GolosaMente ©

Tutti diritti di questo libro ed il suo contenuto sono protetti da copyright©

Questo libro e dedicato a me stessa , ricordando le difficoltà incontrate in questa vita e ringraziandole per avermi concesso grande potere di trasformazione.

Mi concedo una piccola coccola di auto gratificazione per tutto ciò in cui ho semprecreduto . Un grazie particolare a voi che acquisterete il libro , a tutti i miei clienti che hanno apprezzato suggerimenti e cazziatoniiiiiii !!!!

Ed infine un ringraziamento ai miei genitori per avermi fatto nascere in un ambiente umile e ricchissimo di vita genuina.

Grazie a tutti da me e Carmeletto !! miao miao ....

Franca Campoli

Franca Campoli

Bionaturopata – Counselor – Musicoterapeuta – suono terapia

Educatore alimentare -LIFE COACH Omega healt coach – vocal coach

facilitatore metodo TUAV tutta un'altra vita - floriterapia – fitoterapia

Nasce in una famiglia numerosa in un piccolo e grazioso paesino di campagna .
Sin da piccola manifesta grande interesse per una vita tutta al naturale .
Ha viaggiato per motivi di lavoro in tutto il mondo e si e arricchita di tradizioni e culture diversissime tra loro che nel corso della sua professione ha integrato con la cultura italiana.

Autrice del recente lavoro di :

" La Ninfea del Bosco "

cd di autotrattamento di rilassamento (musicoterapia)

“Forse la lezione più violenta della vita
e quella di imparare ad essere liberi.
Liberi dalle circostanze, dall'ambiente
che ci circonda, da altre personalità e
soprattutto da noi stessi !”
Dr. Bach
davanti a medici omeopati a Southport, Inghilterra 1931



Carissimi lettori ,
se in questo momento avessi voi tutti qui dinanzi a me, vi cucinerei qualcosa di speciale e lo farei cantando !

Nella vita ci vuole brio, fantasia e MOLTA PAZIENSA .

Curiosita e fantasia sono due mie alleate , mi accompagnano sempre ed e per questo che le noterete e riconoscerete in moltissime ricette .
Mi propongo a voi con questo approccio! E ... scusate il ripetermi ...questo approccio e molto interessate, ci aiuta a capire l'alimentazione da un punto di vista insolito rispetto a quello che solitamente si vede !

Il mio è un invito a provare ad uscire dai canoni della nostra società e dalle credenze limitanti . Invito a provare le ricette, semplicissime , e poi a commentarle insieme ..
Sono ideate ed ispirate in base ad un criterio di sanità,mangiare sano e buono !
Il mio motto **" essere informati per stare in forma !"**

Gli abbinamenti degli alimenti seguono il pensiero filosofico di mangiare nutrendo :

il corpo-la mente e l'anima ..

Mangiare e metabolizzare vitamine per restare in forma ,

oppure per tornare a stare in forma !!! Vi invito a provare senza pregiudizi .

Vorrei iniziare con una citazione che mi piace molto, che parla proprio di un cibo e di quello che viene in mente quando si assaggia un cibo in modo inaspettato

“ ho l'acquolina in bocca ! “.

Questa frase vi anticipa quanto e importante l'alimentazione nella vita di noi tutti individui , comprenderete che alimentarsi bene lo e ancor di più .

Il cibo ed il nutrimento sono patrimonio storico di ognuno di noi , ci sono odori e sapori ormai impregnanti nella memoria vibrazionale e si riattivano inconsapevolmente in moltissime occasioni durante le nostre giornate .Vi racconto una esperienza :

per motivi di lavoro nel 2000 , mi trasferii in Messico dove rimasi per nove mesi .
Ricevetti una visita di amici e di mia sorella circa sei mesi dopo , e il solo sapere che arrivavano mi faceva sognare le mie amatissime salsicce secche sottovuoto !

Ed ora mentre vi scrivo , la mia saliva e aumentata ed sento il gusto delle salsicce secche sottovuoto ...proprio come allora ! .
Questa e una storia che lega la memoria, quindi il cibo come memoria .

Il cibo ci riporta indietro. Se voi chiudete gli occhi, immaginate un cibo antico, un sapore antico, che può essere la pizza di nonna, la zuppa di mamma ecc… e questo si ricollega a tutti i ricordi di quando si era bambini.

Quindi cibo come memoria, evocazione di stati d'animo, profondi.
Il cibo ha veramente tantissimi aspetti, collegato dalle radici con moltissimi rami.
Eppure l'umanità e in continua evoluzione e non sempre ciò che si evolve corrisponda a sanità.

Per saper scegliere cosa mangiare con correttezza (nel rispetto della salute) bisognerebbe avere un buon rapporto con il corpo , un rapporto dove davvero vigila la comunicazione percettiva e per poter far questo ,
si necessita di staccarsi anche da mode e usanze che probabilmente non sono a nostro favore . Ma questo processo richiede avere una identità ben integra .

Cos'e l'identita ?

L'identità e un concetto infinito e bisogna considerarla sotto vari aspetti, ad esempio:
quello psicologico che è l'identità che ci portiamo dietro rispetto alla famiglia di origine in cui viviamo, rispetto alle

scelte che abbiamo fatto ed a percorsi personali, conoscenza e miglioramenti di noi stessi.

E poi c'e l'identità culturale, sociale, fisica che raccoglie un pò tutti. E questa identità nei momenti di crisi o quando non è stata bene elaborata, è fragile.
L'identità entra in crisi a stretto contatto con la diversità.

In Italia questo sta succedendo di fronte ad una crisi generale che riguarda il settore del lavoro, della religione, dei popoli come causa inevitabile la paura del cambiamento che porta alla restrizione dei legami.
Il concetto dell'identità è alla base non solo dell'antropologia ma anche della psicologia e soprattutto all'antropologia dell'alimentazione, dove l'identità è strettamente legata al cibo.

Sotto tanti punti di vista, ambiti, noi siamo strettamente legati a quello che mangiamo.
L'antropologia dell'alimentazione è una branca abbastanza ampia dell'antropologia culturale, e negli ultimi anni ha fatto degli studi molto interessanti sul legame tra il cibo e l'identità.

Essa si occupa sia dei processi e dinamiche di produzione dei cibi,perchè un cibo prima di finire nel frigorifero, ha una lunga storia alle spalle, sia di come vengono preparati e consumati all'interno delle varie culture ed e attenta a studiare la storia di particolari bevande e di cibi all'interno delle varie culture.

Anni fa un’antropologa si interessò allo studio dell’uso dei biscotti nell’Inghilterra del secolo scorso fino alla seconda guerra mondiale.

Ogni biscotto di tipo diverso era legato ad una classe sociale, all’uso che se ne faceva in un dato giorno specifico, biscotti ricoperti di glassa, biscotti secchi, biscotti legati al the. Ognuno ha un sua storia con una sua specifica ritualità in cui veniva conformata la vita quotidiana di tutti gli inglesi.

ABBATTERE LE CREDENZE LIMITANTI

Tutto ciò ci fa comprendere come ci sia una ritualità anche nell'alimentazione, come ad esempio la scelta del cibo, chi lo cucina (molto spesso e la donna a cucinare)
rappresenta una netta posizione sociale e diventa quasi un automatismo.
Anche il fatto che ci siano maggiormente cuochi uomini e, paradossalmente, una scelta prettamente culturale. L'uomo ha la possibilità di raffinarsi di più e quindi di aver successo all'interno di questa professione che e quasi preclusa alle donne.
E ' l'azione nel preparare il cibo che e tipicamente maschile, ma tutto i resto, come pulire, lavare e compito della donna e anche questo e condizionamento culturale.

Prepararsi, cucinare, consumare il cibo e un'attività che è comune a tutte le civiltà,però c'e una differenza enorme di usi, disgusti che varia da civiltà a civiltà.
Spesso si crede che alimentarsi vada a soddisfare un bisogno fisiologico e l'alimentazione e vista come soddisfazione del bisogno primario della fame, però questa è un 'affermazione da prendere con le pinze perchè se fosse cosi potremmo tranquillamente nutrirci con degli integratori alimentare o con un pezzetto di pane e saremmo felici.
Ma non e cosi! Tutta la nostra cultura italiana e straniera e organizzata attorno al cibo, all'alimentazione, a questo bisogno primario. Esiste

un’industria di ristorazione che va dalla piccola trattoria all’ industria più raffinata, esistono società potentissime che verranno quotate in borsa, come il Mc Donald’s,
gli slow food, dove tutto e organizzato intorno all’alimentazione. Riflettiamo su ciò.
La natura è perfetta e ci ha fornito , sin da sempre , ciò di cui abbiamo bisogno .
Vitamine , oligoelementi, minerali ecc .. si assumono da ciò che mangiamo ,beviamo , respiriamo . Se tutto ciò , per cause ignote , vienissero a mancare possiamo assumerlo grazie alla fitoterapia . Vediamo insieme passo passo .
Gli alimenti vegetali crescono grazie alla luce e questo li rende pieni di energia vitale e salutare per il nostro organismo ..
La luce in se per se e una terapia ed essa la considero una medicina per tutte le stagioni .

La luce cura il corpo e guarisce l'anima

La luce influenza l'intero sistema endocrino ,immunitario e metabolico ,i processi chimici e fisici dell'organismo.
Stimola il rilascio di serotonina (il così detto ormone del buon umore)e riduce la concentrazione nel sangue di altri ormoni, come adrenalina e noradrenalina ,responsabili dello stress. Ma iuta l'organismo a produrre vitamina D ,indispensabile a per fissare il calcio ma anche per l'equilibrio del sistema immunitario , riduce i livelli di colesterolo nel sangue ,migliora l'efficienza del cuore , influenza l'ormone della crescita , aiuta nelle diete perchè stimola il metabolismo e regola il cortisolo (ormone che ha un'azione sulla glicemia).
Influenza la produzione di testosterone nei maschi e di progesterone nelle femmine e dunque può aumentare il desiderio sessuale e le capacita riproduttive.
Tutti questi benefici sono resi possibili grazie alla luce del SOLE . E quando e nuvoloso ? Funziona lo stesso e basta fare o percorrere un tratto di strada a piedi ,quindi e chiaro che la luce estiva abbia e doni effetti notevoli che non durano certo in eterno ma grazie ad una maggiore produzione di serotonina ci porta a vivere in quei periodi una stagione esplorativa mentre l'autunno e l'inverno sono stagioni più introspettive e quindi è normale che ci sia il bisogno di mangiare più carboidrati e cioccolato proprio per compensare , quando al produzione di serotonina non e più stimolata dalla luce. La frutta e verdura di stagione hanno luce che può donare vita al nostro corpo grazie alle vitamine.

Vitamine

Le vitamine sono un insieme molto eterogeneo di sostanze presenti in natura definite chimiche, normalmente necessarie in minime quantità per i fabbisogni dell'organismo,nel quale regolano una serie di reazioni metaboliche, spesso funzionando come coenzimi.
Scoperte nel 1911 dal medico polacco Kazimierz Funk, che estrasse per la prima volta dalla crusca una sostanza in grado di curare il beri beri, le vitamine sono nutrienti essenziali alla salute la cui regolare assunzione, tramite gli alimenti, può avere effetti importanti nella prevenzione di numerose malattie, tra cui varie forme di anemia, di disturbi del sistema nervoso, fino ad alcuni tipi di cancro.
La carenza di vitamine, che è solitamente definita ipovitaminosi mentre quando la vitamina è presente in quantità insufficienti nell'organismo è avitaminosi e nei casi, molto più rari, in cui e totalmente assente, ha sintomi specifici a seconda del tipo di vitamina e può causare diversi disturbi o malattie.

Benessere psicofisico

Sarete d'accordo sul fatto che benessere ed informazione viaggiano di pari passo, anche se a volte le versioni dal mondo circostante sono discordanti. In questa societa attuale ,dove il tutto si e adeguato al consumismo , l'informazione che regna è quella manipolativa del commercio .
Dettato dal fatto che dal retaggio culturale
del dopoguerra sussegui un grande periodo di benessere e cambiamenti notevoli sulla società.
Per quanto importante sia mangiare , ancor di più ritengo che sia importante
Nutrirsi e farlo Olisticamnete risolverebbe molti conflitti legati a questa sfera importantissima della nostra vita. Nessuno è escluso dal tema legato ai problemi alimentari e credo sia sano acculturarsi “ senza stress ,” possiamo crearci sanità e benessere tutto al naturale con dei sani principi alimentari integrando la saggezza
dei nostri nonni alla praticità dei nostri tempi.

IL CIBO AMICO O NEMICO

Del resto il cibo è da sempre un alleato e non un nemico dell'uomo ,è un grande veicolo di nutrizione forse il più importate. A tal proposito vi invito a prendere coscienza del limite che vi impedisce di poter usufruire a pieno di questo nostro grande amico che ,se utilizzato al meglio consente di nutrirci e non solo con gli occhi ma olisticamente ovvero ci nutre nel micro e macro del nostro essere.. nel
dentro e fuori,nella totalita:
i sensi (anima) - il gusto (corpo) - il soddisfacimento (mente).
Alimentarsi in modo corretto richiede un'esplorazione molto semplice del proprio corpo. Conoscersi e scoprirsi in bisogni e necessità obbiettive ,questi sono i primi passi per avviarsi ad una sana e corretta filosofia alimentare che consente di percorrere il sentiero del benessere a tutti assai necessario visto i tempi e costumi che la società ci propone,ma non ce li impone.

Un'alimentazione corretta ha l'obbiettivo di?

" Il raggiungimento del successo della richiesta iniziale e determinato da piccoli obiettivi raggiungibili e toccabili costantemente senza illusioni nocive."
Prevenire malattie ed in molti casi riveste anche una valenza terapeutica.

Tuttavia il ruolo principale delle buone abitudini alimentari e principalmente quello di mantenere in buona salute l'organismo e quindi aiutarci a prevenire il manifestarsi delle diverse patologie come ad esempio nelle malattie epatiche l'alimentazione riveste una duplice funzione. Ricordo che in ogni programma salutistico la riuscita di esso e determinata da Obiettivi piccoli e costanti toccabili e misurabili .

Masticare e non ingurgitare

Riscoprire il senso della Masticazione ,importantissima funzione vitale .In base alla masticazione si riesce a conoscere un individuo e a come ripete negli atteggiamenti quotidiani il rapporto della masticazione agli eventi di vita. Riscoprire la masticazione ed imparare a masticare lento aiuta a sistemare atteggiamenti quotidiani come irrequietezza - senso della gratificazione immediata - incapacità di sentirsi soddisfatti . Masticare serve a molte cose ad esempio :

* rompere il cibo che ingeriamo per aumentare la sua superficie,in modo che le sostanze della saliva possano cominciare a digerire gli amidi e stimola la secrezione dei succhi gastrici

* la masticazione rilassa e da interezza,stimola il sistema nervoso parasimpatico che a sua volta stimola il sistema

digerente. Risulta uno sfogo prezioso per l'aggressività ed aumenta la qualità dell'attività sessuale.

Masticare ci fa deliziosamente tornare a gustare il senso della materialità della vita riscoprendo il gusto e rispettando il corpo, che come tutte le cose ,anch'esso ha i suoi cicli giornalieri che se sovraccaricati portano squilibri creando disarmonie fino a vere e proprie patologie.

Il nostro corpo ha dei cicli giornalieri e vanno considerati , nel rispetto della VITA.

Cicli importanti del corpo

Dalle 12 alle 20 l’organismo e nella fase di appropriazione in cui il cibo viene digerito e assimilato

Dalle 20 alle 4 vi e la fase di assimilazione in cui il corpo e nella fase di assorbimento e utilizzo del cibo ingerito

Dalle 4 alle 12 e il momento in cui il corpo si libera dalle scorie del cibo,dell’eliminazione

Mangiare in modo pesante al mattino,oppure tardi alla sera, stravolge i ritmi biologici del corpo,impedisce una efficiente eliminazione delle tossine accumulate , interferisce con la fase di assimilazione ,favorendo l’aumento del peso .
Se si ha fame al mattino consumate frutta, rappresenta la scelta perfetta ,perchè non interferisce con i processi depurativi .

Gli alimenti ricchi andrebbero consumati nella fase centrale della giornata ,cercando poi di cenare presto e di aspettare almeno tre ore prima di andare a dormire.

Tenete a mente queste piccole regole che aiuteranno nei momenti di smarrimento, ricordate in oltre che quando il metabolismo si attiva ,per far fronte all'aumentato fabbisogno energetico l'organismo mette in atto il processo

della lipolisi – che porta alla scissione delle riserve di grasso immagazzinate nel tessuto adiposo sottoforma di trigliceridi – e della termogenesi che consiste nell'utilizzazione a scopo energetico degli acidi grassi liberi prodotti.

FITOTERAPIA PERCHE'?

Con semplicità ed intelligenza avete notato che in natura esistono molte piante ricche in componenti funzionali ad azione specifica che ,in un regime di alimentazione controllata e in sinergia con una regolare attività fisica,possono rappresentare un ulteriore aiuto nell'ambito di un programma per il controllo del peso. Il oro utilizzo razionale e corretto,preferibilmente su consiglio di un esperto,può contribuire all'efficacia di programmi salutistici finalizzati ad una perdita graduale dei chili di troppo e delle tossine ristagnanti nel corpo detossinando il corpo e con risultati ed effetti duraturi nel tempo.
In base al tipo di azione svolta possiamo distinguere queste sostanze naturali in tre gruppi principali.

Definendo a grandi linee il proprio profilo e le proprie specifiche esigenze e quindi orientarsi verso la scelta più opportuna.

Profilo A
sono molte le persone che tendono ad esagerare con il cibo,anche durante i pasti,perche mangiano spesso fuori dove e più difficile controllarsi,per via dell'ansia e dello stress o semplicemente perchè si arriva al pasto affamati

Profilo B
a volte,nonostante l'alimentazione seguita non sia eccessiva,si ha comunque difficoltà a perdere peso e il tutto è accompagnato da un costante stato di stanchezza,pressione bassa e frequente sonnolenza.
Siamo probabilmente in una situazione di eccessiva sedentarietà ,magari associata ad un metabolismo basale tendenzialmente basso.

Profilo C
spesso il sovrappeso ,specialmente nelle donne,e accompagnato da ritenzione idrica,responsabile di un antiestetico gonfiore “ che può portare persino qualche taglia in più. Questo si accentua soprattutto nei periodi di maggiore stress,e le parti del corpo dove si concentrano i liquidi in eccesso sono generalmente pancia,cosce e glutei

Disintossicazione

Il mondo in cui viviamo orami lo si può definire quasi tossico, artificiale ,per il quale non siamo stati programmati

Le tossine non sono presenti solo nel cibo che mangiamo ma : nell'aria che respiriamo,nell'acqua che beviamo ecc.. Non è possibile eliminare le fonti di inquinamento ma quanto meno ridurle SI .
Molti pensano che sia necessario disintossicare il corpo solo quando si manifestano gravi disturbi. Il mantenimento di un corpo sano e disintossicato è tuttavia di vitale importanza proprio per evitare che l'accumulo di tossine provochi l'insorgenza di malattie.
La depurazione del corpo è la primissima fase all'interno di un programma benessere. Spesso essa è intesa come depurazione dalle scorie da alimentazione o medicinali, mentre propongo a tutti voi una sana riflessione invitandovi a considerarla Totale. Essa va quindi intesa come totale ed aggiungo a buon proposito che la Depurazione è:

mentale – emozionale e caratteriale

La depurazione avviene in due fasi:

1)attivazione degli organi emuntori che trasformano le tossine nella forma più adatta alla loro espulsione

2)eliminazione delle tossine dall'interno verso l'esterno del nostro corpo attraverso la diuresi ed il sistema linfatico.

Ma come cominciare a disintossicarsi ?

Ad un buon ciclo depurativo va aggiunta la parsimoniosa attenzione di limitare sostanze dannose per il corpo,vediamo insieme quali sono.

*** Molte sono le strade ecco alcuni esempi.

E' importante non scoraggiarsi, e considerare il processo di disintossicazione come un'opportunità per esplorare se stessi e imparare ad amare il proprio corpo.
Inoltre risulta importante che prendere coscienza del fatto che il processo di disintossicazione riguarda sia il corpo che la mente (acquisire le giuste informazioni sulla vita, la Salute e la malattia).

A livello fisico per disintossicarsi si deve cominciare evitando tutto ciò che l'organismo non richiede o non può usare per il suo sostentamento e/o per la sua perfetta Salute.

La disintossicazione può proseguire vari percorsi ad esempio può prevedere:

Bere giornalmente almeno 2 lt. DI FONTE oppure di acqua distillata o quella che esce da un depuratore ad osmosi inversa e/o (Digiuno terapeutico controllato da medici esperti) alimentazione a base di frutta e verdura cruda, per il tempo necessario alla disintossicazione + Bagno turco o sauna ad infrarossi + vitamine

(fra queste e' importante anche la Niacina) e minerali, una appropriata alimentazione vegetariana, specie e sopratutto il Crudismo e l' idro colon terapia + supplementazione, alla fine del periodo di disintossicazione di fermenti lattici
per il ripristino della flora batterica intestinale.

UN antico detto ricorda che: !una mela al giorno toglie il medico di torno"; cosa significa ?
NON significa certo e solo di mangiare la mela dopo un pasto, ma di mangiare "solo una mela al giorno" (digiuno totale di proteine), per un certo periodo di tempo e qualcuno aggiungerebbe :

" una mela al giorno toglie il medico di torno e fa bussare alla tua porta il Becchino !!!! "

*** ricordate il digiuno è terapeutico e non può essere fatto di testa propria ma solo seguiti da personale esperto sul settore.

Digiuno

Il corpo ed ogni sua cellula si guarisce da solo ,grazie alla capacita di Omeostasi, capacita di adattamento al cambiamento. Il nostro organismo si difende grazie ad un enorme esercito di cellule specializzate e grazie al riposo e al digiuno guidato e terapeutico le attività di riparazione si intensificano.

Il corpo a digiuno si dedica quindi ad una vasta operazione di rinnovamento per ricavare dalle sue strutture usurate e danneggiate ,substrati che riciclerà per nutrirsi. Con il digiuno il corpo disassimila a tempo pieno ed elimina le scorie-le riserve dei tessuti danneggiati.
Si contrappone quindi al sovraffaticamento dal consumo eccessivo della cosi detta vita moderna. Il digiuno attivo non e terapeutico quindi durante il digiuno si ozia , ci si riposa dando vita al termine letterario . Non e sano fare attività e blocca alcuni processi .
Non avviene con l'attività stessa la fase di

<u>Autolisi …</u>

in questa fase gli organi richiedono energia e se siamo in attività ,l’attività stessa richiede energia per tale attività in cui siamo impegnati (es.. giro in bici o camminare , quindi in questi casi si deve fornire energia ai muscoli).
Breuss applicava il digiuno sui pazienti affetti da tumori e brevetto il succo con cui ha curato migliaia di pazienti
(ricetta disponibile).
Quindi non fatevi girare in testa di fare digiuni senza essere controllati da medici esperti e non saltate i pasti .

Bere acqua

Imparare a conoscere le straordinarie proprietà dell'acqua e la sua capacita di migliorare la salute e la vita farà si che si che tu nota il suo effetto straordinariamente terapeutico .
Date il giusto posto ed una corretta connotazione all' ACQUA amica di sempre e nemica di molti .Il grandissimo scienziato Masaru Emoto nel corso dei suoi numerosi studi ha concluso che “ l'acqua muta a seconda dell'informazione che riceve “ .

* Siete davvero consapevoli che l'acqua che bevete ha il potere di migliorare la vostra salute e la vostra vita?

* Avete mai comunicato all'acqua la vostra gratitudine ?
Il nostro corpo e composto del 70% di acqua ed il nostro sistema neurovegetativo dell' 85% (per quanto riguarda un corpo adulto) e quindi si può affermare che noi siamo fatti di acqua .L' ACQUA e la risorsa piu preziosa del nostro

pianeta ed e nostra responsabilità inserirla nelle nostre giornate sia per mantenere attivo il sistema linfatico circolatorio ma soprattutto per mantenere idratati il nostro corpopelle-cervello evitando la siccità soprattutto caratteriale,cosa ancor più patologica.

* Si beve LONTANO DAI PASTI

* circa mezz'ora prima e possibilmente un paio di ore successive

* un bicchiere ogni ora per chi non ha familiarità

* a digiuno per favorire la fuori uscita delle scorie

* una mezz'ora prima di dormire per consentire il trasporto rigenerativo

Attenzione alle sostanze dannose

Le sostanze industrializzate sono pericolose come ad esempio gli zuccheri industriali. Inizialmente lo zucchero viene immagazzinato nel fegato in forma di glucosio.
Poichè la capacita del fegato è limitata , un'assunzione quotidiana di zucchero raffinato industriale , ben presto fa si che il fegato si gonfi e quando raggiunge il limite delle possibilità,il glucosio in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi ; questi sono trasportati in tutto l'organismo e immagazzinati nelle aeree meno attive che a loro volta quando sono sature,gli acidi grassi vengono distribuiti negli organi attivi quali i reni – cuore che rallentano la loro attività e i cui tessuti alla fine degenerano e si trasformano in grassi. Tutto il sistema viene cosi nel *tempo alterato ed* il sistema nervoso parasimpatico viene danneggiato e gli organi che governa come il cervelletto ,divengono inattivi o si paralizzano.

Il sistema linfatico e quello circolatorio vengono invasi e le caratteristiche dei globuli rossi iniziano a cambiare.
Altra sostanza a cui fare attenzione e il caffè è contrariamente a quello che comunemente si pensa , non favorisce in alcun modo la digestione; tuttavia può essere fatta una distinzione: il criterio può essere riferito a coloro ai quali il caffè non provoca eccitazione particolare, mentre per coloro sensibili alla bevanda, può portare la sua azione anche sul nervo pneumogastrico; ed e un dato di fatto

innegabile che possano digerire meglio (e l'uso invalso di prendere una tazza di buon caffè dopo un lauto pranzo ne è una testimonianza, neppure troppo indiretta).

La caffeina e una sostanza tossica prodotta da alcune piante e per neutralizzare gli effetti eccitanti di una tazzina di caffè sono necessarie diverse ore, anche 12 , e il 99% della sostanza deve essere metabolizzato dal fegato.
La caffeina e responsabile del mancato assorbimento della buona parte del ferro assunto con la normale alimentazione. Il classico caffè dopo i pasti può ridurre fino al 75% del ferro assunto e interferisce con l'assorbimento di vitamine del gruppo B,calcio,magnesio, potassio e zinco.

Aggiungere zucchero bianco a te , caffe, cioccolata peggiora questi effetti sull'organismo. Prima di mettersi in viaggio il caffe non è consigliato,se non dopo aver mangiato. Infatti e uno stimolante facilita l'attenzione, ma favorisce anche un'ipersecrezione gastrica fastidiosa ,soprattutto a stomaco vuoto. L'uso di sostanze stimolanti come il caffè costringe l'organismo a lavorare in condizioni di stress, innescando una reazione del tipo"lotta o fuga " ,gli stimolanti agiscono direttamente sul sistema nervoso e causano un notevole stress all'organismo.
.
L'effetto collaterale più evidente è la dipendenza.
Sintomi derivanti :
Nervosismo – ansia- irritabilità - Mal di testa – colon irritabile –Tachicardia – insonnia –diarrea-depressione – affaticamento –Deficienze nutrizionali- Aumentata

pressione arteriosa- Aumento del colesterolo- Ridotta concentrazione.

Al caffè ed agli zuccheri industriali va aggiunto poi anche il Sale. Del sale potremmo dire che tutti gli esseri viventi del pianeta hanno una dieta naturalmente ricca di potassio ,a eccezione dell'uomo che segue una alimentazione fortemente sbilanciata nel rapporto sodio-potassio con percentuali molto elevate di sodio causando problemi quali ipertensione ,ictus,infarto ,aumento di peso...

L’utilizzo del sale marino integrale al posto del sale raffinato consente al corpo di fare rifornimento dei preziosi elementi minerali in quantità notevoli riducendo invece l’immagazzinamento delle sostanze tossiche .Il sale cristallino dell’Himalaya,è un sale integrale che è privo di sostanze inquinanti . Sia per ingestione che per contatto esso è in grado di trasmetterci tutta la sua energia vitale e perfettamente assimilabile. Le sue caratteristiche sono diverse dal sale marino, l’assunzione del sale tramite “soluzione idrosalina” può avere effetto equilibrante sugli acidi e alcali, può regolare la pressione del sangue, migliorare le affezioni della pelle, pulire l’intestino e depura il corpo da accumuli tossinici. Quindi la depurazione vi farà tornare a sentire i sapori veri,quindi con sale e zuccheri non ce ne sarà bisogno di eccedere

Stress

Questo fenomeno caratterizza i nostri tempi e dal numero di volte in cui, spesso a sproposito, viene evocato dalla gente sembrerebbe non conoscerne il significato.
Per cominciare lo stress non e necessariamente negativo. Il corpo o la mente risulta (nei momenti in cui lo si avverte) toccare livelli acuti a quella data situazione .. qualunque essa sia !
Un caro amico ,sorridendo ,quando mi incontra mi dice : “Stiamo calmi !”
Si tratta di mantenerlo su livelli che siano salutari e stimolanti. Una volta varcata la soglia patologica e identificata la fonte di stress si tratta di intraprendere un programma di controllo, che può contemplare sia azioni da compiere nella quotidianità sia atteggiamenti salutistici come una dieta mirata o esercizio fisico regolare.
Come premesso la prima domanda da farsi e: cosa può aver originato lo stress? Se si tratta di fattori esterni come eventi importanti o difficoltà di relazioni può essere
efficace una tecnica basata sul pensiero positivo o sulla visualizzazione. Qualora lo stress sia un fenomeno a più lungo termine possono essere d'aiuto interventi sul
sistema di vita o piccoli assestamenti nell'organizzazione giornaliera come ad esempio cibi da evitare! Le sostanze contenute nel cibo possono essere una delle cause di stress. Attenzione perciò nell'alimentazione ed in particolare ad alcuni cibi e bevande: la caffeina, notoriamente uno stimolante, alcool soprattutto in grandi

quantitativi, zuccheri che a breve termine hanno un effetto energetico ma in eccesso possono avere un effetto deleterio. E’ importante perciò una dieta bilanciata per minimizzare l'azione di agenti chimici stressogeni.
Ma la soluzione più immediata è un ciclo di terapia della respirazione e rilassamento corporeo. Ci sono moltissime tecniche come ad esempio:

● Visualizzare: è un metodo molto efficace di ridurre lo stress, spesso unito a tecniche di rilassamento fisico. Si tratta di immaginare un posto nel quale ci si trovi particolarmente a proprio agio o di evocare un ricordo piacevole.

● Pensiero positivo: non sentirsi all'altezza, dubitare delle proprie capacita, aspettarsi un fallimento imminente, tutti comportamenti piuttosto comuni.
Per fronteggiarli e opportuno innanzitutto prendere coscienza di quello che passa per la testa e in seconda battuta cercare di eliminare i pensieri negativi.
Il tutto può essere agevolato trascrivendo i propri pensieri per aumentare la e ricorrendo alle cosiddette affermazioni positive.

● Meditazione: oltre alla visualizzazione di cui abbiamo già parlato esistono altre tecniche di meditazione ugualmente efficaci.
In generale si tratta di tecniche che permettono di fissare la propria attenzione su qualcosa di specifico allentando cosi i pensieri. Le più comuni sono: respirazione, fissare un oggetto, concentrarsi su un suono.

Il tutto riconducibile ad Avere il controllo della propria vita
Se si ha il controllo della propria vita diventa più facile controllare anche i livelli di stress. Nel controllo della propria vita rientra anche la capacita di migliorare i propri punti deboli.

Adattarsi ai cambiamenti

acquisendo la capacita di accettare i cambiamenti, una delle principali fonti di stress. La nostra società ne produce ad altissimo ritmo, buona cosa e sviluppare capacita di adattamento. Attitudine verso gli altri!
Le relazioni interpersonali possono essere una fonte di stress. Un'attitudine positiva viene accettata meglio delle altre persone, e consigliabile cercare di sviluppare un rapporto che sia produttivo per entrambi. Mettersi nei panni altrui può essere un sistema efficace per avere buoni rapporti e maggiori comprensione.

Fare sport

L'attività sportiva non deve essere confusa da attività agonistica, lo sport aiuta davvero a mantenere i tessuti muscolari ed il sistema osseo in attività senza che entrambi si atrofizzino portando svariati disturbi che poi si trasformano nel tempo in cronici .Camminare , pedalare , nuotare ecc ... sono ottimi alleati !!!

Musicoterapia

I trattamenti di musicoterapia consentono di avere un'armonizzazione immediata e totale , agiscono sul sistema neurovegetativo grazie al beneficio della ricezione delle sonorità / musica e della sana respirazione terapeutica , con questa unione all'interno del nostro corpo le funzioni chimiche e fisiche beneficiano dell'effetto di questa disciplina generando dopamina-serotonina ed endorfina , processo in cui si modificano le funzioni di stress abbassando al soglia di allerta e desensibilizzando l'individuo dalla fase “ appunto “ di stress. Quindi in una dieta risulta eccellente il trattamento di musicoterapia grazie all'obiettivo della consapevolezza delle stesse funzioni che crea .

La Ninfea del Bosco®

cd di autotrattamento di musicoterapia realizzato da Franca Campoli