

Francesco Paolo Tolentino

ENERGIA ALIMENTARE

*Guida alla consapevolezza
nelle scelte alimentari:
viaggio nel mondo
della propria evoluzione*



Francesco Paolo Tolentino

ENERGIA ALIMENTARE

*Guida alla consapevolezza nelle scelte alimentari:
viaggio nel mondo della propria evoluzione*



© 2017 Francesco Paolo Tolentino

E' vietata qualsiasi riproduzione del testo o di porzioni di esso, in qualsiasi forma, senza esplicita autorizzazione dell'Autore.

ISBN 979-12-200-1873-9

Illustrazioni interne e di copertina: Marina Cremonini

Progetto grafico, impaginazione e grafiche interne: Cliccalinca – www.cliccalinca.it

Dedico questo libro, che si propone di aiutare tanti a trovare il proprio equilibrio in questa vita terrena, alla mia amica Federica, che è intervenuta in un momento importante della mia vita, aiutandomi e sostenendomi nelle difficoltà e nel capire che era arrivato il momento di realizzare questa opera.

Ovviamente non posso dimenticare le migliaia di persone che nel corso della mia carriera mi hanno scelto come guida del loro cambiamento.

Un ringraziamento va a Carlotta che mi ha aiutato a realizzare quest'opera, a mia moglie Simona con cui condivido da tanti anni la mia crescita personale e professionale, a Matteo mio figlio, la mia collega Giovanna, i miei genitori, sorelle, parenti e tutte quelle persone che con il loro amore sostengono il mio cammino in questa esistenza terrena.

Indice

Introduzione	6
1. ALIMENTARSI	13
1.1. Il corpo visto come una scatola	14
2. UOMO: SISTEMA ENERGETICO INTEGRATO	19
2.1. Cenni di fisica quantistica	27
2.2. Equilibri tra le forze energetiche nell'uomo	38
3. COME VARIA LA SALUTE FISICA IN FUNZIONE DEI COMPORTAMENTI ALIMENTARI	45
4. CRONOBIOLOGIA, INVECCHIAMENTO CELLULARE	57
4.1. Cronobiologia	58
4.2. Invecchiamento cellulare	80
4.3. Conclusioni	83
5. PRAL E ACCUMULO DI ACIDI, TOSSINE E VELENI	89
5.1. Tossine e meccanismo di intossicazione	90
5.2. La regolazione chimica del nostro corpo	95
5.3. Alcune curiosità sul sistema Acido – base	99
5.4. PRAL alimenti	106
6. DIGESTIONE E VELOCITA' DI MASTICAZIONE	117
6.1. Il sistema digerente: anatomia e fisiologia	122
6.2. Velocità di masticazione	175
7. ESIGENZE NUTRIZIONALI DEL CORPO	179
7.1. I gruppi alimentari	181
7.2. Linee Guida INRAN	200

8. MALATTIA E SIGNIFICATO DELLA MALATTIA	239
8.1. Definizione di malattia	247
8.2. Causa delle malattie	254
8.3. Guarigione	256
8.4. Conclusioni	259
8.5. Alcune pillole	261
9. ENERGIA EMOZIONALE E SALUTE	265
9.1. Relazione mente-cibo	267
9.2. Le emozioni: un breve accenno	276
9.3. Consapevolezza del cibo	289
10. STILE DI VITA E GESTIONE DELLO STRESS	291
10.1. Lo stress	300
11. LA CULTURA SBAGLIATA DEL CIBO CREATA DALLE TERAPIE DIETETICHE	307
11.1. La leptina	312
11.2. Consapevolezza della paura e dell'amore	316
11.3. Conclusioni	320
12. ENERGIA SPIRITUALE	323
12.1. Energia spirituale	326
12.2. Conclusioni	331
Bibliografia	333

Introduzione

“chissà come sarebbe bello il mondo se ciascuno di noi fosse sé stesso”

Francesco Paolo Tolentino 2016

Questo libro nasce dall'esigenza di tanti, amici, pazienti e conoscenti che mi hanno chiesto di avere informazioni più approfondite su tante VERITA' loro sconosciute e di cui, attraverso una esperienza di cura con l'alimentazione, hanno intuito l'esistenza.

Non c'è dubbio che sull'argomento alimentazione vi sia oggi una grande confusione, nonostante, rispetto al 1996, periodo in cui ho cominciato la mia attività, inizia a esserci un certo cambiamento. All'epoca, da poco laureato, ero alla ricerca di una attività che mi appassionasse. L'idea di poter curare le persone grazie all'uso degli alimenti mi interessò fin da subito. Ma più mi formavo, più mi rendevo conto che la strada delle diete non poteva essere quella giusta. Si trattò solo di una intuizione, per cui all'inizio doveti seguire le regole che avevo imparato nei vari corsi di formazione per formulare diete. Ecco perché i primi piani alimentari che ho preparato erano delle diete vere e proprie. Il risultato fu che pochi si facevano seguire da me nel loro percorso e coloro che mi sceglievano come terapeuta avevano dei risultati solo iniziali e poi riprendevano peso. Avrei potuto rinunciare e dedicarmi a qualche altra attività, invece mi intestardii e iniziai ad avere brama di conoscenza. Ancora non lo sapevo, ma stavo attuando dentro di me il meccanismo della “vibrazione”: non ascoltavo più con la mente ciò che veniva detto nelle relazioni o nei convegni a cui partecipavo, ma, rimanendo in ascolto attraverso il mio sentire più profondo, con la mia anima, lasciavo che fossero le mie vibrazioni a guidarmi e ad aprirmi le porte della verità.

Dopo alcuni anni, capii che le diete erano inutili e decisi di creare un sistema tutto mio, che metteva al centro del programma la persona e non il suo peso. Improvvisamente mi ritrovai ad avere centinaia di richieste e il mio studio era diventato così affollato che spesso terminavo gli appuntamenti alle 23,00 per ricominciare a lavorare alle 5,00 del mattino. Devo dire che in tutto questo mi ha aiutato molto la mia capacità di guaritore, che ho scoperto successivamente, e l'approccio legato alla mia spiritualità che mi ha permesso di usare strumenti come l'accoglienza, l'empatia e la condivisione insieme ad altri sistemi, prettamente scientifici, ideati per aiutare il dimagrimento. Nel 2000 già la parola "dieta" era uscita dal mio vocabolario e mi occupavo del percorso di vita, di salute e della ricerca di equilibri interni delle persone che si rivolgevano a me. Il problema per far sviluppare velocemente questo sistema, era legato alla impossibilità di crescere nella formazione, perché in giro si continuava a parlare ancora di diete, finché ad un certo punto ho notato che non ero più da solo, ma, negli anni, anche altri ricercatori si sono uniti a me in questo approccio, in modo particolare, dopo aver sperimentato e definito la [Sindrome dello yo-yo](#)¹, e compreso il potere della mente. Il sistema delle diete iniziava a essere messo in discussione e questo mi permise di iniziare a parlare più apertamente delle mie idee scientifiche.

Oggi, nonostante la [Medicine Business](#)² continui a sostenere il sistema dieta, già tanti professionisti hanno cambiato sistema di operare, capendo che è molto meglio parlare di stile di vita, di realizzazione personale, di sviluppo delle proprie performance e così via.

Chi invece ancora non ha capito come deve nutrirsi è la gente comune.

Basta chiedere in giro quali sono le scelte e abitudini alimentari, per rendersi conto di quanta FALSITA' abbiamo accumulato nella nostra mente in merito alla Nutrizione e di come queste informazioni incidano pesantemente non solo sullo stato di salute personale e collettivo, ma in modo particolare **sull'evoluzione** di ciascuno. Mi è capitato di chiedere spesso quale, secondo la

persona interpellata, fosse l'incidenza dell'equilibrio corporeo, sullo stato evolutivo della propria vita e sempre ho visto occhi e bocche aperte intente a cercare di capire di cosa stavo parlando. E se per caso chiedi a qualcuno "perché vivi?", spesso la risposta è: "non lo so", oppure "per la mia famiglia" o "per il lavoro" o cose simili, come se il lavoro o la moglie o il marito o i genitori fossero il motivo per cui noi siamo nati.

Penso che tutti dovremmo ogni tanto farci questa domanda e creare un sistema di autovalutazione della nostra esistenza. Nell'era dell'informazione globale, dove sappiamo in tempo reale tutto quello che accade in ogni parte del pianeta terra, ci ritroviamo nell'ignoranza più assoluta sulla conoscenza di CHI SIAMO. Noi determiniamo il destino del pianeta con le nostre scelte. Ogni nostra azione prevede una sequenza di reazioni e ogni meccanismo di azione e reazione è gestita da informazioni. Il nostro stesso corpo è il risultato di meccanismi informativi dove, attraverso l'assunzione di alimenti, noi determiniamo il nostro destino, la qualità delle nostre cellule, la potenzialità delle nostre funzioni biologiche, il numero di anni della nostra vita.

"TUTTO E' INFORMAZIONE"

Alla base di tutto ci sono i nostri atomi e particelle, poi le nostre molecole, gli organi, le funzioni, ecc. Un corpo sano produrrà energia sana, pensieri sani, per il bene proprio e dell'umanità. Trasmetterà informazioni positive, costruttive. Chi mangia male, intossicando e ammalando il proprio corpo, trasmette messaggi negativi al mondo intero. Come succede anche con l'amore, che aiuta e sostiene l'energia del pianeta, al contrario della paura, rabbia, tristezza che ammalano il pianeta.

Nutrirsi bene quindi non è più un problema di semplice salute fisica o spesa medica ma di qualità evolutiva dell'uomo e, siccome il pianeta è gestito dall'uomo, le nostre scelte alimentari determinano la salute del pianeta.

Ciascuno di noi nasce con potenziali straordinari. Una cattiva gestione di questi potenziali, spesso a causa di una mancanza di consapevolezza di chi siamo realmente, ci porta a inaridirci, a perdere di valore. Tendiamo ad adattarci ai comportamenti o alle abitudini sociali, perdendo le nostre particolarità, riducendoci a robot sotto il controllo di comportamenti e emozioni manipolate da altri che gestiscono il sistema sociale.

*“Trovare la nostra identità fisica e psichica significa ritrovare la nostra LIBERTA’,
quella che avevamo prima di nascere”*

Il progetto della nostra vita, scritto dentro di noi, richiede la nostra assoluta attenzione. Vi siete mai chiesti come mai nel campo alimentare per esempio ci sono tante regole specifiche per il mantenimento degli equilibri personali? E cosa dire delle regole che gestiscono pensieri e emozioni? E quelle che gestiscono la natura, il cosmo e tutto il creato? Cosa sono tutte queste regole? INFORMAZIONI. Noi abbiamo la possibilità di scegliere se seguire la strada della nostra evoluzione, rispettando le nostre regole interne o seguire la strada del disordine e ammalarci. Come vedete siamo di fronte a delle scelte. Ciascuno di noi per ogni azione, pensiero, parola ha sempre la possibilità di scegliere. Quando qualcuno mi dice: “sono grassa ma mi piaccio così” oppure “non riesco a prendermi cura di me” e via dicendo, non fa altro che scegliere la strada della propria autodistruzione. E’ importante sapere questo, perché sembra quasi che il binomio sia accontentarsi o curarsi. Invece la realtà è: **ammalarsi o essere sani.**

Sappiamo bene che ogni essere vivente è in continuo cambiamento e questo, se perfetto, determina un equilibrio dinamico. Ma quando il cambiamento non è perfetto possiamo avere una evoluzione o una involuzione. Quindi è essenziale imparare a decidere consapevolmente la via della cura o della malattia, senza aspettare che sia troppo tardi.

Riassumendo, ricordiamoci che: tutto è informazione, conoscenza e

rispetto delle regole che determinano la vita.

In questo percorso cercheremo insieme di avere più informazioni possibili affinché le nostre scelte siano adeguate all'importanza che la nostra vita ha. Ho deciso di semplificare alcuni argomenti complessi usando immagini e schemi, che possono permetterci di capire o almeno percepire meccanismi anche complessi che regolano la vita. In questo modo possiamo raccogliere strumenti di autovalutazione validi a scegliere in modo appropriato l'alimentazione e lo stile di vita più opportuni per noi.

Spero che questo libro possa permettere al lettore di riorganizzare in modo consapevole, con i giusti strumenti, la propria vita, partendo dal volersi bene, dal cercare di commettere il minor numero possibile di errori alimentari, di studiare quali meccanismi psicologici vadano ad alterare il proprio umore e la propria felicità. Siamo nati per la FELICITA' e deve essere questa la nostra ricerca e il nostro obiettivo.

NOTE

¹SINDROME DELLO YO-YO (fonte Wikipedia):

è la perdita e riacquisto ciclico di peso corporeo in seguito a diete eccessivamente ipocaloriche. Il termine è stato utilizzato per la prima volta da Kelly Brownell, della Yale University, con riferimento al movimento verso l'alto e verso il basso, ciclico, tipico degli yo-yo. Il processo definito con tale termine ha inizio con una dieta che, nel breve periodo, consente di conseguire una perdita di peso, ma che non è efficace nel consentire il mantenimento di tale perdita di peso nel lungo periodo: la persona a dieta cerca quindi di perdere nuovamente il peso riguadagnato ed il ciclo ricomincia.

Le cause di una tale oscillazione di peso possono essere diverse, ma, spesso, possono essere ricondotte ad una dieta ipocalorica inizialmente troppo spinta. All'inizio, infatti, la persona a dieta sperimenta euforia ed orgoglio per la capacità di rifiutare il cibo. Nel tempo, però, i limiti imposti da una dieta eccessiva possono causare effetti quali depressione o affaticamento che rendono impossibile proseguire con la dieta intrapresa. In seguito, quindi, la persona a dieta riprende le proprie abitudini alimentari con, in più, il peso psicologico dovuto alla consapevolezza di non essere riuscita a perdere peso come voluto con la dieta seguita. Tale stato emotivo può portare molte persone a mangiare più di quanto non avrebbero fatto in condizioni normali, prima della dieta, ed a riguadagnare quindi rapidamente peso.

Le diete associate alla privazione eccessiva del cibo, in sostituzione di diete meno estreme associate all'esercizio fisico, possono portare la persona che le segue a sperimentare, nella fase iniziale di perdita del peso, una diminuzione sia del grasso corporeo ma anche del tono muscolare; al completamento della dieta è possibile che il corpo reagisca alla precedente fase di malnutrizione con un rapido aumento di peso, a carico, però, della sola massa grassa. Il processo innescato dall'effetto yo-yo può quindi comportare una modificazione nel rapporto percentuale tra massa magra e massa grassa, fattore che è un importante indicatore di salute. Studi eseguiti sui ratti hanno dimostrato come l'effetto yo-yo sia stato più efficiente nel guadagno di peso che nella perdita dello stesso.

²MEDICINE BUSINESS: potremmo definire la Medicine Business come l'insieme di attività mediche atte allo sfruttamento della salute pubblica a scopi di lucro. Un proverbio romano dice: "Quanti più medici, tanto più sono i malati". Attualmente tutte le iniziative sulla salute sono mirate alla farmacoterapia e non alla prevenzione. È sempre più facile trovare persone con la busta dei farmaci, come se fossero andati al supermercato. Ricordo un convegno di

Nutrizionisti dove proposi un sistema di cura per evitare che si perpetuasse il continuo saliscendi di peso da parte delle persone che si rivolgevano a noi. In quella sede fui contestato perché in quel modo avrei interrotto il circuito di fallimenti operato dalle varie diete, impedendo ad altri nutrizionisti di usufruire di questa situazione grazie al tour che la persona stessa doveva fare passando da un nutrizionista all'altro. L'abuso di terapie farmacologiche e sistemi di vita sociale che non rispettano i ritmi di vita dell'uomo, sta indebolendo sempre più l'essere umano, creando geneticamente una razza umana debole e sempre più dipendente dai farmaci. Anche tra le persone sane ormai c'è l'abitudine ad usare integratori o farmaci per ogni piccolo sintomo o dolore. Questa perdita di forza vitale, insieme ad uno stile di vita squilibrato ha accorciato notevolmente i tempi di insorgenza delle malattie. Se volessimo fare una analisi sulla percentuale di malati per fasce di età, troveremmo che negli ultimi cento anni c'è in qualsiasi fascia di età, un incremento mostruoso di questa percentuale. Ovvio che questo non va bene per i cittadini ma va molto bene per le industrie farmaceutiche, le Cliniche e tutto quello che fa parte del Business della salute.



CAPITOLO 1

Alimentarsi

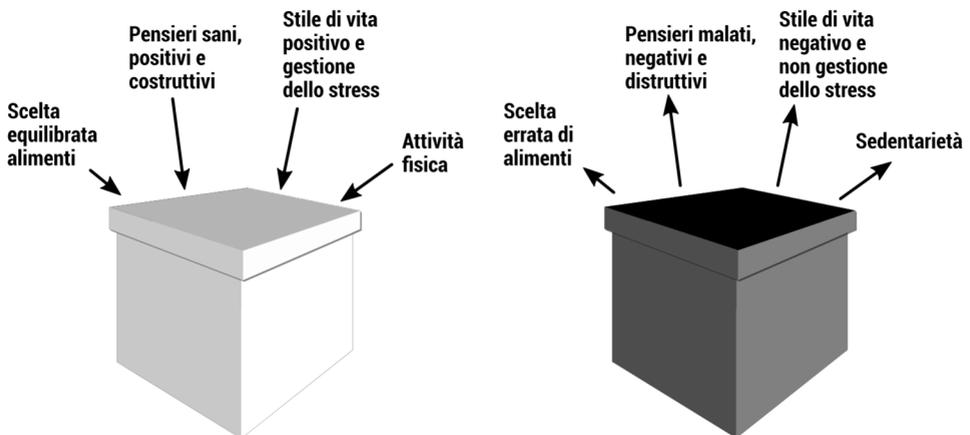
Se usiamo la parola ALIMENTARSI a cosa pensiamo? Tanti direbbero: “al cibo”. In realtà alimentare significa nutrire, far crescere, sostenere qualcosa e questo non avviene solamente attraverso il cibo che alimenta la costruzione cellulare, dei tessuti, organi e del corpo intero. Anche tutte le altre funzioni del nostro corpo vanno alimentate. Pensiamo alla vita psicologica, emozionale, sociale, sportiva, lavorativa, sessuale, culturale ecc. Tutta la nostra esistenza richiede di essere “alimentata” e spesso è difficile mettere ordine tra tutte le forme di energia che entrano nel nostro [Sistema Biologico](#)¹.

Mi sento dire spesso che a causa dei tempi di lavoro si è costretti a mangiare male oppure si preferisce fare sport nella pausa pranzo, magari saltando completamente il pranzo, oppure si è soli e si preferisce mangiare qualcosa “al volo” e tante altre frasi che denotano una sempre maggiore perdita di importanza nella ricerca di una alimentazione sana nella nostra vita. Qualsiasi scelta noi operiamo però determina delle conseguenze. E su questo aspetto è fondamentale portare la nostra consapevolezza.

1.1 IL CORPO UMANO VISTO COME UNA “SCATOLA”



Se consideriamo il nostro corpo come una **scatola** entro cui in continuazione entra energia, possiamo trovarci a fine giornata un bilancio positivo o negativo a seconda del tipo di energia che è entrata.



Nella sua complessità, il corpo però è un unico sistema energetico, per

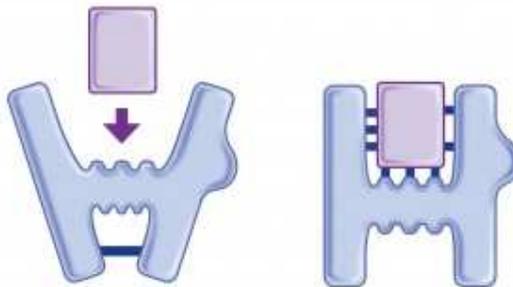
cui ogni energia che entra dentro di noi crea variazioni dei nostri campi elettromagnetici vibrazionali, modificando il nostro stato.

“Siamo in un cambiamento vorticoso e continuo”

Non siamo mai gli stessi, né la nostra vita è mai la stessa. Ma la percezione che ognuno di noi ha di questi fenomeni è quasi nulla. Se proviamo a chiedere a qualcuno qual'è la percezione del proprio cambiamento, risponderà che in tot anni ha notato che è successa una tal cosa. Questa riflessione sottolinea un problema: NON SIAMO IN CONTATTO CON NOI STESSI. Quindi ogni spostamento del nostro corpo verso una malattia o degenerazione non la percepiamo. Tendiamo man mano ad accettare le micro involuzioni come normali, avendo come riferimento il mondo esterno e non il nostro SISTEMA DI NORMALITA'. Ecco perché è facile usare termini come vecchiaia in persone di cinquant'anni o causa genetica nei giovani malati o altre scuse che giustificano determinati andamenti negativi della propria esistenza. Questo mancato collegamento con il nostro mondo interno ci impedisce di capire come siano avvenuti i macro cambiamenti della nostra vita che definiamo malattie, malesseri o altro. La nostra visione della vita è frammentaria. Quando ne raccogliamo i frammenti, proviamo di tutto per rimetterli insieme e scopriamo di aver compiuto disastri. Allora andiamo in crisi, subentrano i sensi di colpa, cerchiamo di rimediare, non sapendo da dove partire, chiediamo supporto ad amici, conoscenti che, facilmente, ci porteranno a commettere altri errori a causa di una mancanza generale di una corretta visione della vita (basti vedere i disastri compiuti dalla cultura della dieta, problematica che affronteremo nei prossimi capitoli).

Esiste quindi una dissociazione tra il mondo esterno che ci propone

degli stimoli e il nostro mondo interno, **programmato** per ricevere stimoli ben precisi con i quali tutto potrebbe funzionare perfettamente e permetterci quindi di vivere la nostra vita con percentuali di realizzazione personale molto elevata. Come un atleta che esige dal proprio corpo determinate performance attraverso il sacrificio e l'allenamento, l'alimentazione e lo stile di vita, così chiunque di noi dovrebbe iniziare a pensare alla PERFORMANCE DI REALIZZAZIONE DELLA PROPRIA VITA e iniziare a gestire in modo manageriale il proprio tempo, il proprio nutrimento, i propri pensieri e la mente, le proprie attività, le proprie energie, la propria sessualità ecc. Se ciascuno di noi fosse consapevole delle leggi che regolano il proprio interno, in modo particolare la propria alimentazione, avrebbe la possibilità di gestire e filtrare in modo intelligente le energie esterne, **selezionando** gli alimenti assunti in funzione di ciò che serve e non di ciò che piace o mi va in un determinato momento. Questo meccanismo selettivo è un meccanismo che si ritrova diffusamente nella natura. Le nostre stesse cellule sono dotate di recettori, filtri e sistemi di selezione di quello che può entrare e quello che non può entrare.



Esempio di recettore

Dovremmo imparare dalla natura ascoltando il nostro corpo che ci mette a disposizione tantissimi strumenti di analisi e selezione: gli organi di senso, le intuizioni, o le percezioni energetiche (basti pensare quando si è attratti verso una attività o una persona o un lavoro o altro e si rifiutano invece altre cose). Si tratta di un sistema di difesa naturale e molto potente, eppure non utilizzato.

NOTE

1SISTEMA BIOLOGICO: il sistema biologico umano è rappresentato dal complesso di atomi, molecole, tessuti, organi, funzioni, ecc , tutte in equilibrio tra di loro grazie ad una serie di leggi che ne definiscono l'omeostasi. Un sistema biologico deve avere determinate proprietà e le strutture per svolgere le funzioni che distinguono l'essere vivente: riprodursi, scambiare materia ed energia con l'ambiente, estrarre e produrre energia, sintetizzare le molecole ad esso necessarie, trasmettere e/o ricevere informazioni, e poi morire lasciando però una eredità genetica alla "prole" perché essa possa continuare e magari mutare per migliorare il sistema biologico stesso.

CAPITOLO 2

Uomo : sistema energetico integrato

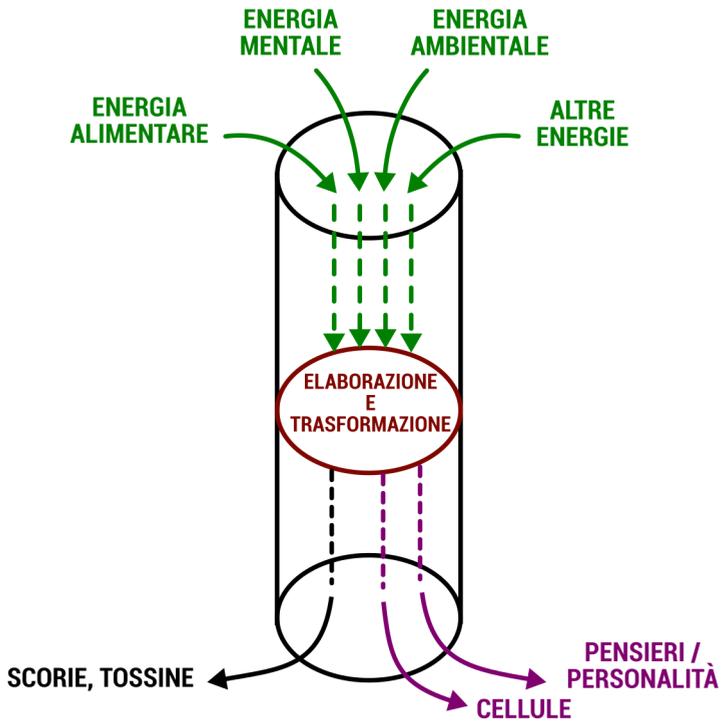


Se rappresentiamo l'uomo come un TUBO ENERGETICO (Figura 1), ci accorgeremo che dall'alto entrano tante forme di energia che verranno tutte metabolizzate, trasformate. Una parte di queste energie resterà a far parte del nuovo corpo creato, mentre un'altra parte uscirà dal basso sotto forma di scorie. Se questo meccanismo di scambio è equilibrato (Omeostasi) vi è vita ed evoluzione in contemporanea, altrimenti, qualsiasi sia la fonte dello squilibrio, genererà una involuzione e una perdita delle nostre potenzialità. Nel trascorrere della nostra vita quindi non siamo mai uguali. Anche durante la morte avvengono processi di cambiamento, figuriamoci nel corso della vita.

“Vita significa CAMBIAMENTO”

Mentre l'evoluzione e la salute sono cambiamenti positivi, l'involuzione e la malattia, sono cambiamenti negativi. La direzione che ciascuno di noi prende nel cambiamento dipende solo da come gestisce le energie in entrata. Tanto più entrano energie “pulite”, quelle che il nostro corpo e il nostro sviluppo si aspettano da noi, tante meno scorie accumuliamo

FIGURA 1



CORPO UMANO RAPPRESENTATO COME CILINDRO DI FLUSSI ENERGETICI

o squilibri generiamo, per cui il cambiamento diventerà positivo, evolutivo. Viceversa, se permettiamo a energie negative di entrare dentro di noi. Con la rappresentazione del tubo energetico, potremo immaginare un canale sporco, intasato, dove il flusso nel tempo tende a rallentarsi e le funzioni vitali, mentali e energetiche tendono a diminuire. Obiettivo di tutti noi è mantenere il nostro canale sempre pulito. Esperienze di questo tipo le abbiamo fatte e le facciamo tutti frequentemente, quando seguiamo un piano alimentare equilibrato, quando ci riposiamo, facciamo una vacanza, dopo un massaggio, dopo una passeggiata nei boschi, dopo una attività fisica di tipo sportivo e spesso anche di tipo lavorativo se questo è soddisfacente. Abbiamo semplicemente pulito il nostro canale e accelerato il flusso energetico. Ascoltando in continuazione i messaggi del corpo e analizzando le nostre scelte e i nostri comportamenti, ci sarà semplice monitorare perfettamente le nostre performance e seguire quello che è il cammino che la vita ha previsto per noi.

“ASCOLTARE IL NOSTRO CORPO”

Stesso meccanismo di gestione vale per le emozioni e la vita psicologica, per le attività energetiche (sport, lavoro, hobby, ecc.), per l'energia sessuale ecc. Ascoltarsi quindi. Non è facile al giorno d'oggi, visto che siamo più abituati ad ascoltare le informazioni che giungono dall'esterno e poco le informazioni che giungono dall'interno.

Proprio parlando delle informazioni esterne, bisogna dare spazio ad alcune considerazioni che riguardano l'energia ambientale. Questa ha un grande peso sulla nostra salute. Vivere in una casa che ci trasmette energie negative, in una città che non sentiamo nostra, con delle persone accanto che

ci trasmettono le loro ansie, preoccupazioni, paure, ecc., significa introdurre nel nostro canale, in continuazione, energie negative. Tanti mi dicono: “devo accettare passivamente la cosa”; “non posso farci nulla”; “purtroppo pur di lavorare devo subire questa situazione”; “purtroppo il mio partner è fatto così”. Si crea quindi un senso di rassegnazione che ci rende vulnerabili e facilmente aggredibili da tante energie negative. Anche in questo caso dobbiamo imparare a “Schermarci”, cioè trovare soluzioni che impediscono a queste energie negative di entrare dentro di noi. Altro esempio è la vita sociale. Mi dicono: “tutti i miei amici bevono alcolici e lo faccio anch’io, altrimenti mi ritrovo isolata/o”; “abbiamo una comitiva che ama cenare al ristorante”; “quando esco dal lavoro passo sempre dal bar”. E così via. Anche qui prevale il senso di rassegnazione. Come dire: purtroppo devo ammalarmi pur di mantenere il mio status sociale. Ma se non difendiamo noi la nostra vita, chi la difenderà?

Per venire incontro alle esigenze di tanti di mantenere un certo stile di vita, anche non perfettamente salutistico, ma abbastanza sano, ho cercato, studiato e trovato una soluzione positiva, attraverso l’analisi della capacità del proprio corpo di smaltire un certo numero di tossine alimentari, studiando per ciascuno la propria TOLLERANZA METABOLICA, cioè la capacità massima di molecole alimentari inutili che ogni giorno il nostro corpo riesce a smaltire. Scopriremo quindi che è possibile essere sani e mantenere anche un po’ di vita sociale. Cosa abbiamo cambiato? La nostra reazione, che da rassegnazione è passata ad azione, presa di coscienza, tendenza a prendersi cura di sé.

“Tutto quello che entra costruisce tutto quello che siamo”

Bene, già a questo punto siamo pronti per impostare un bel

cambiamento di rotta delle nostre abitudini. Potremmo sederci a tavolino con quaderno e penna e fare un lavoro di analisi di tutte le energie che entrano dentro di noi.

Operare un cambiamento positivo o guarigione, non va quindi inteso come scomparsa di un sintomo, così come abbiamo imparato usando i farmaci, ma impedimento a che una malattia si crei, attraverso continui piccoli cambiamenti negativi, che porteranno nel tempo alla sua manifestazione finale, quando sarà ormai troppo tardi intervenire e dovremo prendere dei farmaci obbligatoriamente.

Quindi è importante cambiare il concetto di salute e malattia.

“Sono sano se introduco in me energie positive, sono malato se introduco energie negative”

Avere analisi del sangue perfette non è indice di stato di salute. Ci dicono solo che ancora non abbiamo bisogno di farmaci, ma non escludono che, tra qualche tempo, ne avremo bisogno. Un esempio viene dalla storia di un caso clinico che ho seguito. Si trattava di una persona molto legata al cibo, al lavoro e alla famiglia. Tre grandi amori. Il più grande di questi era il lavoro. Si era sempre vantato delle sue analisi del sangue sempre perfette. A causa della obesità aveva deciso di farsi seguire da me, raggiungendo brillantemente i suoi obiettivi di dimagrimento e miglioramento del suo stato di salute generale. Ma un bel giorno andò in pensione. Non accettando questa nuova situazione la reazione fu quella di ributtarsi sul cibo. Comunicandomi questa decisione, tranquillo per il fatto che le analisi del sangue fossero comunque sempre perfette, gli chiesi di scrivere un diario alimentare di una settimana al

fine di dargli consigli utili come prevenzione di patologie. Accettò di scrivere questo diario. Da ciò che mi scrisse notai che si trattava di una alimentazione non solo ipercalorica ma molto ricca di sodio, colesterolo e zuccheri, l'ideale quindi per creare problemi al cuore. Lo misi subito in allerta ma senza alcun risultato. Conoscendo il suo metabolismo lo informai anche del fatto che in breve tempo avrebbe potuto avere problemi cardiaci se non avesse cambiato alimentazione. Ma niente, ha proseguito con le sue abitudini e purtroppo dopo otto mesi ebbe il primo infarto, molto grave.

Di esempi come questi ne potremmo raccontare milioni e sempre si potrebbe dire: "se avesse ascoltato il suo corpo..."

Quindi possiamo affermare che non avere malattie NON SIGNIFICA ESSERE SANI e non ci garantisce che in quel momento lo siamo. **Essere sani** tra corpo, mente e spirito crea in noi uno stato di equilibrio e benessere che possiamo avvertire come stato di forza, felicità e alta percezione a ciò che ci accade attorno. E' uno stato in cui sentiamo che la realizzazione della nostra vita prosegue per la giusta direzione. Volendo visualizzare il nostro stato dovremmo usare i criteri di analisi della [medicina Ayurvedica](#)¹, dove non si parla di salute ma di percentuale di stato di salute, raccogliendo in questo dato proprio parametri relativi a salute fisica, psichica e spirituale. Allora passare dal 90% dello stato di salute all'85% lo potremo chiamare andamento verso la malattia, mentre passare dal 10% al 15% lo chiameremo andamento verso la salute, al contrario di quello che in valore assoluto potrebbe sembrare, cioè che l'85% dello stato di salute è migliore del 15%. Infatti col passare del tempo l'ex sano sarà sceso dal 90% al 10% proseguendo con le sue abitudini e l'ex malato viceversa nel tempo sarà diventato sano. Questi spostamenti di equilibri

avvengono quotidianamente dentro ciascuno di noi e tutti quindi siamo chiamati a monitorare quello che stiamo creando.

Volendo visualizzare in modo semplicistico questo meccanismo, dovremmo immaginare una serie di bicchieri entro cui inseriamo una goccia di acqua per ogni errore alimentare. Raggiungiamo la fase 5 della genesi della malattia quando il bicchiere trabocca.



APPROFONDIMENTO: ¹Medicina Ayurvedica

Secondo la Medicina Ayurvedica i passaggi che generano la malattia si possono dividere in sei stadi di sviluppo:

1. Accumulo di squilibri fisiologici
2. Aggravamento degli squilibri che si verificano quando gli squilibri stessi si sono accumulati al punto tale da tendere a diffondersi
3. La patogenesi in cui si ha diffusione vera e propria degli squilibri attraverso tessuti e organi
4. Localizzazione degli squilibri in particolari tessuti o organi che ne verranno compromessi a livello subclinico
5. Manifestazione della patologia con sintomi veri e propri
6. Eruzione della patogenesi che se non viene bloccata evolve fino alla morte.