“ Parola della zia Franca “

Le regole del pellegrino alimentare

“Voglio contribuire a creare un mondo in cui le persone tornino a vivere in modo semplice perché ho sperimentato che la semplicità è una vibrazione che riempie l’anima…”

Franca Campoli



" La parola dieta deriva da diaita che in greco antico significa modo di vivere, regole di vita: il termine non si riferiva esclusivamente ad un regime alimentare ma a tutti quegli aspetti della vita quotidiana che determinano il nostro stato di salute intesa nel suo senso più ampio ovvero come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia" (OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità)
Secondo Ippocrate il compito della diaetetica è quello di preservare la salute del corpo e garantire l'osservanza delle leggi vitali attraverso una vita regolata.
La dietetica nel mondo classico si occupava di quei fattori che potevano essere influenzati dall'intervento umano, come il rapporto dell'uomo con aria e acqua, cibo e bevande, movimento e riposo, sonno e veglia, deiezioni e sessualità, affetti e passioni."

La dieta quindi non più intesa come restrizione calorica o privazione ma come un percorso verso la salute intesa come benessere psico-fisico, inoltre non è solo l'eliminazione dalla dieta dei cibi dannosi, ma la riscoperta della varietà degli alimenti che possano rendere la nostra alimentazione nutriente e sana.

Tuttavia NON UTILIZZEREMO IL TERMINE DIETA ma bensi :

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

L' antica saggezza del cibo CIBO SACRO

Nell'estate del 2016 mi trovai meravigliosamente coinvolta in un viaggio in INDONESIA impegnata in un corso di formazione e crescita personale dove l'organizzazione ci aveva organizzato le sistemazioni durante il soggiorno in un meraviglioso resort immerso in una risaia immensa .... Non avrei mai ipotizzato le meraviglie risonanze con cui sarei entrata in relazione .

Al mattino i contadini locali si recavano nelle risaie cantando mantra mentre si prendevano cura del raccolto ed al tramonto nuovamente si recavano con strumenti musicali artigianali e locali e con questi ultimi suonavano e cantavano augurando al raccolto di avere una buona notte rigeneratrice .. ..

La prima sera la cena fu servita in un ristorante di fronte il resort, un meraviglioso ristorante raw food vegan di un australiano che arrivato nel luogo decise di creare tale meraviglia acquistando terreni e coltivandoli col il metodo di permacultura ..

In questo ristornate il personale di cucina ed i cuochi lavorano a vista dalla clientela che potesse essere in attesa delle pietanze meravigliose di cui sono stata fortunata ad avere assaporato e la cosa che più mi è rimasta impressa è che tutto il personale RECITAVA MANTRA proprio mentre cucinava – lavava verdure – ecc...

Ho ancora i brividi nel ricordarlo ... vi siete mai chiesti quale effetto terapeutico ha un alimento BENEDETTO mentre entra nel vostro corpo ed in tutte le fase di accoglimento e digestione fino a che arriva nelle vostre cellule ?

Behhhh! cerco di spiegarvelo in breve ....

Tale alimento è miracoloso , arriva nelle vostre cellule con tutto l'amore che lo ha attraversato , con tutto il buono dei canti , delle benedizioni , dei mantra e dei buon pensieri che ogni mano abbia sfiorato quell'alimento prima che arrivasse a voi .

RIFLESSIONE :

Vado a fare la spesa in un supermercato dove il personale è arrabbiato perché guadagna poco oppure non ha ferie, prima che l'alimento arrivi al supermercato è stato trasportato dal corriere che mentre lo scaricava forse stava pensando alle presunte corna scoperte , ancor prima del corriere tale alimento è stato selezionato e confezionato da altro personale che forse attraversa un momento di insoddisfazione lavorativa e maledice il posto di lavoro e ciò che in quel momento sta facendo , ancor prima quell'alimento è stato raccolto da altro personale che forse si sente sfruttato dal principale eccc.... Ecccccccccccceteraaaaaaaaa

CAPITE COSA VI STO DICENDO?

QUANDO PREPARATE DEL CIBO PER VOI ~ I VOSTRI CARI ~ I VOSTRI AMCI

PREGATE BENEDITE AMATE

Ogni pensiero viene trasmesso , è una traccia della vostra essenza che indelebile donate a chi mangerà una vostra prelibata pietanza ... è il vostro contributo d'amore universale !

Riflettere per poter pensare alla cultura del cibo e ai significati che stanno dietro al cibo, ovvero alla convivialità.

CIBO SACRO "infatti è dal rapporto con il cibo, dallo insieme mentre ci si ciba, da cui sono nati la cultura e il linguaggio". Stare bene a tavola insieme vuol dire comunicare, e la convivialità è un modo importante per parlare e comunicare.

Un esempio importante è quello del "rito dell'aperitivo con brindisi", fatta ad un pasto, coinvolge tutti i nostri sensi": da quello del tatto, per la sensazione data dal calice tenuto in mano, alla vista, apprezzando le caratteristiche del liquido contenuto, passando per l'olfatto, apprezzandone l'aroma, e il gusto, ovviamente, ma anche l'udito, per il cin-cin rituale.

Anche la cultura orientale possiede una sua mistica riguardante il cibo, ha raccontato Satish Kumar, "incentrata sul culto del dio Krsna che ogni mattina conduce al pascolo le vacche sacre, le munge, produce latte, yogurt e burro ed alla sera le riconduce alla stalla".

Nella cultura induista il "prendersi cura della terra, del bestiame e della preparazione del cibo è una cosa talmente importante che viene effettuata perfino dalle stesse divinità" e che in questo modo "danno contemporaneamente l'esempio all'uomo, sottendendo contemporaneamente un altro significato, ovvero che la spiritualità è all'interno della nostra stessa vita quotidiana".

Tale principio è peraltro stato rinnovato e perseguito dal mahatma Gandhi, ha ricordato Kumar, il quale "preparava con le proprie mani il proprio cibo e che ricordava come la terra è di per sé molto generosa donando cibo a sufficienza per tutti purché non si diventi troppo avidi". La malnutrizione, da ribadito Kumar, non esiste: "Avete mai visto un melo negare un frutto a qualcuno o chiedere la carta di credito? Provate invece a entrare in un supermercato e pretendere una mela senza pagarla: vi cacceranno, salvo poi sprecarne in abbondanza.

Il cibo in natura non è né discriminazione, né spreco. Oggi invece è così. Gli economisti hanno creato la 'paura della scarsità', che in natura non esiste: il seme è il simbolo dell'abbondanza per eccellenza, perché in potenza diventerà frutto e nutrirà".

Cosa significa in sintesi "la sacralità del cibo"?

"La sacralità è porci delle domande sul cibo, è imparare a coltivare con amore verso madre terra , è mangiare bene e con equilibrio perché noi siamo ciò che mangiamo.

Il cibo quindi è vita e la vita è sacra".



L'alimentazione naturale integrale consapevole si caratterizza per i forti accenti che pone sui seguenti sette principi:

- principio di naturalità
- principio della rotazione
- principio della giusta quantità
- principio della distribuzione dei pasti
- inversione dell'ordine di assunzione dei pasti
- inversione dell'ordine di assunzione delle pietanze
- principio dell'osservazione dei
- Campanelli di allarme

1. **Il principio della naturalità** pone innanzitutto **il cibo sano** come punto principale di un alimentazione e di un buon stile di vita **soprattutto quanto sia più possibile produrlo con metodi naturali biodinamici oppure biologici** (quindi esente da sostanze chimiche di sintesi) quindi questo stesso principio suggerisce di imparare a preparare i pasti quanto più possibile di volta in volta per mantenere freschezza, proprietà salutari naturali non alterate.
   In questo modo il cibo risulta altamente energico !
   Porto un esempio :

- Una mela biologica è meglio di una mela non biologica ma una mela non biologica è meglio di un succo di frutta biologico alla mela prodotto industrialmente

- Oppure utilizzare semi di soia verde germogliati e cotti è meglio che bere latte di soia o mangiare tofu, anche se mangiare tofu è sempre meglio che utilizzare bistecche di soia

-

- mangiare della frutta dolce e matura che contiene fruttosio è molto meglio che usare il fruttosio come zucchero dolcificante …. il fruttosio dolcificante è un pochino meglio del saccarosio perché più naturale …. il saccarosio a sua volta è meglio dell'aspartame (zucchero chimico nemmeno esiste in natura e può rendersi responsabili di gravi malattie anche se nonostante questo continua a essere commercializzato e utilizzato da molte persone nella propria alimentazione ipocalorica / diete e da persone che fanno uso di farmaci che lo contengono senza saperlo ignorando i rischi che possono incorrere).

quindi la naturalità è un principio assoluto ma relativo come ad esempio i pomodori che si maturano in estate e continuano a prodursi fino a settembre ,in

questo periodo le condizioni climatiche sono favorevoli e garantiscono un grado di maturazione ottimale e ricchezza di nutrienti.
Dopo questo periodo i pomodori non possono essere di terra oppure importati da altri continenti ,il principio della naturalità suggerisce che i pomodori di serra sono

meno buoni e naturali di quelli di stagione ma i pomodori di serra biologici sono molto meglio di quelli di serra non biologici in quanto per questi ultimi vengono impiegati notevoli quantità di prodotti chimici.

Infine e non per ultimo perché sia meno importante, acquistare solo prodotti locali .

2. **Principio di rotazione** significa non avere una dieta monotona ,al contrario bisogna averla sempre diversa . Come ad esempio preparare le insalate di verdura sempre solo con lattuga e pomodori oltre ad essere insufficiente rischia di diventare noioso e intristisce il piatto mentre si può godere del gusto e dei colori di una grande varietà di vegetali che aspettano solo di essere assaporati .
Esistono poi come per le mele tante diversità di ciascun vegetale che si potrebbero cercare e provare includendo la rotazione

Come ad esempio mangiare la pasta ogni giorno non ha senso quando ,si ha un grandissimo ventaglio di più di 10 cereali che potrebbero essere sfoderati sulla nostra tavola . Vi porto all'attenzione di un fatto molto importante come , ci sono alcune persone non hanno mai mangiato legumi se non in rari casi .
Di legumi ce ne sono tantissimi e anche qui trovo sciocco fossilizzarsi solo su una tipologia di legume (sarebbe un gran peccato per l'organismo perché grazie a questi benefici può consentire un vantaggio per la propria salute)

il principio della rotazione permette ai nutrienti essenziali come :

gli amminoacidi ,acidi grassi ,vitamine ,sali minerali e gli Oligoelmenti e altro ecc… se agevolmente introdotti nella dieta evidenziata il beneficio massimo e nel modo migliore per l'organismo e la qualità per la nostra vita .

3. **Principio della giusta quantità ovvero delle proporzioni:**

I pasti devono tenere conto delle proporzioni ideali fra le varie tipologie di alimenti assunti che secondo una buona piramide alimentare sono indicativamente suggeriti così :

circa 55-60% di verdure, circa 20% di frutta dolce, circa 10-12% di cereali, circa 8-10% di proteine , circa 3% di condimenti, dolcificanti ed altri alimenti, sul totale in peso del cibo ingerito.

4. **Principio della distribuzione dei pasti** (colazione abbondante, pranzo, cena e 2 merende).
   E' importante non mangiare in quantità eccessiva durante la giornata ,ma ancora più importante è non mangiare troppo nello stesso pasto evitando così di intasare le linee metaboliche che risultano tossiche e cercando di non creare conflitti con la produzione di sostanze non ben metabolizzate che risultano tossiche .

5. **Inversione dell'ordine di assunzione dei pasti** (in caso di necessità o convenienza, invertire la colazione con il pranzo, che in tal caso può essere consumato al mattino).
   In natura gli animali mangiano quando trovano cibo e quando hanno fame e non a rigidi orari stabiliti .
   Questa regola è valsa anche per l'uomo in un periodo non lontano quando l'uomo viveva a stretto contatto con la natura ,con il proprio istinto e non aveva ancora costruito le gabbie sociali di questa epoca moderna .

6. **Inversione dell'ordine di assunzione delle pietanze** (iniziare sempre con delle crudità a base di verdure e cereali germogliati, facendo di ciò che comunemente viene considerato un contorno, il primo piatto).
   Mangiare frutta mezz'ora prima dei pasti e seguire con abbondanti verdure crude che preparano lo stomaco a proteggere dall'azione di cibi inadatti

7. **Principio dell'osservazione dei Campanelli di Allarme** (ascoltare sempre i segnali del corpo prima, durante o dopo aver assunto un qualsiasi cibo).
   Il nostro organismo utilizza sistemi di allarme a più livelli e questo modello di protezione è gestito principalmente dai sistemi:
   - immunitario
   - ormonale
   - nervoso che collaborano tra loro ,con il contributo di tutti gli organi e apparati

Imparare un sano stile di vita alimentare finalizzato alla realizzazione di una solida consapevolezza alimentare attraverso il ripristino dell'**istinto naturale** e della capacità di **riconoscere autonomamente** ciò che fa bene da ciò che fa male al proprio organismo, avviene tramite l'informazione ,la pratica,l'osservazione e l'ascolto attivo dei cosiddetti **Campanelli d'Allarme**.

L'uomo per sua struttura e funzione è adatto ad alimentarsi totalmente o prevalentemente con cibi vegetali.
Non è sufficiente che il cibo sia vegetale, ma è necessario che sia fresco, vitale, ricco di nutrienti, e per questa ragione che venga assunto a crudo almeno per il 50% del totale di cibo ingerito.
Questa percentuale può essere un punto di partenza per qualcuno e di arrivo per qualcun altro.
In un percorso educativo si rispettano i livelli di partenza e le fasi di apprendimento di ciascuno.

- Il cibo consumato nella sua forma integrale rappresenta la migliore modalità di assunzione (salvo eccezioni).
  Frutta e verdure costituiscono gli alimenti base di tutti i modelli alimentari , insieme a cereali e legumi.
- **Cereali e legumi vengono consumati preferibilmente in chicco e integrali,** e quindi senza che abbiano subito manipolazioni e trattamenti industriali, affinché siano preservati gli elementi nutritivi di cui sono portatori e di cui l'organismo ha bisogno.

- La cottura altera la struttura molecolare di amidi, grassi e proteine, per questa ragione **si consiglia di consumare a crudo una quota parte di cereali e di alcuni legumi nelle loro 3 forme (ammollati, pre-germinati, germogliati).**

- **Gli oli di condimento sono da usare con parsimonia, a crudo, biologici**, prevalentemente insaturi, nella consapevolezza che la cottura (e anche il semplice riscaldamento) altera e modifica la struttura molecolare dei grassi, producendo molecole ossidate che vanno ad aggravare il compito delle difese naturali dell'organismo.

- **L'alimentazione consapevole** è in grado di farsi apprezzare da molti, perché propone cibi buoni, nutrienti, consoni alla natura umana, lontani dal concetto di dieta e di diete-sacrificio, ricchi di colori e di sapori della nostra terra: è quindi un modello alimentare costruito con cibi che appartengono prevalentemente alla tradizione italiana e mediterranea.

LE REGOLE GENERALI

- Verdure fresche (foglie, gambi, tuberi, frutti non dolci, fiori, radici, bulbi, erbe aromatiche).
- Frutta fresca dolce, matura e di stagione.
- Cereali integrali in chicco (farro, riso, frumento, orzo, avena, segale, granturco, miglio, ecc.), nelle loro 3 forme: ammollati, germinati, cotti. In casi particolari cereali semi-integrali o raffinati.
- Legumi (ceci, lenticchie, soia verde, grano saraceno, fagiolini, piselli, fagioli, ecc.), alcuni dei quali anche germogliati oltre che cotti (fagioli e fagiolini **non** devono essere germogliati o mangiati crudi).
- Semi e frutti oleaginosi (mandorle, nocciole, noci, semi di girasole, semi di zucca, semi di sesamo, pinoli), non tostati e non salati, in moderate quantità.
- Prodotti freschi (al posto di quelli conservati o surgelati) .
- Oli di condimento a crudo (aggiunta di olio a fine cottura) e con moderazione.
- Erbe aromatiche, per insaporire, stimolare la produzione di enzimi digestivi e approfittare dei principi curativi che molte di queste piante possiedono.
- Succo di limone fresco (per insaporire e per migliorare l'assorbimento del ferro).
- Alghe Marine in piccole quantità per insaporire ed integrare alcuni nutrienti (iodio e altri minerali) .
- Per ciascuno di questi alimenti si consiglia di preferire sempre, quando possibile, la provenienza da coltivazioni naturali, biologiche e biodinamiche.

UNA BUONA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA

Più volte ho postato sui social network foto dei miei pranzetti e cenette che, oltre alla meravigliosa visione dei colori nel piatto , mostrano cibi vivi o meglio NON COTTI .
Sono un amante del raw food e credo che seppur non conosciate questo termine qualcosa dentro di voi vi porti a pensare al cibo crudo ... cibo crudo inteso frutta e verdura NON COTTA .

Il crudismo e' UNO STILE DI VITA ,è una dieta a base di cibi crudi come frutta, verdura fresca, noci, semi, germogli e cereali che non siano stati riscaldati al di sopra di 43-45 gradi.
I crudisti difendono la salute poggiando l'attenzione sul fatto che la cottura del cibo a temperature elevate distrugga gli enzimi del cibo, le vitamine e i minerali essenziali per la salute del nostro organismo.
Alcune vitamine presenti negli alimenti, come ad esempio la vitamina C e i folati vengono completamente distrutti dalla cottura. Senza dubbio, la stessa fine fanno anche i minerali e gli enzimi presenti nel cibi vivi.
La cottura trasforma i cibi vivi, alcalini, ricchi di vitamine, enzimi e minerali che aiutano a prevenire varie malattie fra cui anche il cancro, in cibi acidi e morti, privi di (o con basso) contenuto nutritivo che creano terreno fertile per le malattie a cui accennavo qualche riga fa...
Un ottimo modo per iniziare a inserire più cibi crudi nella vostra alimentazione e' quello di rendere l'insalata il piatto iniziale e principale di ogni pasto che ho TITOLATO come

" CRUDITE' "

Il cibo crudo incrementa i livelli di energia e vitalità .
Essendo più vivi e più vicini alla loro forma naturale, i cibi crudi forniscono una quantità elevata di energia e contribuiscono a farci sentire più vivi e di buon umore durante la giornata.
Sono alimenti ricchi di fibra come:
verdura, frutta, semi e fagioli (germogliati) , migliorano la digestione e la salute dell'apparato digerente, migliorano il controllo del peso, la salute dell'apparato cardiovascolare e molto altri sistemi presenti nella nostra meravigliosa macchina " IL CORPO UMANO ".
I cibi crudi hanno un basso contenuto di calorie quindi l'integrazione di questi alimenti nella nostra alimentazione può aiutarci a disintossicare il nostro organismo e ne beneficia il peso corporeo .
Per mantenere un peso sano ed un giusto ed equilibrato rapporto vitaminico i crudisti consumano anche altri alimenti come noci, semi, avocado e tutti gli altri svariati cibi esistenti sulla terra crudi e buoni da mangiare.

IMPORTANTE RICORDARE

I cibi crudi contengono un elevato contenuto di acqua ed aiutano a rinfrescare ed a mantenere idratato il nostro corpo.
Snack di frutta e verdura fresca come ananas , anguria, cetrioli, pere o verdure a foglia verde ci aiutano a rimanere idratati nei caldissimi mesi estivi.
Se non siete abituati a mangiare crudo, inizialmente potrete sentire dei fastidi derivati dalla disintossicazione del corpo. Per questo è bene inserire gradualmente sempre più cibi crudi nella propria alimentazione e sotto una guida di un professionista che possa guidarvi in questa meravigliosa scoperta .

3 note sulle cotture



Esistono molti metodi di cottura ed è importante scegliere il migliore, da un lato per preservare il più possibile le caratteristiche nutrizionali degli alimenti e dall'altro per evitare o ridurre la formazione di composti chimici che possano risultare dannosi per la nostra salute. Occorre avere maggiore consapevolezza sul fatto che il metodo di cottura può avere un effetto molto importante sulla promozione della salute e la prevenzione di patologie croniche. L'uso cronico di metodi di cottura "sbagliati" può aumentare il rischio di sviluppare queste patologie.

LA BOLLITURA

La **bollitura/lessatura** è una delle **tecniche di cottura** più comuni e tradizionali.. La bollitura ha lo svantaggio di far perdere molte sostanze all'alimento.
Sali minerali, alcune **vitamine** e **sostanze antiossidanti** vengono disperse nel liquido di cottura con un impoverimento nutrizionale dell'alimento, che non solo è negativo nella prevenzione delle patologie ma anche nella malattia conclamata del **diabete di tipo 2** dove un'**alimentazione ricca di antiossidanti** sembra essere di aiuto mentre una cottura a bollitura soprattutto se prolungata rischia di produrre glugosio e sappiamo che non è affatto salutare, la clorofilla evapora e il pasticcio è fatto.
E' indicata per la cottura di **cereali**, **pasta**, **patate**, **carne, verdure, legumi**
.
Alcuni trucchi per limitare questi effetti

- Usare una **quantità d'acqua ridotta** e mai in eccesso.
- È meglio **cuocere pezzi di grandi dimensioni** invece di sminuzzare in tanti pezzi piccoli.
- **Tenere in acqua l'alimento solo per il tempo strettamente necessario** alla sua cottura.
  In questo modo è possibile non solo limitare la perdita di nutrienti ma anche di mantenere più basso l'indice glicemico di alcuni alimenti come pasta, riso, cereali, patate, carote.
- LA ZUCCA ad esempio richiede pochi minuti di cottura al massimo 10 minuti RICORDATELO .
- Un ultimo consiglio può essere quello di **riutilizzare l'acqua di cottura**. Buttarla via è un vero spreco! Può essere riutilizzata per la preparazione di ministre, risotti o semplicemente per far cuocere la pasta o i cereali.

LA COTTURA AL VAPORE E A PRESSIONE

Per evitare le perdite nutrizionali che si possono avere con la bollitura si può optare per la **cottura al vapore,** uno dei metodi di cottura più salutari e che consente di mantenere maggiormente il gusto dell'alimento. Nel caso in cui non si disponga di una pentola dedicata, è sufficiente utilizzare un cestello di acciaio che viene adagiato in una casseruola contenente qualche centimetro d'acqua.

Contrariamente a quanto si pensa, **cuocere a pressione** è un metodo molto sano e utile, soprattutto per la **preparazione di legumi** e **cereali integrali**, che necessitano di tempi più lunghi. Se si utilizza la giusta quantità d'acqua, ad esempio un volume di acqua doppio rispetto al riso che si deve cucinare, questi ultimi risulteranno ben cotti e sgranati. Consiglio di usare ricettari specifici per la pentola a pressione perché la quantità di acqua e i tempi di cottura variano per ogni alimento. Inoltre è possibile cuocere al vapore anche **carne**, **pesce** e **verdure** che manterranno meglio tutte le loro proprietà nutrizionali. Un'ulteriore vantaggio di questa tecnica consiste nell'innalzamento di appena 10-20° C della temperatura di ebollizione dell'acqua.

LA COTTURA AL FORNO

Durante la **cottura al forno** gli alimenti sono sottoposti a **temperature molto elevate che danneggiano alcuni nutrienti e provocano, in alcuni casi, la produzione di composti chimici dannosi** per la nostra salute. E' questo uno dei motivi per i quali si stanno diffondendo sempre più i **forni a convezione-vapore**, che prevedono la combinazione dell'aria calda ad una temperatura compresa tra 150 e 250° C con il vapore. Si tratta di una **tecnica di cottura dietetica** che consente di mantenere il sapore dei cibi, senza richiedere l'aggiunta di grassi



NOTE IMPORTANTI

1. **Tutti gli alimenti a base di carne, pesce e salumi sono fortemente sconsigliati.**
   Per il Sistema alimentazione consapevole , la carne e tutti gli altri alimenti di origine animale rappresentano una risorsa da utilizzare per far fronte ai momenti di difficile reperibilità di altri alimenti e **non** costituiscono di per sé il cibo più adatto o necessario all'uomo.
   Abbiamo il vantaggio biologico di poter eccezionalmente alimentarci con cibi non consoni alla nostra natura per superare eventuali fasi di criticità per la nostra sopravvivenza, ma **non dobbiamo confondere il vantaggio di poterlo fare con l'obbligo di doverlo fare**. Non siamo obbligati a dover mangiare cibi di origine animale, tanto più che, se assunti regolarmente e quindi eccessivamente, essi mettono a repentaglio la nostra salute.

2. Nel Sistema Veganic viene anche **sconsigliato l'uso abituale di cibi fermentati, in scatola, congelati o surgelati, trattati e additivati, raffinati, ogm, salati o zuccherati, se pur di origine vegetale**, che andrebbero evitati o assunti solo occasionalmente o per causa di forza maggiore e mai con regolarità.

3. **In caso di adozione di uno stile alimentare** basato sì su alimenti di origine vegetale (per motivi etici o di sensibilità ambientale o per abitudini), ma **con uso prevalente di cibi raffinati, industriali, devitalizzati, assunti in modo non salutare** (grassi cotti, troppo sale, poco cibo crudo ecc…), e quindi fortemente sbilanciati, **si consiglia l'adozione di una alimentazione vegetale integrale e consapevole e in alternativa l'uso integrativo di modiche quantità di latticini crudi e/o di uova, provenienti da allevamenti biologici.**

NOTE FINALI IMPORTANTI

PER COLORO CHE SCELGONO L'ALIMENTAZIONE
PER AIUTARSI A RISOLVERE UN PROBLEMA DI SALUTE

Tutti gli organismi viventi sono dotati per natura di programmi di autoriparazione (pensiamo ad esempio al fatto che qualsiasi ferita inferta o procurata tende a rimarginarsi automaticamente).

L'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE non è una dieta finalizzata alla cura di patologie, è un metodo e al tempo stesso un modello alimentare, finalizzato all'**educazione** ed alla **consapevolezza alimentare in tutti i suoi aspetti** (etici, salutistici, ecologici), il quale, essendo consono e compatibile con la specifica natura umana, consente ai **naturali sistemi di autoriparazione** di restare attivi e quindi di funzionare al meglio.

In questo modo si potenziano le naturali difese dell'organismo e sono quelle che si attiveranno in modo più efficace per mantenere o per ritrovare salute e benessere.

www.francacampoli.com