

ogni individuo riassumendo in tal modo lo stato generale di salute di una persona.

Esempio di ciò è il concetto generale di vitalità delle cellule, dei radicali liberi, di ossigenazione cellulare ma anche e soprattutto di acidità ed alcalinità del nostro corpo valorizzando così l'importanza dell'ACQUA e dei liquidi corporei.

Nello studio dell'Alimentazione, con particolare riguardo alla Dietetica, non si può che notare quanto siano numerosi gli studi che certificano la relazione tra salute generale e grado di acidità e, in particolare, tra equilibrio del ph dei liquidi corporei e qualità della funzione intestinale.

In tale ottica l'intestino diviene un organo molto importante per decretare una buona qualità di vita e non solo per la sua funzione di espellere le scorie acide; da esso dipenderebbero la pulizia del sangue, le funzioni immunitarie, i feedback endocrini, l'equilibrio del ph nelle fasi di assimilazione dei nutrienti e, conseguentemente, l'apporto dei nutrienti vitali ma anche il grado di focalizzazione dell'attività neuro cerebrale legata all'attenzione.

E' ingente la quantità di studi che dimostrano quanto un'alimentazione basata su frutta, verdura, cereali integrali, poche proteine vegetali e bassissime quantità di proteine animali determinino una diminuzione delle possibilità di attivare forme tumorali, infiammazione e degenerazione del DNA e della produzione di proteine.

Altrettanto chiare appaiono le correlazioni che emergono tra lo stato emotivo e stressogeno in rapporto alle malattie degenerative e croniche; tali esiti hanno negli ultimi anni contribuito a rafforzare la medicina stessa con studi di endocrinologia, neurologia, immunologia e psichiatria (PNEI).

Psiche e cervello sono correlati con la funzionalità intestinale (similarità anche morfologica) ed entrambi con le abitudini alimentari.

Dati emersi dall'OMS (sett 2011) mostrano inconfutabilmente la gravità economica dello stato della salute dei paesi industrializzati; nonostante i grandi passi in avanti della medicina moderna si assiste ad un aumento delle cattive abitudini di vita.

Si mangia di più e peggio, si svolge una scarsa attività fisica ed addirittura si assumono sostanze stupefacenti e si consumano fumo ed alcol anche nelle giovanissime generazioni; in sintesi tendiamo a sporcare il nostro intestino ed il nostro cervello.

Nonostante i notevoli progressi nel campo delle scienze e della tecnologia, la specie umana non è mai stata così malata:

- ❖ Nel mondo industrializzato una persona su due muore di malattie di cuore ed una su tre di cancro
- ❖ 153 milioni di persone al mondo soffrono di diabete; ogni 10 sec nel mondo qualcuno muore di diabete

- ❖ Una persona su cinque in Europa soffre di artrite o malattie reumatiche
- ❖ 5 milioni di italiani sono affetti da osteoporosi
- ❖ Il 70% della popolazione americana è in sovrappeso
- ❖ Il 36% degli italiani (circa 18 milioni di adulti) è in sovrappeso e circa il 10% (pari a circa 4 milioni) è obeso
- ❖ 121 milioni di persone nel mondo soffrono di depressione

Nei paesi industrializzati il 90% delle persone muore di cardiopatia, cancro o di diabete; nel 1905 accadeva a meno del 5% di tale popolazione.

Malgrado vengano spesi enormi quantitativi di danaro per scoprire rimedi contro il cancro questa malattia è arrivata ad essere la seconda causa di decessi nel mondo industrializzato (ottava posizione nel 1970).

Perché le società più “moderne” sono tra le più malate del pianeta?

Il fatto che trovare la risposta a questa domanda sia molto arduo, certamente non esime alcun individuo dal dovere di fare di tutto per cercarne le cause.

Per meglio comprendere questo “dovere” può essere utile ricorrere ad una metafora molto semplice, quella della zanzara e dello stagno putrido.

Se si uccidono tutte le zanzare attorno allo stagno con un insetticida, le zanzare spariranno per un po, ma dal momento che

l'origine del problema c'è ancora (quel putrido disgustoso stagno dove le zanzare trovano il loro nutrimento ed un terreno favorevole a deporre le uova), le zanzare ritorneranno!

Per rafforzare questa semplice metafora scomodiamo anche Paracelso:

“Coloro che si limitano a studiare ed a trattare gli effetti della malattia sono come persone che immaginano di poter mandar via l'inverno spazzando la neve sulla soglia della loro porta. Non è la neve che causa l'inverno ma l'inverno che causa la neve”.

Lo stesso vale per il nostro corpo!

E' importante estirpare l'origine, la radice dei nostri problemi di salute; in definitiva tutti i disturbi di cui soffriamo sono causati da una disfunzione all'interno del nostro corpo.

Le malattie non sono altro che degli avvertimenti che ci segnalano che qualcosa di importante sta avvenendo internamente, che qualcosa non è in equilibrio.

Deepak Chopra (medico endocrinologo tra i più conosciuti al mondo come esperto della medicina probabilmente più antica della terra, la medicina Ayurvedica) parla di questo come della “violazione delle semplici leggi della natura che regolano il funzionamento del nostro corpo”.

Possiamo certamente asserire, senza esagerare tanto, che lo stile di vita condotto oggi si possa definire “snaturato”; in media ci sono



più di 300 sostanze chimiche nel nostro corpo che fino a cinquant'anni fa non esistevano.

Attraverso il cibo, l'acqua, l'aria, i prodotti di igiene personale ed i farmaci ci riempiamo di sostanze acide e tossiche.

D'altronde com'è cambiata l'alimentazione dell'uomo negli ultimi cento anni?

Per circa due milioni di anni l'uomo, (per sua costituzione anatomico-funzionale frugivoro) si è cibato prevalentemente di acqua, semi, noci, bacche, erbe, radici, frutta, verdure, cereali, per poi improvvisamente (in termine di tempi evolutivi) passare ad una moderna miscela di zucchero, dolci, patatine, biscotti, cioccolato, caffè, te, coca cola, red bull, grassi ed oli raffinati, alcol, farmaci, sostanze chimiche varie, pesticidi e conservanti, carni in abbondanza, latte, formaggi, carboidrati raffinati senza alcun valore nutritivo (riso bianco, farina bianca, zucchero bianco, pasta, pane, ecc...).

Il corpo umano rappresenta l'apice del processo evolutivo: un organismo creato in modo meraviglioso, in grado di auto-curarsi (*Vis Medicatrix Naturae*) e regolato da un delicato e perfetto equilibrio che però esige rispetto!

Nell'affascinante viaggio nel mondo dell'Alimentazione i sentieri dietetici sono molteplici ed accattivanti ma, tralasciate le mode e le diete specifiche per le patologie, alcuni sentieri guardano seriamente ad uno stile di vita corretto dal punto di vista salutistico;

in questa trattazione si pone l'accento esclusivamente sulla poco nota "dieta alcalina" proposta come un approccio completo per raggiungere la salute e la vitalità ottimali.

Al di là di ogni valutazione personale la realtà parla comunque di un mondo scientifico sempre più rivolto in tale direzione, una sorta di "rivoluzione scientifica dell'equilibrio acido-base"; opportuna è a tale riguardo l'affermazione di George Orwell: " In tempi di inganni universali dire la verità è un atto rivoluzionario".

Nell'espone quanto trovato in ricerca di approfondimento sarà dato anche un indispensabile accenno all'alimentazione Eubiotica; maggiore rilievo merita invece la Macrobiotica in quanto madre storica di cambiamenti alimentari e di stile di vita ad impronta salutistica a livello mondiale; la globalizzazione nell'alimentazione.

## **La teoria dei germi**

Nel corso della storia le teorie sulle cause delle malattie sono mutate profondamente; dagli dèi arrabbiati o incantesimi e maledizioni di potenti nemici dell' antichità alla visione della moderna medicina occidentale che guarda alla malattia come ad un invasore straniero che deve essere combattuto fino alla morte.

Ogni malattia oggi viene vista come un fenomeno causato dall'invasione di determinati germi e tale visione risale alla metà del

1800 quando Louis Pasteur affermò che tutte le malattie erano causate da un solo particolare germe (monomorfismo).

Al tempo di Pasteur altri due uomini indagavano sulle cause delle malattie giungendo a differenti conclusioni; erano Claude Bernard ed Antoine Bechamp i quali credevano che le malattie fossero causate da organismi, già presenti nel corpo, solo nel caso in cui ne venisse alterato l'equilibrio (tossicosi).

In altre parole non era un microbo a mettere l'individuo a rischio di malattia, ma la sua debolezza fisica ("carenza di forza").

Bechamp puntualizzò chiaramente che determinati organismi ("microzimi") prendono vita e diventano attivi solo in condizioni di decadimento (ovvero in un ambiente acido, tossico, inquinato) nel tentativo di neutralizzare l'aumentata quantità di tossine e mutando anche di forma e funzione (pleomorfismo); ne concluse che le malattie hanno origine all'interno e non all'esterno del corpo.

“ La causa principale delle malattie è in noi.”      Antoine Bechamp

Analogamente Bernard credeva che la capacità di guarigione del corpo dipendesse dal suo ambiente interno e che quindi la malattia si manifestasse solo quando l'ambiente interno del corpo diventava terreno fertile per i germi.

Per fare un chiaro esempio si immagina di sigillare lo sportello di un freezer contenente vari alimenti e di staccare la presa elettrica; riaprendo il freezer dopo due settimane cosa troveremmo?

Il significato di tale esempio è che non bastano i germi a causare le malattie; se, ancora per esempio, esponessimo 10 persone allo stesso germe, probabilmente non tutte e 10 si ammalerebbero.

Perché?

Certamente molti altri fattori sono coinvolti tra cui la quantità di stress e le cose che ognuno fa per mantenere il corpo in equilibrio.

I germi possono vivere nei nostri corpi all'infinito senza generare alcuna malattia, anzi svolgono una funzione molto importante, consumano le sostanze morte; i germi infatti non possono vivere nei tessuti vivi, entrano in azione e svolgono il loro compito solo quando il tessuto muore.

Ironicamente e forse tragicamente, lo stesso Pasteur in punto di morte confessò: “ Bernard aveva ragione. I microbi non sono niente. Il terreno è tutto “.

Questa ammissione non venne ascoltata ..... e non vi fu nessun cambiamento!

## **La salute cellulare**

Una considerazione estremamente importante per arrivare a comprendere una sorta di “Nuova Biologia” basata sui concetti

appena esposti è il fatto che la qualità della nostra vita sia determinata dalla qualità delle nostre cellule.

Tutte le creature viventi piante ed animali compresi, sono composte di cellule; esse sono i mattoni della vita.

Tutto ciò che esiste nella vita è energia e la salute è energia e l'energia è prodotta dalle nostre cellule, fantastiche fabbriche elettro-biochimiche.

Lo stato di salute delle nostre cellule regola il nostro livello di energia, di salute, di benessere (75 mld di cellule nel corpo umano); la salute del corpo è determinata dalla salute di ogni singola cellula che lo compone.

Tutte le malattie hanno origine a livello cellulare.

Alla luce di tali considerazioni appare indispensabile chiedersi di cosa abbiano bisogno le cellule per garantire un'ottima salute ed energia; essenzialmente ci sono 5 cose di cui le nostre cellule hanno necessità per essere davvero vitali:

- 1) OSSIGENO
- 2) ACQUA
- 3) NUTRIMENTO
- 4) POSTURA MENTALE
- 5) ALCALINITA' (equilibrio del ph)

OSSIGENO – E' l'elemento più importante per la salute delle cellule; le cellule hanno bisogno di ossigeno per convertire il glucosio in ATP (adenosina trifosfato), il carburante del nostro corpo; la rimozione delle tossine dal corpo richiede energia e tale energia è prodotta grazie all'ossigeno.

Possiamo sopravvivere settimane senza cibo, giorni senz'acqua, ma solo pochi minuti senza ossigeno; alla base di ogni malattia c'è un'assenza di ossigeno.

Le ricerche mostrano una diretta correlazione tra la salute di una persona ed il livello di ossigeno nel suo sangue; tutto quello che priva le nostre cellule di ossigeno causa malattie ed abbassa la nostra energia vitale ("carenza di forza") e tutto quello che fa arrivare più ossigeno alle nostre cellule ci rende più sani.

Il Dr. Otto Warburg (due volte Nobel per la medicina per le ricerche sulla respirazione cellulare) spiega: "La crescita delle cellule cancerose inizia da una relativa carenza di ossigeno. Il cancro non può svilupparsi in un ambiente ben ossigenato"; egli ha scoperto che, a differenza di tutte le altre cellule del corpo umano, le cellule cancerose non respirano ossigeno ma sono anaerobiche.

Una respirazione ottimale è vitale ed in particolare una respirazione diaframmatica è in assoluto la cosa che più stimola il sistema linfatico.

“Praticare una respirazione diaframmatica e profonda è come avere un’aspirapolvere nel sistema immunitario che aspira i veleni con estrema rapidità”.

Dr, Jack Shields

In questo modo l’eliminazione di tossine aumenta fino a 15 volte.

ACQUA – E’ la seconda cosa più importante di cui il corpo umano ha bisogno (più del 70% del nostro corpo è composto d’acqua) ; tutte le funzioni che si svolgono all’interno del nostro corpo avvengono in acqua, essa è necessaria per trasportare le sostanze nutritive alle varie parti del corpo ed è essenziale per portare le scorie tossiche fuori dalle cellule.

Il sangue, che trasporta sostanze nutritive ed ossigeno a tutto il corpo, è costituito all’85% da acqua ed allo stesso modo i fluidi linfatici, che trasportano il nutrimento alle cellule e portano via i materiali di scarto, sono composti da acqua; anche il cervello è composto all’80% da acqua.

Il problema è che la maggior parte della gente non beve abbastanza acqua.

Affinchè il corpo funzioni correttamente è necessario bere la trentaduesima parte del nostro peso in litri d’acqua (meglio se alcalina); per esempio per un peso di 80kg sarà giusto bere 2,5 l di acqua al giorno e questo vale per soggetti in condizioni sedentarie.

In caso di attività fisica sarà necessario aggiungere 1 o 2 bicchieri d’acqua per ogni ora di attività svolta.

NUTRIMENTO - A causa di un'alimentazione basata su alimenti molto elaborati e raffinati, carenti di quelle sostanze nutritive che sono in realtà essenziali, i paesi più ricchi e tecnologicamente più avanzati del mondo stanno ora soffrendo di ogni forma di malnutrizione e malattie degenerative.

La vera salute ed il vero benessere si ottengono solo vivendo secondo le regole naturali della fisiologia umana; vivere in salute vuol dire solo osservare semplici leggi naturali, infatti il corpo è totalmente autosufficiente se le sue esigenze vengono soddisfatte.

Fondamentalmente queste esigenze sono aria, luce, acqua, cibi biologici, diete depurative a base di frutta e verdura, un riposo adeguato, esercizio fisico, svago, amore e padronanza personale.

La causa principale della maggior parte delle malattie oggi è la mancanza di sostanze nutritive e la presenza di sostanze tossiche nel cibo che mangiamo; la nostra unica difesa contro le malattie è il sistema immunitario ma esso è impotente se non ha un'arma con cui combattere e l'arma di cui ha bisogno è una corretta alimentazione.

L'errata alimentazione è al primo posto tra le cause delle malattie degenerative.

La chiave per avere un forte sistema immunitario è avere abitudini di vita biologicamente corrette; più naturale è il cibo che mangiamo, più forte sarà il sistema immunitario e la salute delle nostre cellule. Per funzionare al meglio le nostre cellule hanno bisogno



dell'energia, delle vitamine, dei minerali, delle proteine, dei grassi e degli antiossidanti che solo gli alimenti ricchi di sostanze nutritive contengono.

Ecco perché si deve essere consapevoli di ciò che si mangia.

“Niente beneficerà la salute umana e aumenterà le possibilità di sopravvivenza sulla terra quanto un'alimentazione vegetariana”.

Albert Einstein

“Se noi in quanto società passassimo ad una dieta vegetariana, l'aterosclerosi coronaria, responsabile della maggior parte delle malattie cardiache, scomparirebbe”

William Roberts, M.D., American Journal of Cardiology

Per mantenere un ambiente interno pulito il nostro corpo ha bisogno di alimenti vivi e freschi ad alto contenuto d'acqua.

Il cibo vivo contiene grandi quantità di minerali, vitamine e fitonutrienti che rinforzano il sistema immunitario, aumentano l'energia ed aiutano a purificare il corpo; inoltre gli alimenti vivi contengono miriadi di enzimi vivi che assicurano una digestione ed una salute ottimale ed un perfetto svolgimento di tutte le funzioni.

L'ideale sarebbe far sì che la dieta quotidiana consista per almeno il 75% di alimenti vivi, ossia crudi (ad alto contenuto vibrazionale); in tal modo il nostro corpo sarà in grado di smaltire l'accumularsi delle tossine contenute nei cibi cotti.

Infatti con la cottura vengono distrutti i tessuti vivi che contengono le sostanze nutritive trasformandole in sostanze tossiche; il cibo cotto affatica molto la digestione e disperde energia.

“ L'origine di molti dei nostri problemi di salute sta in ciò che mangiamo. Chiunque abbia iniziato a cuocere il cibo 40.000 anni fa non aveva certo considerato che non siamo fatti per mangiare cibo cotto. Siamo fatti per mangiare cibo crudo come le altre specie.”

Ed. Douglas

Direttore dell'American Living Foods Institute

I centrifugati di verdure fresche (inclusi i germogli di semi e legumi) sono considerati incomparabili nella loro azione depurativa rivitalizzante, rigenerante ed alcalinizzante.

Queste bevande sono inoltre ricche di enzimi vivi facilmente assorbibili che raggiungono le cellule in un quarto d'ora ed incrementano la crescita di cellule sane.

Per assumere questi enzimi è consigliabile bere tali centrifugati e mangiare verdura fresca 2 o 3 volte al giorno.

I migliori cibi antiossidanti ed altamente nutritivi comprendono: verdure a foglia verde, avocado, broccoli, more, mirtilli, fragole, mandorle, semi di lino, semi di girasole, semi di zucca, alghe, germogli, cavoletti di Bruxelles, erbe e cereali integrali.

Prima di andare ulteriormente avanti è bene comunque precisare che esistono sostanze come zucchero, alcol, caffeina, nicotina, droghe e farmaci che hanno (ben documentato) un grande potere acidificante e che il loro uso aumenta notevolmente l'accumulo delle tossine.

Secondo quanto la dieta alcalina indica esistono inoltre tre categorie di nutrimento particolarmente acidificanti, tanto da essere considerate tossiche e sono:

- ***I grassi raffinati e frazionati***
- ***La carne***
- ***Il latte***

I ***grassi raffinati e frazionati*** sono detti GRASSI TRANS e si creano quando l'olio vegetale normale viene lavorato, raffinato, frazionato fino a diventare olio parzialmente idrogenato. Il processo di IDROGENAZIONE consiste nel trattare una miscela di oli vegetali raffinati a temperature di circa 260°C; tale miscela viene poi sottoposta a forte pressione e fatta reagire per 6-8 ore con gas idrogeno in presenza di un catalizzatore metallico.

I grassi cattivi (grassi trans – acidi grassi trans – grassi idrogenati) favoriscono l'insorgenza di malattie cardiovascolari aumentando il colesterolo LDL (“cattivo”) e persino diminuendo il colesterolo HDL (“buono”); all'industria alimentare piacciono i “trans” perché sono più economici dei grassi tradizionali ed hanno un'ottima conservabilità e stabilità.

Il corpo umano ha certamente bisogno di grassi ma di quelli “buoni”; gli acidi grassi essenziali come gli  $\Omega 3$  e gli  $\Omega 6$  fanno molto bene alle cellule, ai tessuti, alle ghiandole ed a tutti gli organi del corpo; tutti questi grassi buoni si possono trovare nell'olio di pesce e nelle noci, nelle mandorle, nell'avocado, nei semi di sesamo, di lino, di canapa, di zucca e di girasole.

Il problema della nostra società è che assumiamo quotidianamente grassi cotti e raffinati (grassi cattivi); sarebbe quindi consigliabile

- evitare cibi fritti
- usare olio extra vergine di oliva al posto di burro e margarina
- limitare il consumo di prodotti da forno (biscotti, pasticcini crackers)
- evitare il consumo di alimenti già preparati e conservati

Per quanto riguarda **la carne** è bene sapere che L'American Dietetic Association afferma: “Scegliere cibi a base di cereali, legumi, frutta e verdure è il modo migliore per mantenersi sani”.

Moltissimi studi e ricerche hanno infatti dimostrato che una dieta vegetariana riduce drasticamente i rischi di sovrappeso, diabete

mellitus, malattie coronariche, ipertensione arteriosa e cancro; inoltre i paesi con maggior consumo di carne hanno per esempio le più alte percentuali di cancro alla prostata mentre dove la carne viene consumata in piccole quantità, le percentuali sono nettamente inferiori.

Uno studio pubblicato sul Journal of American Medical del 2005 ha evidenziato ulteriormente che coloro che mangiavano un'abbondanza di carne erano doppiamente a rischio di cancro al colon rispetto a coloro che ne consumavano in piccole quantità.

La American Cancer Society fa due raccomandazioni fondamentali per prevenire il cancro attraverso la dieta:

N°1: Mangiare più cibi con derivazione vegetale

N°2: Mangiare meno cibi di derivazione animale

Il problema è che le proteine della carne sono molto difficili da digerire e richiedono l'impiego di molti enzimi della digestione. La carne non digerita rimane nell'intestino e va in putrefazione, cioè produce delle sostanze tossiche che a loro volta creano un ulteriore accumulo di tossine.....e le cellule cancerose si fortificano in ambiente tossico.

Il Dott.T.Colin Campbell, rinomato ricercatore coinvolto nel China Study, sostiene: "Una delle cose di cui sicuramente sentirete parlare nei prossimi 10-15 anni, è che la proteina animale è una delle sostanze più tossiche in assoluto".

Inoltre è bene riflettere sul fatto che la carne che comunemente viene consumata contiene anche gli antibiotici che vengono dati al bestiame, gli ormoni della crescita, gli anabolizzanti, gli antiparassitari e molti altri medicinali; questi farmaci purtroppo passano direttamente al consumatore.

Il fabbisogno proteico dell'uomo è in realtà molto basso ed assumere troppe proteine è certo peggio per la nostra salute che assumerne in quantità esigue; infatti uno dei principali fattori responsabili di molte malattie degenerative è l'eccessivo consumo proteico.

Opportune infine poche altre simpatiche osservazioni:

- la fase in cui l'uomo cresce di più ed in cui necessita di un maggior quantitativo di proteine è quella dei primi 6 mesi di vita, tuttavia il latte materno contiene meno del 2% di proteine ( la frutta ne contiene più o meno la stessa percentuale)!
- gli animali più forti del mondo, come i cavalli, i gorilla e gli elefanti, si nutrono solo di piante e ..... di sicuro non mangiano bistecche e non fanno colazione con un frullato proteico!
- spesso si dice: “devo mangiare la carne per avere energia”  
NO! La proteina è l'ultima cosa di cui il nostro corpo ha bisogno per avere energia, la prima è lo zucchero, la seconda i carboidrati, poi i grassi ed infine.....le proteine. Come se non

bastasse, un eccessivo apporto proteico nel corpo produce azoto, che causa affaticamento, ci fa sentire stanchi.

- la carne contiene molto acido urico e ciò elimina il calcio dal sistema, infatti le persone che mangiano molta carne hanno le ossa più deboli; l'osteoporosi è causata da una sovrabbondanza di proteine e non da una carenza di calcio.
- la carne prende il sapore che ha dall'acido urico (derivato dall'urina) che si propaga in tutto il corpo al momento della morte dell'animale (la carne Kosher non ha urina ne sapore); dopo la morte inoltre la pressione osmotica dell'animale scompare ed i germi putrefattivi contenuti nel colon inondano il suo corpo. I germi putrefattivi sono i germi del colon che saturano tutte le cellule della carne e che la ammorbidiscono.

A proposito del "**latte**" il Dott. William Ellis (studioso degli effetti dei latticini da 40 anni) afferma:

"Le migliaia di esami del sangue che ho fatto mostrano che le persone che bevono tre o quattro bicchieri di latte al giorno avevano la più bassa concentrazione di calcio nel sangue"

Tali esami hanno dimostrato in modo definitivo che gli adulti che consumano prodotti derivati dal latte non riescono ad assorbire le sostanze nutritive così come fanno gli adulti che non ne consumano. Il Dott. Ellis spiega peraltro come il consumo del latte sia causa di cattivo assorbimento delle sostanze. La prima ragione è che il **latte** e i **derivati** hanno una **grande capacità di**

**neutralizzare l'acido cloridrico** e questo forza lo stomaco a produrne in maggiore quantità per digerire il cibo ingerito. La seconda e più importante ragione è che il latte ed i suoi derivati tendono a **generare un'eccessiva produzione di muco** nell'intestino nelle cavità e nei polmoni. Il muco in eccesso si indurisce e forma uno strato piuttosto impermeabile alle sostanze nutritive all'interno dell'intestino. Questo ovviamente si traduce in uno scarso assorbimento delle sostanze stesse che a sua volta induce un affaticamento cronico.

Si è anche scoperto che il latte, invece di prevenire l'osteoporosi, sia in realtà uno dei fattori che causano l'indebolimento delle ossa. Per esempio in America, dove il consumo dei latticini è enorme, c'è la più alta percentuale di casi di osteoporosi; gli studiosi hanno infatti scoperto che c'è una stretta connessione tra il consumo giornaliero di latticini e l'osteoporosi.

I ricercatori della Harvard School of Public Health, analizzando i vari studi sul consumo di latticini, nel 2005 scrivono: "Il consiglio di bere tre bicchieri di latte scremato o di mangiare tre porzioni di altri latticini al giorno per prevenire l'osteoporosi è semplicemente un ulteriore passo nella direzione sbagliata".

Il problema è che il latte di mucca ha un alto contenuto proteico e che questa eccessiva quantità di proteine rende il sangue molto acido ed a tale punto si innesca un processo chiamato "LISCIVIAZIONE del CALCIO", attraverso il quale il corpo prende il



calcio che serve per tamponare l'acidità direttamente dalle ossa. Più proteine si assumeranno quindi più alta sarà la perdita di calcio ed il processo di lisciviazione continuerà.

Cosa fare quindi per prevenire l'osteoporosi e rinforzare le ossa? Sicuramente fare molto esercizio, eliminare o ridurre drasticamente le proteine animali e mangiare sempre molta frutta e verdura, la fonte più salutare e facilmente assorbibile di calcio è in verdure come broccoli, cavoli, frutta, legumi semi di sesamo, mandorle fichi, verza, alghe e prezzemolo.

A questo punto è bene anche sottolineare qualche altro valido principio per un'alimentazione ottimale e per una valida digestione:

- non mangiare amidi (carboidrati) e proteine insieme; alimenti diversi richiedono diversi tipi di enzimi per la digestione, alcuni acidi ed alcuni alcalini. Le proteine necessitano infatti di un ambiente acido i carboidrati invece dell'esatto opposto (alcalino); indigestione, gonfiore, formazione di gas e scarsa assimilazione di sostanze nutritive derivano spesso da tale unione alimentare.
- mangiare frutta a stomaco vuoto; in tal modo arriverà velocemente all'intestino tenue dove verrà digerita e non fermenterà.
- mangiare piano e masticare bene (attivazione enzimi salivari).
- non mangiare mai quando si è in condizioni di stress.
- non mangiare se non si ha appetito.

- mangiare porzioni di cibo ragionevoli.
- masticare anche i succhi di frutta e verdura (attivazione enzimi salivari).
- accompagnare le proteine, i carboidrati o i grassi sempre con un'abbondante insalata.
- evitare l'utilizzo di aceto (contiene acido acetico dannoso per il fegato e la digestione) e sostituirlo con il succo di limone.
- non bere mai durante o immediatamente dopo i pasti.
- fare l'ultimo pasto della giornata almeno un paio d'ore prima di andare a dormire.

POSTURA MENTALE (MENTE DIREZIONATA) – I nostri pensieri hanno un effetto fisico direttamente sul nostro corpo. C'è in effetti una correlazione tra pensieri, emozioni e malattie e questo è da circa un trentennio oggetto di studio della PNEI, la psico neuro endocrino immunologia.

E' stato scientificamente provato che la paura compromette il sistema immunitario, tanto che le persone paurose subiscono un calo di cellule T del sistema immunitario.

La paura, la rabbia, la preoccupazione, l'odio, il senso di colpa e il risentimento hanno un effetto chimico sul corpo, sono dei veri e propri veleni che annientano l'energia vitale; essi abbassano le difese immunitarie aumentando quindi la predisposizione alle malattie. Il Dott. Deepak Chopra afferma:

“ Ogni cellula del nostro corpo ha un’anima e crea dei messaggeri chimici. Queste sostanze vengono rilasciate in risposta ai sentimenti, alle emozioni, ai pensieri e alle intenzioni. Ogniqualevolta che proviamo un’emozione, questa si diffonde in tutto il corpo, nel medesimo istante.”

Una mente direzionata è una mente che pensa positivamente, che ha imparato a dare un significato utile ad ogni situazione, che abitualmente esprime belle emozioni, e che si circonda di positività: di gente felice, in salute e piena di energia! Ecco perché la risata è tuttora considerata uno dei metodi più efficaci per curare le malattie, persino il cancro.

E’ stato dimostrato che ridendo vengono rilasciate delle sostanze chimiche come la serotonina e le endorfine, definite “**ormoni della felicità**” ; tali ormoni infondono un senso di benessere ed influenzano positivamente il corpo e la salute.

“ Il mondo che abbiamo creato è il prodotto del nostro pensiero. Non può essere cambiato senza cambiare il nostro pensiero “

Albert Einstein

ALCALINITA’ – E’ considerata la chiave della nostra salute ma per arrivare a comprenderlo è indispensabile comprendere il concetto di acidità ed alcalinità nel corpo umano.

Il nostro corpo è un potentissimo “motore bio-elettrico” alimentato da corrente elettromagnetica; tutte le cellule comunicano attraverso

un sistema molto sofisticato di impulsi nervosi, veri e propri impulsi elettrici prodotti dall'elettricità del corpo. Per essere in salute abbiamo detto che le nostre cellule devono essere sane e vitali e per essere tali le cellule devono ricevere corrente elettrica.

Quando ci alimentiamo il nostro corpo divide il cibo in micro particelle liquide che si muovono all'interno del corpo stesso grazie ad una vera e propria corrente elettrica; in tal modo il cibo arriva alle cellule attraverso delle cariche elettriche. Ma come si origina questa elettricità?

In modo esemplificato possiamo dire che nel sangue esiste un delicato equilibrio chimico (detto ph) che produce energia elettrica nel corpo; tale equilibrio è determinato da due grandi forze: l'ACIDITA' e l'ALCALINITA'.

I valori di acidità ed alcalinità si misurano sulla scala del ph (abbreviazione di "potential hydrogen", idrogeno potenziale): un ph 0 indica una soluzione completamente acida, un ph 14 una completamente alcalina ed un ph 7 è il punto di equilibrio, cioè una soluzione neutra.

Per produrre la giusta corrente vitale nel nostro corpo il ph del sangue deve rimanere costante a 7,36 (leggermente più alcalino).

I nostri globuli rossi hanno una carica elettrica grazie alla quale riescono a muoversi in tutto il corpo, il nucleo di un globulo rosso ha una carica elettrica positiva (+), mentre la parte esterna del globulo ha una carica elettrica negativa (-). Grazie alla carica elettrica

negativa esterna i globuli rossi si respingono e questo permette loro di trasportare l'ossigeno a tutti i tessuti del corpo attraverso i vasi sanguigni (vene-arterie-capillari) nutrendo ed ossigenando tutti gli organi del corpo; tale carica negativa superficiale li tiene quindi lontani tra loro e dalla parete del vaso, anch'essa carica negativamente.

Quando nel nostro corpo si rompe il giusto equilibrio del ph ed il valore diventa più acido, l'acidità nel sangue incomincia a strappare la carica negativa dei globuli rossi; in tal modo si ridurranno le forze repulsive e si favorirà il fenomeno di aggregazione.

Una cattiva circolazione del sangue causerà quindi anche una scarsa ossigenazione e di conseguenza un senso di affaticamento costante ed un abbassamento del livello di energia.

Un'eccessiva acidità non solo ammasserà le cellule ma le indebolirà causandone anche la morte; la morte cellulare a sua volta rilascerà altro acido nel corpo.

Chiaramente questo tipo di ambiente nel sangue faciliterà la crescita e la duplicazione dei germi nel corpo, in altre parole ancora più semplici si creerà un ambiente spazzatura nel nostro sangue.

Quando l'equilibrio vitale viene compromesso diventando sempre più acido, il corpo farà cose straordinarie per cercare di neutralizzare questi acidi; in primis inizierà a ridurre le preziose riserve alcaline dei suoi componenti per cercare di ripristinare un adeguato equilibrio del ph. Tuttavia tali riserve non dureranno a

lungo ed al loro esaurimento si creerà una grave carenza di alcalinità ed è proprio questo il momento in cui la maggior parte delle persone manifesterà la malattia. Inoltre in tal caso il corpo inizierà a prelevare particelle di calcio dalle ossa per combattere l'acidità (ecco perché tutti si rimpiccioliscono invecchiando).

L'aumento di acidità nel sangue fa sì che il corpo faccia anche un'altra cosa, immagazzinare l'acidità nelle cellule grasse al fine di proteggere il sangue e gli organi vitali; il grasso quindi viene utilizzato al fine di "intrappolare" l'acido e tenerlo lontano dal nostro corpo. Inoltre il nostro corpo produrrà altro grasso ancora per depositarci l'acido come meccanismo di auto-difesa.

“Più acido è il cibo che mangiamo, più alcali verranno sprecati per contrastarlo, e più ci si allontana da una condizione di buona salute.....Può sembrare strano che tutte le malattie derivino dalla stessa causa, qualsiasi siano i sintomi, ma questa è la pura verità.”

Dott. William Howard Hay

Nel suo singolare quanto interessante libro **“Alkalize or Die”**, il Dott. Baroody, uno dei maggiori esperti sull'acidità nel corpo, afferma che “stiamo attraversando la più grande crisi della salute della storia”. Le ricerche e le scoperte di Baroody mostrano che c'è un legame diretto tra le malattie ed una quantità di acido troppo elevata nel corpo.

Le malattie prosperano in ambiente acido ma non possono esistere in un ambiente alcalino.

Qual è la soluzione?

La prima cosa da fare è ripristinare l'equilibrio del corpo; nel sangue c'è la vita e il nutrimento e l'eliminazione degli scarti sono le attività essenziali delle cellule.

Il doppio premio Nobel Dott. Alexis Carrel scioccò il mondo della medicina tenendo in vita per più di 30 anni delle cellule cardiache di embrioni di pollo semplicemente fornendo ad esse il nutrimento e ripulendole dalle loro escrezioni. Le cellule crescevano e prosperavano fintanto che le loro evacuazioni venivano rimosse, mentre condizioni non igieniche procuravano una minore vitalità, deterioramento e morte.

Le cellule sopravvissero per ben 34 anni , dal 1912 al 1946, cioè due anni dopo la morte dello stesso Dott.Carrel (1944) e questo solo perché qualcuno interruppe deliberatamente la coltura.

“La cellula è immortale” affermò il Dott. Carrel.

“E' solo il fluido in cui galleggia che viene a deteriorarsi. Basta rinnovare questo fluido ad intervalli regolari, dare alla cellula il suo giusto nutrimento e, per quanto ne sappiamo, la vita può andare avanti per sempre.”

Forse, alla luce di tali informazioni, dovremmo pensare al nostro corpo come se fosse un acquario, dove le cellule sono i pesci e il sangue l'acqua.

In conclusione la dieta alcalina rappresenta un modo molto inusuale di guardare all'alimentazione anche se tutta la teoria esposta affonda le sue radici indietro nel tempo; l'alcalinità potrebbe essere la chiave della nostra salute; il corpo umano è alcalino di natura ed acido nelle sue funzioni il che significa che la salute del nostro corpo dipende dal suo livello di alcalinità.

Il Dott. Robert O. Young è un microbiologo che da oltre 30 anni studia ed applica i principi dell'equilibrio del ph, ed è anche l'autore della serie di libri "ph miracle" ("Il Miracolo del ph") famosi in tutto il mondo; il Dott. Young ha scoperto in 20 anni di ricerche che quando il corpo ha un buon equilibrio alcalino i germi non riescono a prendere piede; in un ambiente alcalino, depurato e ben ossigenato non può esserci nessuna malattia.

Il primo passo per ristabilire il proprio equilibrio è comunque certamente quello di sviluppare un nuovo stile di vita, uno stile di vita che purifichi.

E' necessario ripulire il corpo dalla grande quantità di scorie e tossine (anche emozionali) che si sono ammassate nel corso degli anni; in relazione alla purificazione fisica è molto importante assumere le sostanze nutritive di cui il corpo ha bisogno per avere abbastanza energia per il processo di depurazione.

Non deve essere un digiuno, ma un vero e proprio buffet di liquidi. L'obiettivo è consumare esclusivamente succhi e minestre vegetali, acqua e limone, oli essenziali ed una grande quantità di bevande a



base di verdura (centrifugati o estratti di verdure). Le bevande “verdi” alcaline ed i centrifugati di verdura ripristineranno presto l’equilibrio alcalino e accelereranno il processo di guarigione neutralizzando l’eccesso di acidità; il primo effetto evidente sarà la naturale scomparsa della voglia di zucchero, caffè, carne e latticini.

## **La cuisson, les modes de conservation, les méthodes de conservation modernes et la diète alcaline.**

Classiquement le mode meilleur pour conserver les aliments est la cuisson qui présente des avantages et des inconvénients.

Grâce à la cuisson certains aliments contaminés par des parasites ou par des bactéries deviennent des aliments sains.

En outre certains aliments qui sont indigestes à l'état cru deviennent assimilables avec la cuisson.

Un inconvénient de la cuisson est la chaleur qui modifie les principes des aliments.

La chaleur joue un rôle important dans la cuisson des aliments riches en protéines qui se coagulent aussi sans l'action des acides comme le vinaigre, le citron ou le vin blanc.

Lorsqu'on chauffe une solution de sucre, elle devient visqueuse et après se brûle; les lipides après un certain temps de chauffage, se décomposent et il se forme l'acroléine.

C'est pour cela que le corps gras ne doit pas être trop cuit.

En ce qui concerne la cuisson alcaline de régime est plutôt toujours un inconvénient très grave ; en fait, la cuisine développe de nombreuses toxines de la destruction de leurs substances de la vie.

Pour maintenir un environnement propre à l'intérieur de notre corps ou a besoin d'aliments vivants et de nouveaux contenus de haute mer.

La nourriture vivante contient de grandes quantités de vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire, augmentent l'énergie et aident le corps à se purifier; les nourritures vivantes contiennent également de nombreuses enzymes actives qui assurent une digestion optimale.

La diète alcaline prévoit qu'au moins 75% de la nourriture consommée quotidiennement sont vivants ou crus.

"Vivant" signifie ne pas détruire la richesse des aliments riches en enzymes naturelles et vitales avec une température de cuisson supérieure à 40 ° C.

Les aliments vivantes sont des aliments végétaux qui n'ont été ni cuits ni transformés en aucune façon ; nourriture vivante comprend des fruits et légumes frais, les noix et les fruits secs, les herbes, les pousses et les graines de toutes sortes (lin, sésame, chanvre, tournesol, etc .....).

Quant aux moyens de conservation des aliments (séchage - salage - fumage), la diète alcaline les accepte si nécessaire ; en effet ces anciennes modes de conservation ont permis de conserver longtemps les aliments mais sans modifier le goût et priver excessivement les aliments frais de leur apport minéral et vitaminique.

Le séchage consiste à faire sécher au soleil des aliments tel que fruits et légumes et à les stocker après dans un endroit sec et obscur à la température de 10°C.

Le salage concerne sur tous les poissons et les viandes qui sont imprégnés de sel qui inhibe la croissance des germes et des bactéries.

Le fumage consiste, après la salage, à soumettre les aliments à la fumée issue de la combustion de bois.

Ces modes, de toute façon, permettent la régulation de la saisonnalité et l'adaptation de l'approvisionnement des ménages à la capacité économique de l'homme.

Entre les méthodes de conservation modernes (appertisation, pressurisation, déshydratation, surgelation, pasteurisation, préemballage) la diète alcaline considère approprié à ses règles exclusivement la déshydratation et la pressurisation.

En fait, toutes les autres méthodes font mourir la nourriture pour la température trop élevée ou trop basse.

Avec la pressurisation les aliments sont placés dans une enceinte hermétique à une pression supérieure à 1.000 bars pour réduire levures, moisissures et bactéries, tandis que avec déshydratation est éliminé au moins 90% de l'eau contenue dans un produit pour stopper le développement des bactéries et conserver le produit à température ambiante plusieurs mois.

## **The importance of fitness in the alkaline diet.**

The food we eat is important for life: eating can and should be a pleasurable experience, but should also provide the essential nutrients.

Yet many nations have distressingly high level of avoidable diseases which result from what their people eat.

The food industry is large and powerful and spends many money promoting its products often with no regard to a balanced nutritious and healthy diet.

The results of a hundred scientific reports reveal that there is a close relationship between diet and health; relatively small changes in eating habits could bring about a valuable reduction in disease rates.

But a healthy lifestyle is not defined solely by the food we eat; incorporate physical activity into a regular routine is an habit very important for health.

A good diet and a regular physical activity reduce the risks of heart disease, cancer, hypertension, diabetes, osteoporosis, strokes and many other problems linked to a poor, acid diet.

The research clearly shows a direct correlation between the health of a man and the level of oxygen in his blood; more oxygen is in our

system, more energy we have available to eliminate toxins and keep us healthy.

Clinical trials involving thousands of people in the past three decades have shown that the most important factor for health and longevity is the way we breath (The Framingham Heart Study – The Breathe Well Be Well Study – The von Ardenne studies, ecc...).

An optimal breathing is vital and in particular a deep diaphragmatic breathing is absolutely the thing that stimulates the lymphatic system; this facilitates the immune system.

The best model of diaphragmatic breathing is represented by the following proportion: 1: 4: 2

- Breathe (with a nose) counting by multiples of 1
- Hold your breath counting by multiples of 4
- Exhale (with mouth) counting by multiples of 2

It 's very important that exercise is predominantly aerobic; it is useful to train duration (at least 15 - 20 minutes) and not its intensity.

To give a better idea: those who train aerobically at the same time are able to hold a conversation.

You have to maintain a moderate pace; feel very breathless while we train is not correct.

It 'also important a heating phase and a cooling phase (5 -10 minutes for phase).

Aerobic exercise also increases the amount of blood (especially red blood cells and the hemoglobin), strengthens the immune system, widens blood vessels and capillaries; in this way they can carry more oxygen, oxygenating the cells.

This mechanism increases the elimination of waste and reduces the risk of cardiovascular disease.

Finally, aerobic exercise enables the emission of endorphins, biochemicals also called "happy hormones"; endorphins relieve depression and stimulate the immune system.

# Una “Funzione Inversa” per definire un cambiamento nelle abitudini alimentari?

LA MASSA CRITICA ED IL FENOMENO DELLA CENTESIMA SCIMMIA - Il concetto di “massa critica” in fisica ha due significati:

- quantità di materiale fissile (uranio e plutonio) necessaria affinché una reazione nucleare a catena possa sostenersi
- condizione in cui una nube di H, He e polveri inizia a contrarsi per formare una protostella (Massa di Jeans)

In generale il concetto di “massa critica” indica una soglia quantitativa minima oltre la quale si ottiene un **MUTAMENTO QUALITATIVO**.

I “Creativi Culturali” utilizzano tale termine proprio per analogia con il suo significato scientifico per indicare un **processo di cambiamento sociale indotto da una minoranza attiva quando raggiunge un certo grado di numerosità o di intensità**.

L’antropologa statunitense Margaret Mead scriveva: “Non dubitate che un piccolo gruppo di cittadini coscienti e risoluti possa cambiare il mondo. Questo infatti è quanto è sempre successo”.

Simpatico e molto citato esempio per spiegare il processo di mutamento socioculturale per massa critica è il cosiddetto fenomeno della centesima scimmia; tale esempio è stato raccontato, in termini metaforici, dallo scrittore inglese Lyall Watson.

Egli prese spunto da una reale ricerca sul comportamento di un gruppo di scimmie giapponesi del genere “macaca buscata”; alcune di esse avevano spontaneamente imparato a lavare le patate per eliminare sabbia ed incrostazioni prima di mangiarle.



Molto lentamente tale conoscenza si diffuse nel gruppo per imitazione ma, ad un certo punto, quando il numero delle scimmie che adottavano tale nuova tecnica raggiunse una certa soglia numerica, la pratica si diffuse molto velocemente all'intera comunità di scimmie.

Watson prese spunto da tale evento e, arbitrariamente, ipotizzò che il gruppo che lavava le patate fosse di 99 scimmie (rispetto alle migliaia che non le lavavano) e che una "centesima scimmia", che aveva anch'essa imparato la tecnica, avesse determinato il raggiungimento della "massa critica" che aveva indotto quel vistoso cambiamento di costumi.

La metafora della centesima scimmia è intuitivamente plausibile ed è stata recepita da milioni di persone come realtà potenziale.

Se un numero sufficiente di persone cambia in meglio un comportamento o realizza una nuova consapevolezza, si crea una "massa critica" che catalizza in una società (o nell'intera umanità) una trasformazione pressochè istantanea, una reazione a catena.

L'EFFETTO MAHARISHI – Il fenomeno della "massa critica" è stato studiato scientificamente con il nome di "Effetto Maharishi" in differenti ricerche sperimentali di vaste dimensioni; tali ricerche sono state condotte nel Massachusetts (USA) dalla Maharishi International University (MIU).

L'assunto di partenza è che quando una persona pratica regolarmente una qualche forma di meditazione, si produce un'armonizzazione nel suo stato mentale ed emozionale che si ripercuote positivamente anche sulle sue azioni, che risultano più calme e meno violente.

L'ipotesi sostiene che se una quota almeno dell'1% della popolazione di una città pratica la meditazione, gli effetti positivi si

diffonderanno anche al restante 99% che non medita e tale effetto sarà rilevabile mediante un sensibile abbassamento dei tassi di criminalità e di violenza.

A partire dagli anni 80 furono effettuati ulteriori esperimenti scientifici usando gruppi di persone che praticavano tecniche avanzate (le cosiddette MT Siddhi) la cui influenza si rivelò più forte di quella sopra evidenziata tanto da rendere sufficiente un numero di praticanti pari alla radice quadrata dell'1% della popolazione. Gruppi di tale tipo vengono detti "gruppi di coerenza" poiché si suppone che essi aumentino la coerenza delle presunte onde che attraversano la coscienza collettiva, così come la pratica della Meditazione Trascendentale (MT) aumenta la coerenza cerebrale nei singoli individui (come ampiamente dimostrato dalle analisi EEG in decine di ricerche).

Vari studiosi di sociologia e statistica, indipendenti dall'organizzazione di Maharishi, hanno confermato che il fenomeno, per quanto strano, è reale, come si può verificare alla pagina web [www.permanentpeace.org/support.html](http://www.permanentpeace.org/support.html).

IL CONCETTO DI FUNZIONE IRRAZIONALE E DI DERIVATA IN RELAZIONE AL WORLDSHIFT – Il concetto di funzione è, si può dire, il concetto più importante per la matematica: infatti la matematica è cercare le cause, le implicazioni, le conseguenze, e l'utilità di una funzione è "di mostrare" il legame che esiste fra cose diverse.

Si definisce FUNZIONE  $y$  della variabile  $x$  un legame fra due variabili, una detta variabile indipendente  $x$  e l'altra detta variabile dipendente  $y$  tali che abbiano senso le operazioni da effettuare sulla  $x$  per ottenere i valori della  $y$  e per ogni valore della  $x$  corrisponda un solo valore della  $y$   $y = f(x)$

Si distinguono inoltre:

- **funzioni empiriche**

- **funzioni matematiche**

Le funzioni empiriche sono quelle che si possono desumere dalla natura, ad esempio altezza del sole e temperatura, oppure tempo trascorso dalla semina ed altezza di un germoglio. Non hanno una vera forma matematica a meno di non applicarvi appositi modelli matematici: ad es. in ecologia il legame fra predatori e prede in un ambiente chiuso si può rappresentare mediante un'equazione differenziale.

Le funzioni matematiche sono invece quelle funzioni tali che le operazioni che permettono di passare dal valore della  $x$  al valore della  $y$  sono di tipo matematico.

Si definisce infine **campo di esistenza di una funzione** l'insieme dei valori che posso attribuire alla variabile indipendente  $x$  per ottenere il valore della  $y$ ; in pratica il campo di esistenza di una funzione coincide con tutto l'asse  $x$  in tutte le funzioni tranne in 3 casi (funzioni fratte , irrazionali e logaritmiche).

In definitiva lo studio di funzione è quell'insieme di procedure che hanno lo scopo di analizzare la  $f(x)$  al fine di determinare alcune **caratteristiche qualitative**; se tutto è condotto correttamente si può anche tracciare un grafico di funzione, suo obiettivo finale.

In base a quanto finora esposto sarebbe in teoria possibile impostare uno studio di funzione in cui:

$X = 1\%$  di una generica popolazione

$Y = N^\circ$  di Massa Critica (che consenta un cambiamento alimentare o altro)

Quindi si avrebbe:  $y = f ( \sqrt{1\%}$  popolazione)

ovvero si dovrebbe studiare una funzione irrazionale (una funzione è infatti tale se la  $x$  compare sotto radice); tale funzione esisterà ovviamente solo per valori del radicando non negativi, ossia per  $x$  sempre maggiore o uguale a 0 ( $x \geq 0$ ).

Sarebbe inoltre possibile analizzare la **derivata** di una tale funzione per vedere appunto la funzione stessa nella sua interezza; infatti in matematica la derivata è la misura di quanto il valore di una funzione cambi al variare del suo argomento.

In altre parole la misura di quanto una quantità vari al variare di una seconda; la derivata determina il punto più alto (massimo) e quello più basso (minimo) di una funzione.

In conclusione si avrebbe un'analisi di come il numero di massa critica vari al variare della popolazione considerata.

**Tutte le iniziative dei creativi culturali in ogni parte del pianeta, in ogni contesto sociale, scientifico, politico o culturale, in ogni campo del sapere o delle attività pratiche, sono un fondamentale aiuto alla Realizzazione Globale.**

## MACROBIOTICA:

### “La via della felicità attraverso la salute”

Molte medicine naturali e tante dietetiche curative si sono ispirate alla macrobiotica e certamente anche la dieta alcalina è tra esse; spesso la macrobiotica è stata addirittura copiata e quasi mai le è stato riconosciuto un primato meritato per i suoi contenuti.

Infatti la macrobiotica è stato uno dei primi movimenti di cultura alternativa, antesignana di ecologismo, vegetarianesimo e biologico.

La macrobiotica è una vera e propria filosofia di vita (il termine letteralmente significa “tecnica di lunga vita” dalle parole greche che la compongono, “macros” grande e “bios” vita), una pratica che si basa su una teoria precisa dell’esistenza e del mondo, presupposto di molte filosofie estremo-orientali, ovvero la teoria del Principio Unico, materializzazione di tutto ciò che esiste, per cui “qualunque forma vivente esprime in modo evolutivamente distinto la medesima spinta vitale”.

La macrobiotica è, prima di tutto, un’antichissima filosofia orientale caratterizzata da una visione olistica dell’uomo, in cui ogni elemento deve trovare il giusto equilibrio tra le due forze opposte dello **yin** e dello **yang**.

La cucina macrobiotica quindi, pone le sue fondamenta sui valori yin e yang dei diversi cibi, tramite i quali può tenere sotto controllo il proprio stato di salute: un alimento prodotto senza trattamenti chimici, a conservazione naturale e non elaborato infatti, è considerato fondamentale per mantenere l’armonia tra mente e corpo.

Il PRINCIPIO UNICO si manifesta attraverso la sua polarizzazione nelle due FORZE YIN e YANG, contrapposte in modo dialettico ma complementari, inscindibili, equipotenti ed interdipendenti.

Lo yin è la forza centrifuga e produce espansione, silenzio freddo ed oscurità; lo yang è invece la forza centripeta e produce contrazione, suono, calore e luce.

Ogni genere di elementi e di principi attivi rientra in una delle due categorie; la loro **azione congiunta muove l' Universo** in tutti i suoi aspetti e ne costituisce l'ordine umano e naturale.

Il mondo esprime infatti razionalità, armonia, giustizia e solo l'ignoranza e l'egoismo impediscono agli uomini di coglierle e farne i tratti distintivi anche della propria condotta.

La **salute** o la **malattia** sono conseguenze del comportamento dell'**individuo** che **rispetta oppure viola l'ordine universale**.

Il compito della macrobiotica, secondo il medico e filosofo Nyoti Sakurazawa (il cui pseudonimo nelle conferenze in Europa e Stati Uniti tra gli anni 50 e 60 era George Ohsawa) è quello di mostrare **“La Via della Felicità attraverso la Salute”**.

Singolare è il racconto che vede il diciottenne Sakurazawa, ammalato di tubercolosi, acquistare in un negozio di libri usati un manuale medico che insegnava a curare le malattie attraverso l'alimentazione; seguendo le indicazioni il giovane Nyoti guarì e da allora si dedicò interamente allo studio del rapporto tra salute, alimentazione ed ambiente.

La chiave per il raggiungimento della salute (fisica mentale spirituale) è la ricerca ed il mantenimento di un equilibrio tra le energie antitetiche che ci governano: nulla infatti è mai netto ed

ogni cosa contiene in sé anche l'embrione del suo opposto, risulta composta in proporzioni ineguali di yin e yang (acido ed alcalino).

A tal fine risulta indispensabili essere capaci di assumere uno **stile di vita sano** che unisca pratica dello **yoga, controllo della respirazione, esercizio fisico moderato, alimentazione regolare e curata**, rimedi della Medicina Tradizionale Cinese (MTC).

Il modello della macrobiotica dunque è di origine orientale, tuttavia, come accennato, questa scuola di pensiero alimentare non è estranea alla nostra tradizione.

Per la prima volta troviamo infatti il termine *makrobios* nell'opera del medico greco Ippocrate (V sec. A.C.); egli attribuiva la longevità alla scelta di una vita sana, in armonia con l'ambiente naturale e a una dieta corretta, basata su una scelta di alimenti differenti da soggetto a soggetto.

Il pensiero di Ippocrate fece scuola fino alle soglie del nostro tempo: la **Scuola Medica Salernitana**, che ne seguiva l'insegnamento, venne chiusa in età napoleonica, sotto la spinta crescente di un sapere scientifico illuminista; tale scuola, fiorente fin dal medioevo, era principalmente incentrata su studi volti a formulare le regole di un'alimentazione corretta e salutare.

E' ancora storicamente interessante notare che sul finire del settecento si colloca l'opera di un medico tedesco Christoph W. Hufeland, autore del testo "La Macrobiotica o L'Arte di prolungare la Vita"; in tale testo viene raccomandata una dieta semplice, a base di cereali e verdure e si mette in guardia il lettore contro la pericolosità delle carni e dello zucchero, inoltre si consiglia l'esercizio fisico e si sostiene la capacità del corpo di autoguarirsi dalla malattia.

La macrobiotica dunque non è solo una moda d'importazione ma piuttosto un orientamento, seppur minoritario, da tempo presente nella tradizione occidentale; oggi molti dei suoi principi sono stati acquisiti anche dalla medicina ufficiale e si vanno lentamente diffondendo nelle abitudini alimentari dei ceti più colti, sperando che presto si raggiunga quella "massa critica" utile al cambiamento salutistico dell'alimentazione.

Se è vero quanto alcuni sociologi sostengono, ovvero che il bene primario nel terzo millennio sarà la salute, è allora possibile che l'alimentazione macrobiotica e le sue evoluzioni siano destinate a conoscere una diffusione sempre più ampia.

E' comunque evidente che la macrobiotica mette in evidenza il rapporto tra l'alimentazione e la cultura ed il fatto che esso appartenga a tutte le epoche pur avendo avuto in occidente una diffusione nel Sessantotto; il boom economico del dopoguerra, che seguiva una lunga fase di ristrettezze, aveva invitato le società del benessere a consumare beni di ogni sorta ed a nutrirsi di cibi "ricchi", nutrienti e golosi.

I giovani del Sessantotto, in tale contesto, elaborarono novi bisogni spirituali che si espressero in vari modi: dall'accostamento alle filosofie orientali alla pratica dello yoga, dall'ideologia pacifista all'ambientalismo.

Nasceva un nuovo rispetto per il corpo, non più separato ed opposto allo spirito ma in armonia con esso; l'alimentazione macrobiotica si integrava perfettamente nella nascente **filosofia new age**.

La odierna cultura, diretta erede delle trasformazioni avvenute nel XX secolo, è ad una netta svolta su di una questione essenziale ed anche esistenziale: il rapporto con la Natura.



La possibilità tecnica di manipolazione e trasformazione delle produzioni naturali, da sempre perseguita dall'uomo con la selezione delle razze animali e vegetali e con le pratiche di conservazione dei cibi, è oggi cresciuta al punto di rendere possibile ***modificare geneticamente le specie di interesse alimentare.***

Non sarebbe opportuno tornare a pratiche meno invasive nei confronti di Madre Natura?

## CENNI SULLA “DIETA EUBIOTICA”

In realtà solo qualche cenno è sufficiente per sottolineare ancora quanto detto finora con la dieta alcalina e la macrobiotica.

Eubiotica significa scienza del «*vivere bene*» e si intende con questo termine lo studio delle norme che favoriscono una buona disciplina di vita. Diffusa in Italia dal Prof. Luciano Pecchiai (medico) a partire dagli anni '60, la dieta eubiotica si propone di mantenere l'equilibrio dell'uomo con la natura.

Le linee fondamentali di una alimentazione eubiotica, sana e naturale, in grado di mantenere e di potenziare le difese naturali dell'organismo sono:

- **limitazione del consumo di prodotti animali**, soprattutto il consumo di carne;
- **qualità biologica dei cibi**, che dovrebbe essere garantita da una agricoltura naturale fatta senza sostanze chimiche inquinanti. I cibi andrebbero consumati allo stato integrale o semintegrale, escludendo quelli pastorizzati, nei quali i fattori vitali come gli enzimi sono inattivi. Tra i conservati, sarebbero da preferire gli alimenti congelati;
- **pasti costituiti da un unico cibo di base**, che possono essere arricchiti con pane integrale. Non sono ammesse bevande dolcificate o frutta o dolci a fine pasto;
- **limitazione dei pasti precotti e surgelati** e poi nuovamente riscaldati al momento del consumo;
- **limitazione di dolci e gelati**. Lo zucchero raffinato va limitato sino all'esclusione, preferendo il miele vergine integrale;
- **esclusione di caffè, tè ed alcolici**;
- **esclusione degli integratori alimentari sintetici**;
- **esclusione totale di fumo e droghe**.

## “EUFEMIA”: IMPORTANZA DEGLI “SCAMBI” IN UN MERCATO GLOBALE

Le “*Città Invisibili*” (1972) di **Italo Calvino** (1923-1985) mi sono sembrate una meravigliosa opportunità per sottolineare l'importanza di quanto stia accadendo oggi sul nostro Pianeta, e certamente non solo in merito all'alimentazione.

In modo particolare *Eufemia*:

”A ottanta miglia incontro al vento di maestro l'uomo raggiunge la città di Eufemia, dove i mercanti di sette nazioni convergono a ogni solstizio ed equinozio”.

La barca che vi approda con un carico di zenzero e bambagia tornerà a salpare con la stiva colma di pistacchi e semi di papavero e la carovana che ha appena scaricato i sacchi di noce moscata e di zibibbo già affastella i suoi basti per il ritorno con rotoli di mussola dorata.

Ma ciò che spinge a risalire fiumi e attraversare deserti per venire fin qui non è solo lo scambio di mercanzie che ritrovi sempre le stesse in tutti i bazar dentro e fuori l'impero del Gran Kan, sparpagliate ai tuoi piedi sulle stesse stuoie gialle, all'ombra delle stesse tende scacciamosche, offerte con gli stessi ribassi di prezzo menzogneri.

Non solo a vendere e comprare si viene a Eufemia, ma anche perché la notte accanto ai fuochi tutt'intorno al mercato, seduti sui sacchi o sui barili o sdraiati sui mucchi di tappeti, a ogni parola che uno dice – come “lupo”, “sorella”, “tesoro nascosto”, “battaglia”, “scabbia”, “amanti” – gli altri raccontano ognuno la sua storia di lupi,

di sorelle, di tesori, di scabbia, di amanti, di battaglie.

E tu sai che nel lungo viaggio che ti attende, quando per restare sveglio al dondolio del cammello o della giunca ci si mette a ripensare tutti i propri ricordi a uno a uno, il tuo lupo sarà diventato un altro lupo, tua sorella una sorella diversa, la tua battaglia altre battaglie, al ritorno da Eufemia, la città in cui ci si scambia la memoria a ogni solstizio e a ogni equinozio.”

Nelle Città invisibili non si trovano città riconoscibili. Sono tutte città inventate chiamate ognuna con un nome di donna.

Le Città invisibili si presenta come una serie di relazioni di viaggio che Marco Polo, il fortunato mercante veneziano che nel 1271 arrivò in Cina, fa a Kublai Kan imperatore dei Tartari; ogni capitolo è preceduto e seguito da un “corsivo” in cui Marco Polo e Kublai kan riflettono e commentano.

Le città sono in continenti dell’”altrove”, oggi che l’ ”altrove” si può dire che non esista più, e tutto il mondo tende ad uniformarsi.

A questo imperatore melanconico, che ha capito che il suo sterminato potere conta ben poco perché tanto il mondo sta andando in rovina, un viaggiatore visionario racconta di città impossibili; ma cosa è oggi la città per noi?

Siamo in un momento di crisi della vita urbana e le Città invisibili sono un sogno che nasce dal cuore delle città invivibili.

Oggi si parla con uguale insistenza della distruzione dell’ambiente naturale quanto della fragilità dei grandi sistemi tecnologici che può produrre guasti a catena, paralizzando metropoli intere.

La crisi della città troppo grande è l'altra faccia della crisi della Natura.

Quello che sta a cuore a Marco Polo è scoprire le ragioni segrete che hanno portato gli uomini a vivere nelle città, ragioni che potranno valere al di là di tutte le crisi.

Le città sono un insieme di tante cose: di memoria, di desideri, di segni di un linguaggio; le città sono luoghi di scambio, come spiegano tutti i libri dell'economia, ma questi scambi non sono soltanto scambi di merci, sono scambi di parole, di desideri, di ricordi.

Il libro si apre e si chiude su immagini di città felici che continuamente prendono forma e svaniscono, nascoste nelle città infelici.

Il libro presenta vari temi e tutti sono di particolare interesse e tra questi, in relazione all'argomento trattato in tale sede prendono rilievo:

- il rapporto tra lo straniero e la terra in cui si trova
- la comunicazione ed il linguaggio
- il rapporto tra il sovrano e le idee di ordine; la paura del sovrano di un impero tanto vasto rassicurata dall'equilibrio degli "opposti".

Il libro si conclude con questa frase finale:

***“cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio”.***

Molti critici sostengono questa frase come la conclusione, la “morale della favola” ma lo stesso Calvino diceva che “c'è anche l'altra via, quella che sostiene che il senso di un libro simmetrico va cercata nel mezzo”.

Nel concludere questo curioso elaborato sulla ricerca della felicità attraverso la salute, approfondimento di un aspetto dietetico singolare ma provocatorio come quello della dieta alcalina, utilizzo questa frase conclusiva dello splendido libro di Italo Calvino.

Probabilmente è bene rimanere nel mezzo e comunque nell'equilibrio delle cose, nel rispetto delle esigenze individuali, un pò come asserisce la filosofia della macrobiotica; evitare ogni

integralismo potrebbe aiutare ognuno di noi a riconoscere nell'inferno ciò che inferno non è, e farlo durare, e dargli spazio!

## **BUSINESS IDEA: “Alk...iosco della Salute”**

BUSINESS IDEA – la mia idea imprenditoriale è basata sulla mia esperienza pluriennale nel campo della Naturopatia (diploma dell’Istituto Riza Psicosomatica di Milano) sia in veste di presidente di un’associazione Culturale di natura olistica con sede a Bari e di nome “Il Sentiero degli Ulivi”, che in funzione di direttore della corrispondente Scuola di Naturopatia.

La MOTIVAZIONE IMPRENDITORIALE nasce dalla convinzione che l’alimentazione salutistica nel prossimo futuro sarà sempre più diffusa, così come già accade in moltissime nazioni nel mondo, il mercato del naturale e del salutistico in campo alimentare ha oggi infatti un trend in crescita continua.

Il PROGETTO IMPRENDITORIALE si fonda sui seguenti elementi:

- La MISSION è quella di assumere sul mercato un ruolo di qualificato ed importante riferimento nel settore della somministrazione di bevande con potere salutistico ed al tempo stesso gustose.
- I BENI oggetto della produzione sono bevande ed in particolare: CENTRIFUGATI e FRULLATI a base di frutta e/o verdure fresche con possibilità di utilizzo di materia prima biologica; sul mercato in cui si intende impiantare l’esercizio non esistono concorrenti con caratteristiche similari.
- La STRUTTURA ORGANIZZATIVA prevede l’utilizzo di 1 o al massimo 2 persone nei periodi di maggiore affluenza estiva.
- La FORMA GIURIDICA prevista è quella impresa individuale.
- L’UBICAZIONE è stata stabilita nel centro della città di Bari.

Un’ANALISI delle OPPORTUNITA’ evidenzia una crescita delle richieste di alimenti di tipo salutistico curativo e dietetico che

rivestano anche funzioni alcalinizzanti, disintossicanti, depurative, nutrienti ma al tempo stesso di gradevole sapore e con costi fruibili, non elevati; il TARGET è comunque molto vario in quanto costituito non solo da amanti specifici del naturale di tutte le età ma anche da chiunque badi solo all'aspetto della golosità.

Un PUNTO di FORZA dell'impresa vede nel sottoscritto, suo titolare, una specifica preparazione in materia; oltre ad un buon requisito professionale l'imprenditore possiede buoni requisiti morali.

BUSINESS PLAN – è detto anche Piano Operativo: è un documento, strutturato secondo uno schema preciso e rigoroso, che sintetizza i contenuti e le caratteristiche del Progetto Imprenditoriale. Esso è uno strumento utile per valutare in modo consapevole i punti di forza e le criticità del Progetto Imprenditoriale.

Il Business Plan comprende:

- L'indicazione del progetto Imprenditoriale
- L'analisi del mercato
- La struttura aziendale
- Le previsioni economico-finanziarie

La FUNZIONE del Business Plan è duplice, infatti serve sia all'imprenditore per avere sempre chiari progetto e scelte aziendali ma anche ai referenti esterni (eventuali soci, banche ed altri finanziatori) per conoscere e valutare il progetto.

L'individuazione del TARGET determinerà anche l'individuazione delle strategie di comunicazione.



L'elaborazione del Business Plan parte comunque dall'analisi del MERCATO DI SBOCCO, fase più impegnativa dell'intero piano operativo.

I CONTENUTI del BUSINESS PLAN sono:

- L'ANALISI di MERCATO
- L'ANALISI di SETTORE
- L'ANALISI di SETTORE
- L'ANALISI della DOMANDA, svolta sia a livello qualitativo che quantitativo.
- L'ANALISI della CONCORRENZA
- L'ANALISI TECNICA e TECNOLOGICA, ovvero dove localizzare l'impresa, quale dimensione assumere, quali immobili utilizzare, quali impianti acquistare, come organizzare la produzione, come distribuirla, quanto personale assumere, quali tecnologie di produzione utilizzare.
- Le POLITICHE di COMMERCIALIZZAZIONE
- Le STRATEGIE di COMUNICAZIONE, ovvero quanto investire in comunicazione per l'avvio dell'impresa, quali strumenti utilizzare per garantire il miglior risultato, quali messaggi utilizzare.
- Le MISURE di SICUREZZA sul LAVORO.

Il Business Plan si completa con l'analisi delle previsioni economico-finanziarie relative al progetto imprenditoriale; si descrive quindi:

- La solvibilità economica (capacità dell'impresa di assicurare l'equilibrio tra gli impieghi del capitale e le fonti di finanziamento)

- La solvibilità finanziaria (propensione dell'impresa a far fronte tempestivamente ed in ogni momento alle proprie obbligazioni finanziarie)
- La redditività economica (convenienza economica del progetto)
- Il preventivo finanziario (testa la fattibilità del progetto)
- La previsione delle vendite
- Il preventivo economico
- Il piano dei flussi di cassa
- Gli allegati

Altri indicatori importanti per misurare la redditività dell'impresa sono:

ROI (return on investment) – indica la capacità del progetto imprenditoriale di remunerare il capitale investito.

ROE (return on equità) – indica la redditività del capitale proprio impegnato nell'attività.

Infine, molto importante ed utile nel Business plan, è il PIANO di START UP, che è un prospetto che evidenzia determinati costi dei primi 12 mesi di attività, ovvero del periodo in cui si affrontano costi certi a fronte di ricavi incerti, nonché l'ammontare del capitale proprio che si intende investire nell'azienda.

## BIBLIOGRAFIA

- “La nuova biologia della salute”*- e-book 2009 Matt Traverso
- “Il miracolo del ph alcalino”*- 2010 Nuova ed. Apulia/Bis ed.  
Robert O.Young PhD – Shelly Redford Young
- “La Tossiemia”*- Igiene naturale s.r.l. Roma -1<sup>a</sup> ed.1974 American  
Natural Hygien Society  
Dr. J.H.Tilden, M.D.
- “Alcalinizzatevi e ionizzatevi” altrimenti invecchierete e morirete  
prima. - (“Alkalize or Die”) -* 2012 – (1991) Ed. Sapio Bis  
Theodore A. Barody – Rocco Palmisano
- “Invertire l’invecchiamento”*-1990 -Macro Edizioni-Nuova Ed.Apulia  
Sang Y.Wang
- “Il Segreto dell’Universo”* - 2004 Ed.L’Età dell’Acquario  
Fabrizio Coppola
- “I Creativi Culturali”* Xenia Edizioni
- “Macrobiotica, ovvero “la via della felicità attraverso la salute”*  
[www.tuttogreen.it](http://www.tuttogreen.it)
- [www.macrobiotica-sintesi.it](http://www.macrobiotica-sintesi.it)
- Alimentazione e salute: La Macrobiotica* Dispense scolastiche
- Le Città invisibili-* 1993- Oscar Mondadori Italo Calvino

# ALLEGATO

## Tabella di alcalinità degli alimenti