

Trasforma la tua vita in sedici settimane

*Liberarsi da una malattia,
raggiungere il peso forma,
ringiovanire,
diventare un anziano autonomo*

Justyna Kwasniewicz



Programma di transizione graduale e dettagliata

INTRODUZIONE

C'è subito da dire che io non sono né' un medico, né' una biologa, né' una nutrizionista, io in realtà sono un'igienista naturale, una giovane donna curiosa e quindi non ho "i titoli" per poter parlare di salute.

Il problema è che ormai è evidente che non possiamo più credere alle persone che sarebbero deputate istituzionalmente a vegliare sulla nostra salute. La classe medica è in difficoltà per una questione di ignoranza ma soprattutto perché ci sono degli interessi molto forti.

Il business è duplice perché prima ci vendono il cibo sbagliato, che ci fa ammalare e poi ci vendono i farmaci che non curano ma sopprimono il sintomo senza rimuovere la causa.

Nel frattempo fanno aumentare il livello di tossicità del corpo facendo sì che dopo poco il fenomeno riemerge.

E l'informazione? I giornalisti? Cosa fanno?

Beh, se non facessero nulla sarebbe anche meglio, invece sono in gran parte "venduti" alle multinazionali e ai politici ben intrallazzati, senza scrupoli.

Il mercato della salute è insieme a quello alimentare uno dei più grossi e proficui, le case farmaceutiche, la sanità pubblica e privata, la politica, ecc., sono tutti intrecciati tra loro, con l'unico obiettivo di spartirsi gli enormi utili a spese nostre.

Quindi non potendo fare affidamento sui medici, dobbiamo per forza cercare da soli una verità e affidarci alle informazioni sui canali alternativi e non quelli istituzionali.

Partiamo dal presupposto che l'essere umano è l'animale più ammalato del pianeta. Qualsiasi altro animale senza dover affidarsi a qualcuno per vegliare sulla propria salute la ottiene semplicemente seguendo il proprio istinto e nutrendosi in modo corretto. Quindi gli animali in natura non hanno malattie. Se per qualche ragione sono costretti ad alimentarsi nel modo sbagliato possono svilupparsi delle malattie.

E' necessario fare il collegamento fra l'alimentazione e la salute. L'alimentazione è strettamente connessa con la salute.

I medici non studiano le scienze dell'alimentazione. I nutrizionisti studiano sui testi pieni di falsi miti. La scienza medica è fondata sulla falsa premessa per cui le malattie sarebbero causate da influenze strane, dai cattivi mostri chiamati i virus e batteri e quindi porta avanti l'idea della cura,, della guarigione, della correzione, del sollievo, ma tutte queste terapie vengono fatte senza alcuna comprensione della causa!

L'igienismo Naturale sostiene che esiste una sola malattia che è la tossiemia - l'accumulo di tossine nel sangue oltre il punto di tolleranza. Si chiami essa raffreddore, influenza, polmonite, emicrania o febbre, essa è sempre una eliminazione, dove la natura si sta sforzando di ripulire il corpo dalle tossine. Le tossine che ci ammalano provengono da fuori, dall'aria viziata o inquinata che respiriamo, dai cibi assurdi e dalle bevande micidiali che consumiamo, dai farmaci che assumiamo, dal

superlavoro, dagli eccessi alimentari, le tensioni permanenti, le paure, il poco riposo, lo scarso esercizio, gli stress emotivi, il sonno insufficiente.

Tutte pratiche di vita erranee e difettose, stili di vita sballati.

E' necessario rendersi conto che il terreno è tutto e il microbo è nulla. I batteri e i virus sono la conseguenza di malattie in atto e non dei fattori causanti. Non si possono sconfiggere i germi singolarmente, perché essi sono ovunque, sia fuori che dentro di noi, perché senza di essi non ci sarebbe la vita né per il pianeta Terra né per ogni singola persona.

I germi sono i nostri amici e non i nemici come ci fanno credere.

La malattia è un processo eliminativo e fisiologico dove il corpo cerca di purificare, riparare, rinnovare e ringiovanire se stesso. Il corpo umano è un organismo totalmente auto-sufficiente, autoricostruente, auto-preservante ed auto-guarente, orientato sempre verso la salute, capace di mantenersi in piena salute e libero da ogni malattia, purché le sue necessità basilari vengano soddisfatte.

Per guarire, quindi, da ogni malattia è necessario **identificare le abitudini sbagliate e interromperle**, sostituendole con nuove e sane. La madre Natura poi farà il resto. Ricordando che il corpo non va mai contro se stesso ma lavora in continuazione, di giorno e soprattutto di notte, nello smaltimento delle proprie scorie metaboliche e che ogni malattia insorge solo quando serve e dura solo finché necessario. Dobbiamo quindi assecondarla e non combatterla mediante i farmaci che anziché aiutare, sopprimono i sintomi, impediscono all'organismo di disintossicarsi, portando allo sviluppo di malattie degenerative.

La parola chiave è la semplicità.

Rispettare le leggi naturali e ascoltare il proprio istinto.

Seguendo i principi di Ippocrate: "Natura sovrana medicatrice", "Primo non nuocere", "Aria pura primo alimento oltre che primo medicamento", "Nessun veleno serva mai a curare un malato".

"Se una cura non rimuove la causa non è cura ma un imbroglio"
H. Shelton.

La medicina sostiene che un farmaco capace di uccidere l'uomo in salute, guarirà invece colui che è malato. La gente ignorante e credulona **delega la propria salute** a medici spesso più malati e obesi dei loro pazienti.

Bisogna rendersi conto che **gli effetti collaterali provocati dai farmaci sono assai più pericolosi delle malattie** che "promettono" di guarire.

Un altro grave errore della medicina è quello di tentare di curare una sola parte del corpo e non vederlo come un insieme di corpo mente e spirito. Gli organi sono tutti collegati fra loro.

Se asporti un rene, costringi l'altro al super lavoro, se esporti le tonsille, costringi gli altri organi della difesa al super lavoro.

Ogni cellula del corpo agisce all'unisono ed intelligentemente con tutte le altre cellule per la preservazione ottimale dell'organismo.

I NOSTRI ANTENATI ERANO FRUTTARIANI

L'uomo, come qualsiasi altro animale, è originariamente crudista e solo dalla scoperta del fuoco ha iniziato ad introdurre i cibi cotti. Gli studiosi sostengono che i nostri antenati primitivi erano fruttariani, (ciò viene dimostrato da almeno **20 apparenze anatomiche e fisiologiche** come per esempio la dentizione, due mani e due piedi, la mancanza di coda, gli occhi che riconoscono i colori, la pelle con i milioni di pori, la saliva e l'urina alcalina, il tubo intestinale dodici volte maggiore la lunghezza del corpo, ecc.), vivevano sugli alberi e si cibavano di frutta succosa e polposa. Del resto la frutta è il primo alimento al quale approdiamo, sin da piccoli, e che a prescindere dalle diete rimane costante nella nostra alimentazione.

Cambiamenti atmosferici e climatici ci hanno obbligato a scendere dagli alberi. Ci siamo dovuti **reinventare cosa mangiare**. La nostra prima scelta è stata cercare le bacche nei cespugli e i tuberi nel terreno. Successivamente abbiamo scoperto un'altra fonte di cibo: le carcasse, per poi passare ad un'alimentazione basata sulla caccia e la raccolta.

Tutte queste deviazioni non sono state dettate da una scelta, ma da uno stato di **pura necessità** che non offriva alternative.

Progressivamente il degrado dello stato di salute dell'essere umano è peggiorato ulteriormente con **l'allevamento degli animali**.

Oggi, non abbiamo più la necessità di procacciarsi il cibo, ma le errate abitudini, i pregiudizi dietetici e soprattutto **la schiacciante pressione dell'industria alimentare**, con i suoi condizionamenti pubblicitari, portano l'uomo (non più guidato dall'istinto), sempre più lontano dalla strada della corretta alimentazione crudista.

Provate a mangiarvi un pezzo di carne cruda scondita, come fanno i carnivori, se siete ancora convinti che siamo dei carnivori. E prima ancora cacciate voi stessi la vostra preda, uccidetela voi stessi, scuoiatela e poi addentate.

La stessa cosa vale per i **cereali**. E' un alimento **destinato per natura agli uccelli**, i quali sono granivori e non all'essere umano. Prima di consumarli dobbiamo cuocerli e poi condirli perché non sanno di niente. Se poi contengono il micidiale glutine è ancora peggio.

Gli egiziani e i persiani vivevano esclusivamente di frutta e di vegetali. Gli spartani erano mangiatori di frutta. Gli antichi greci basavano la loro alimentazione sulla frutta e la verdura.

Nonostante questo l'uomo moderno pensa alla frutta come ad un alimento privo di valore e di contenuto. Lo si considera come un dessert, come una decorazione.

PERCHE' DIVENTARE CRUDISTI? I VANTAGGI DEL CRUDO

Il cibo industriale è raffinato ed è strapieno di additivi, coloranti, grassi saturi e conservanti che intossicano il nostro organismo. Questo porta come conseguenza a diversi disturbi e patologie.

L'alimentazione cruda, non solo non intossica ma mette l'organismo in condizioni di ripulirsi di vecchie tossine accumulate.

Un vero alimento non deve contenere i veleni, le scorie o gli elementi non utilizzabili dall'organismo, ma deve essere composto d'acqua, di vitamine, enzimi, sali minerali, proteine, carboidrati e grassi. La frutta contiene tutte queste sostanze nelle giuste proporzioni, in più consumata cruda ci assicura di assimilare tutti i nutrienti che con la cottura si disperdono e il cibo diventa un veleno e non più il nutrimento.

Cambiando la nostra alimentazione è necessario capire che non stiamo rinunciando a niente perché quello che abbiamo mangiato fino ad oggi non era il cibo per la nostra specie ma semplicemente una serie di veleni.

Pastorizzare e cuocere significa distruggere! La cottura oltre i 40 gradi priva il cibo di tutte le vitamine e gli enzimi in esso contenuti. L'uso del fuoco non è naturale. La scoperta del fuoco è recente nella storia dell'umanità che viveva prima con gli alimenti completamente crudi. Se un cibo per essere mangiato deve essere prima cotto, non è adatto alla nostra specie.

L'alimento naturale dell'uomo è quello che, non manipolato, risulta gradevole alla vista, all'odorato ed al gusto. Un alimento che può essere mangiato come la natura lo ha prodotto, cioè senza cottura, senza miscugli né condimenti.

Cuocere il cibo porta allo stravolgimento dei sensori di sazietà causando l'abitudine di mangiare più del necessario. Dopo la cottura il cibo non è più un alimento che nutre ma si trasforma in veleno nuocendo e deteriorando tutto l'organismo.

Noterete che quando introdurrete più cibo crudo nella vostra dieta all'inizio mangerete molto, poi successivamente, i villi intestinali saranno sempre più in grado di assorbire tutti i nutrienti perché non più occlusi dai vecchi residui rilasciati dai prodotti di scarto, e di conseguenza avrete meno appetito e vi sazierete prima.

Masticare il cibo crudo costringe poi a masticare di più e ad insalivare meglio, favorisce la digestione, preserva spesso dalle cattive combinazioni dei cibi e dalla sovralimentazione. Nel crudo tutti i nutrienti rimangono intatti.

Il crudo protegge dalle malattie, abbassa la pressione e tiene sotto controllo il peso corporeo. Attraverso questa alimentazione si migliora la digestione, ci si ritrova con più energia, più lucidità mentale e più vitalità, perché offre subito gli zuccheri semplici.

La dieta crudista porta a una depurazione totale dell'organismo, eliminando le scorie e le sostanze tossiche e alleggerendo naturalmente il corpo. Il cibo crudo ci disseta, ci idrata al meglio, apporta i grassi sani, contiene le fibre che danno un senso di sazietà e regolano il movimento intestinale prevenendo la stitichezza.

Ci soddisfa senza riempirci e senza creare dipendenza. Tiene lontano l'alcol e le sigarette. Rinforza i capelli, le unghie e i denti. Si resiste meglio al caldo, idrata la pelle che appare più luminosa, protegge i denti dalle carie, la pelle dalle rughe, toglie i cattivi odori corporei, toglie tutti i disturbi durante la gravidanza, si partorisce con più facilità e con molto meno dolore.

Quindi la frutta è il cibo più semplice, sano ed equilibrato che esista in natura. Non serve cuocerlo, aggiungere il sale, lo zucchero, l'olio, viene digerita più facilmente di qualsiasi altro cibo, è ricchissima di vitamine e minerali. E' alcalina. Contiene tante fibre.

I FASTIDI DEL CIBO COTTO

Il nostro organismo riconosce il cibo cotto come un veleno e non un nutrimento.

Gli alimenti cotti creano il muco, il gonfiore e il gas intestinale, l'aumento dei globuli bianchi nel sangue, l'aumento del peso, l'aumento della pressione sanguigna, la depressione, la dipendenza, la stanchezza dopo i pasti dovuta alle digestioni complesse, la disidratazione, la stitichezza, le carie, la pelle secca e l'invecchiamento precoce, le rughe, la cellulite, i capelli che si spezzano, insomma è la concausa di tutte le malattie dell'uomo "civilizzato", compreso tutte le malattie invalidanti e degenerative della terza età.

Il cibo spazzatura crea dipendenza come l'alcol o la droga (gli hamburger, le patatine, le bibite, la cioccolata, le merendine, i biscotti).

Si crea un circolo vizioso.

Più ne mangi e più il tuo organismo lo chiede.

IL SALE

Il sale aggiunto alle pietanze cucinate, altrimenti prive di sapore, provoca la ritenzione idrica, l'ipertensione e l'infarto.

Molti pesano 3-4 kg in più a causa dell'acqua che ristagna nei tessuti per l'eccesso di sale. Riducendo il consumo di sale, l'acqua in eccesso viene eliminata.

Il sale da cucina è un sale inorganico quindi nocivo perché impossibile da assimilare e digerire.

All'inizio della transizione lo possiamo sostituire con le spezie che poi gradualmente elimineremo perché irritano l'intestino e aumentano l'appetito facendoci mangiare più del necessario.

TRASFORMA LA TUA VITA IN SEDICI SETTIMANE



TRASFORMA LA TUA VITA IN SEDICI SETTIMANE

In queste settimane cambierai totalmente il tuo stile di vita.

Cambierà il tuo corpo, i tuoi pensieri e i tuoi obiettivi.

Non ci sarà nessuna restrizione di calorie.

Mangerai in abbondanza fino a sazietà.

Non conteremo le calorie.

Ci focalizzeremo su assumere le fibre, i nutrienti e di
idratare il corpo.

Faremo delle grandi pulizie, perderai del peso, imparerai a
condurre uno sano e sostenibile stile di vita.

Diventerai la migliore versione di te!

Sarebbe ottimale raggiungere l'obiettivo di alimentarsi solo con i cibi crudi in circa sedici settimane, ma ognuno deve gestire la propria transizione in modo personalizzato. No agli schemi ma ascoltiamo l'istinto. Ricordiamo inoltre che ogni piccolo cambiamento positivo nella nostra dieta ci dona molti benefici.

Quindi non dobbiamo avere fretta. Ci vuole pazienza e costanza. Cambiare l'alimentazione è difficile quanto scalare una montagna. Da primissimi anni della nostra vita siamo stati abituati a certi sapori e certe associazioni di alimenti.

Ci saranno gli alti e i bassi, a volte le ricadute, è normale.

Man mano che il corpo si disintossica, le voglie svaniscono una ad una. Se arriva una voglia incontrollabile per un cibo malsano assecondate il vostro corpo, mangiatelo poi riflettete su come vi sentite dopo averlo mangiato. Il peggior sbaglio è quello di proibirsi qualcosa. Perché poi il desiderio cresce e si finisce per fare i disastri e le abbuffate.

Se hai degli obiettivi come quello di raggiungere un peso forma, di liberarti da una malattia, di diventare un anziano autonomo, di essere biologicamente più giovane e quindi allungare la vita, nulla di meglio che adottare una dieta vegan tendenzialmente crudista o fruttariana basata sul consumo di frutta e di verdure, con occasionalmente qualche aggiunta di semi, noci, cereali e legumi.

LE PRESUNTE CARENZE ALIMENTARI

La causa di un eventuale carenza di vitamine o minerali non è da ricercare nel quantitativo assunto ma nella capacità assimilativa dell'organismo.

L'organismo utilizza solo quello che digerisce e non quello che mangia.

Se vogliamo assicurarci di assumere tutti i nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno concentriamoci su consumo di frutta e verdura cruda, escludendo completamente il consumo degli integratori che causano i problemi alla digestione, i problemi al fegato e una forte diarrea, in più il corpo non è in grado di assimilare nulla che sia stato prodotto in un laboratorio.

Smettiamo quindi, di preoccuparci delle carenze di questo o di quel minerale, smettiamola di rincorrere questa o quella vitamina, la natura lo fa al posto nostro da milioni di anni.

Seguendo l'istinto e nutrendoci di quello che ci dona la natura l'organismo assimila al meglio tutti i nutrienti di cui ha bisogno, inclusa:

- **La vitamina B12** - chi si nutre seguendo una dieta vegan crudista o fruttariana ha meno bisogno di questa vitamina che si trova nelle quantità di cui abbiamo bisogno sulla buccia della frutta e su altri vegetali.
- **Gli omega 3** - si trovano nei vegetali, nella verdura a foglia verde, nelle noci e nei semi. - Il ferro, facilmente

assimilabile lo troviamo nei succhi di carote, nelle foglie verdi e soprattutto nella frutta fresca.

- **Il calcio** - siamo l'unica specie animale sulla Terra che beve il latte di un'altra specie e beve il latte in età adulta. Il latte è il nutrimento che il corpo femminile produce per nutrire al meglio il SUO cucciolo. Dopo lo svezzamento non abbiamo più bisogno del latte. E' da sfatare questo mito che il calcio del latte aiuta ad avere le ossa forti. "The China Study" il famosissimo libro di un ricercatore americano, dott. Colin Campbell, ci insegna che avviene l'esatto contrario. Infatti nel suo libro durante gli studi durati più di vent'anni, dimostra che nelle popolazioni che non consumano il latte non esistono le malattie come l'osteoporosi. Il formaggio ricavato dal latte è ancora peggio. E' un veleno che si incolla alle nostre delicate pareti intestinali, creando molti problemi al nostro organismo. E' necessario fare a meno del formaggio per rompere la dipendenza dalla caseina che è una vera e propria droga ideata dalla natura per tenere il cucciolo vicino al latte della sua mamma. Il formaggio è il latte andato a male che senza aggiunta di sale fa vomitare.
- **Le proteine** - l'errore più grande è quello di andare alla ricerca della proteina. Dovremo rincorrere all'acqua biologica, alle fibre, alle vitamine, ai minerali e non alle proteine che si trovano ovunque e in abbondanza. Le proteine sono le sostanze meno importanti per il corpo umano. Il fabbisogno proteico non è così alto come ci fanno credere. Servono più o meno 25 grammi al giorno di proteine, la quota che si raggiunge facilmente con qualsiasi dieta vegana o fruttariana. Se superiamo i 30 grammi, andiamo in zona proibita ovvero in acidificazione

del sangue. Esistono diete carenti di vitamine o di minerali, diete carenti di calorie, ma mai diete carenti di proteine. Le proteine vegetali stanno in modo bilanciato in ogni pianta e in ogni frutto. E' da sfatare questo mito che le proteine servono per ingrossare i muscoli. Questa teoria è assolutamente falsa. Solo allenandosi si aumenta la muscolatura. Non esistono i miracoli. Infine ricordiamoci che la carne non fa carne, il latte non fa latte e ce lo insegnano le nostre amiche mucche che se lasciate libere mangiano l'erba tutto il giorno e producono tanto buon latte per i loro cuccioli. Gli animali più grandi, grossi e muscolosi del mondo, come gli elefanti, i gorilla o le giraffe sono vegani. Non si preoccupano da dove prendere le proteine, la B12 o di bere il latte di un'altra specie per avere le ossa forti. Vivono secondo la natura e seguono l'istinto. E non hanno bisogno di curarsi dal dottore! La stragrande maggioranza delle malattie che affliggono l'umanità odierna sono originate da eccesso di proteine, mentre la carenza proteica non esiste sul pianeta Terra.

La dieta naturale varia e bilanciata è priva di qualsiasi carenza, anzi, solo seguendo l'alimentazione naturale ci assicuriamo di ottenere il giusto fabbisogno nutrizionale. Tutto quello che ingeriamo diventa parte integrante delle cellule del nostro organismo. Siamo letteralmente ciò che mangiamo.

Pare che ogni tre mesi rinnoviamo il sangue, ogni undici le cellule ed ogni due anni la struttura ossea. In pratica ogni tre anni ridiventiamo nuovi e ripartiamo da zero.

LE BUONE DIGESTIONI

In natura gli animali mangiano un solo tipo di alimento per pasto e così dovrebbe fare anche l'uomo.

Siamo l'unica specie al mondo che mischia i diversi alimenti in un unico pasto o beve tra un boccone e l'altro.

Esistono delle combinazioni favorevoli tra gli alimenti, mentre le altre sono da evitare perché causano l'indigestione.

Digerendo bene ci sentiremo bene, con meno tossine, i vari nutrienti possono essere trasportati alle varie cellule e il risultato sarà una migliore salute. Grazie alle facili digestioni assimiliamo bene tutti i nutrienti.

Ricordiamo che fondamentale non è quanto mangiamo ma quanto il nostro organismo riesce ad assimilare!

L'ideale sarebbe optare per i mono pasti, ma vanno bene anche due o tre ingredienti combinati correttamente.

LE REGOLE PER LA GIUSTA COMBINAZIONE DEGLI ALIMENTI

Nelle combinazioni, il crudo va mangiato sempre prima del cotto, perché transita più velocemente, favorisce l'assorbimento di acqua fisiologica, di sali minerali e di vitamine che attivano gli enzimi digestivi, inoltre aiuta a raggiungere un senso di sazietà.

Esistono due principali gruppi di alimenti che sono: le proteine e i carboidrati:

- nella famiglia delle proteine troviamo: i legumi (le lenticchie, i fagioli, i ceci, i piselli, la soia, ecc.), la frutta secca (le noci, le nocciole, le mandorle, ecc.), i semi (di sesamo, di girasole, di zucca, ecc.) e anche la carne, il pesce, le uova, i formaggi, il tofu, il seitan e il tempeh;
- Al gruppo dei carboidrati appartengono: le patate, la pasta, il riso, la farina, i cereali, il mais, i tuberi.

Queste due categorie non si dovrebbero mai mischiare perché gli enzimi diversi vanno a contatto e si neutralizzano provocando la putrefazione, il gas intestinale e una completa indigestione. Quindi sia le proteine che i carboidrati vanno consumati singolarmente, sempre abbinati a un abbondante porzione di verdure crude o cotte in proporzione 2/3 verdura e 1/3 altri alimenti.

GLI ZUCCHERI DELLA FRUTTA

La frutta va mangiata lontano dai pasti (almeno mezz'ora prima o due o tre ore dopo il pasto) o come la sostituzione di un pasto perché contiene gli zuccheri che tendono a fermentare nello stomaco.

Attenzione a non confondere gli zuccheri semplici della frutta, quindi il fruttosio con il glucosio o il saccarosio. La concezione che la frutta contenga troppi zuccheri e quindi non dovrebbe essere la base della nostra dieta è sbagliata. Tutti gli esperimenti che ritengono il fruttosio pericoloso per la salute, utilizzano lo sciroppo di fruttosio del mais o puro glucosio o puro fruttosio e non gli alimenti veri.

Questi studi non sono da ritenere validi.

La frutta ben matura è deliziosa e dovrebbe formare la gran parte della nostra dieta, precisamente per i suoi zuccheri quasi del tutto pre-digeriti, i quali offrono l'energia immediata a basso costo per il corpo. Inoltre, la frutta non causa l'obesità e non gioca alcun ruolo nello sviluppo di arteriosclerosi, diabete o altre malattie. La frutta quindi va mangiata in abbondanza senza però fare troppi miscugli (al massimo due o tre frutti a pasto) e lontano da altri cibi.

Se mangi due fette di pane e poi una porzione di frutta, rovinì un meccanismo perfetto.

La porzione di frutta è pronta per andare direttamente nell'intestino tenue, nel duodeno, ma viene impedita nel suo percorso e viene trattenuta nello stomaco da quelle fette di pane, per cui l'intero pasto, sia il pane che la frutta, si trasforma in un

bolo acido carico di fermentazione, per cui tutto è da considerarsi compromesso e rovinato.

Si deve assolutamente mangiare la frutta separatamente o comunque prima dei pasti e non alla fine.

Un'eccezione può essere fatta per la mela, la papaya e l'ananas, infatti questi tre frutti non creano dei gravi problemi anche se consumati dopo il pasto perché dotati di enzimi antifermentanti.

L'anguria e il melone, frutti a rapida fermentazione, vanno sempre mangiati rigorosamente da soli, meglio ancora se a stomaco vuoto. Ricordando sempre che il cibo per essere digerito deve essere masticato bene e insalivato bene.

La prima scelta sarà sempre quella di consumare gli alimenti per intero e solo occasionalmente frullati, centrifugati, sbucciati o tagliuzzati.

Non tentiamo di aggiustare Madre Natura che ha creato i prodotti perfetti.

Gli alimenti che consumiamo devono essere **sempre maturi e freschi**, quindi sempre di buon gusto.

Mai ingerire i prodotti appassiti, la frutta acerba, o qualche frutto che non ci piace (prima però assaggiarlo qualche volta e assicurarsi che non ci piace), o frutto che non ci va in quel momento.

Mai consumare un alimento che non è gradevole solo perché qualcuno ci ha convinto che ci fa bene. Ricordiamo che il cibo oltre che a nutrirci deve essere un piacere.

Bisogna evitare di bere mangiando poiché i liquidi diluiscono i succhi gastrici, diminuendo il potere digestivo.

Inoltre è molto importante consumare sempre i **prodotti di stagione**, possibilmente a km 0.

Mangiate solo quando avete fame. Mai quando siete tristi o nervosi perché **le emozioni negative bloccano la digestione**.

Cercate sempre di mangiare più crudo che cotto.

Evitate alimenti dal gusto forte come l'aglio, la cipolla, il peperoncino piccante, i porri, la mostarda e la salsa piccante.

I CICLI CIRCADIANI

L'igienismo naturale considera fondamentale la suddivisione della giornata in tre cicli di otto ore:

DALLE 4 ALLE 12

IL CICLO DI ELIMINAZIONE DEI CIBI

La colazione deve essere leggera a base di frutta acquosa. Questo tipo di colazione garantisce la nutrizione perfetta, la pulizia perfetta e la regolazione magnifica del peso senza gli effetti collaterali. Eventualmente si può alternare la frutta fresca con le spremute o i centrifugati di frutta e verdura.

Gradualmente man mano che si introduce le grandi quantità di frutta nella propria dieta, istintivamente non avvertiremo più fame la mattina perché le cellule saranno idratate e nutrite al meglio e quindi a questo punto il primo pasto sarà consumato verso le 12.

DALLE 12 ALLE 20

IL CICLO DI APPROPRIAZIONE DEI CIBI

L'organismo ha la massima capacità digestiva in questo arco di tempo ed è proprio in queste ore della giornata che dovremo assumere il cibo.

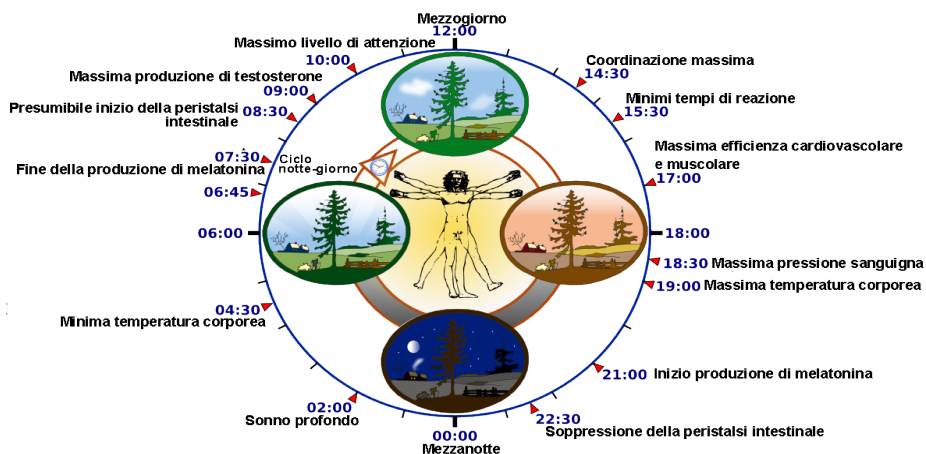
DALLE 20 ALLE 4

IL CICLO DI ASSIMILAZIONE DEI CIBI

In questa fase non si dovrebbe assumere mai del cibo ma lasciare l'organismo a lavorare e a digerire quello che ha assunto durante

la giornata. Una delle regole fondamentali, infatti per ottenere un'ottima salute e il peso forma è quella di cenare il più presto possibile, almeno quattro ore prima di addormentarsi. Un antico detto cinese dice: "La cena lasciala ai tuoi nemici". Se la sera dopo cena si ha voglia di uno stuzzichino la migliore scelta è una mela. Ricordiamo che i nostri antenati fruttariani consumavano un solo pasto, un'ora prima del tramonto.

Sarebbe questo l'obiettivo da perseguire per avere dei risultati eccellenti, la massima energia, la massima vitalità, quindi la salute ai massimi livelli. C'è un detto che dice: "1/4 di ciò che mangiamo ci serve per vivere e 3/4 servono per far vivere i medici..." E' basilare dormire di notte e stare svegli di giorno.



SEGUIRE LE STAGIONI

- In inverno mangeremo più cibi cotti, come i legumi e i cereali integrali, i cavoli, le patate e le carote.
- In primavera, quando la frutta scarseggia, è il momento ideale per organizzare dei detox, dei semi digiuni, quindi mangeremo meno e ci regaleremo delle giornate di un solo pasto a base di uno, due o al massimo tre tipi di frutta come le mele, le fragole, le ciliegie, il melone, l'uva ecc., che consumeremo nel pomeriggio, verso le 17.00, oppure un giorno alla settimana osserveremo il digiuno ad acqua. Questi detox ci permettono di ripulire l'organismo dagli eccessi invernali.
- In estate cercheremo di consumare tantissime varietà di frutta e verdura crude che ci idratano e non ci fanno patire il caldo.
- In autunno è ora delle mele, delle pere, delle prugne, dei cachi, dell'uva, ma anche di qualche calda minestra per le prime sere fredde.

E' l'importante variare la propria alimentazione e ricordare che la Natura ci regala sempre il meglio per affrontare la stagione in arrivo. E' basilare, inoltre, **cogliere ogni raggio di sole durante tutto l'anno e ricaricarsi di luce** senza usare le dannosissime creme solari. Esporsi al sole qualche minuto al giorno nelle ore mattutine o pomeridiane e poi aumentare gradualmente. Evitare le ore più calde.

COME COMINCIARE

L'impatto iniziale col crudismo, per una persona rovinata da anni da cibi cotti e sballati, può essere duro sia dal punto di vista biochimico che da quello mentale.

Bisogna arrivarci per gradi. Ciò che cresce lentamente, mette radici profonde.

Nelle prime settimane è inevitabile che noterai dei lievi sintomi del detox: possono comparire il mal di testa, il raffreddore, la depressione, la stanchezza, i gonfiori intestinali, la diarrea, degli sfoghi cutanei come le allergie o l'acne.

E' assolutamente normale perché il tuo corpo sta cominciando a fare le grandi pulizie e butta fuori le tossine.

Mai prendere farmaci altrimenti le tossine, che già abbiamo in abbondanza, invece di fuoriuscire dall'organismo rimangono soffocate dentro, e inoltre ci intossichiamo ulteriormente con le sostanze del farmaco.

La comparsa di alcuni sintomi è un processo indispensabile per rigenerare un organismo danneggiato.

Non è esatto incolpare il freddo, la nebbia, la pioggia, il contagio, l'insufficienza alimentare, un'esposizione troppo prolungata al sole, la sfortuna. L'organismo possiede il potere di proteggersi, di riparare le sue perdite e i suoi danni, di mantenere e ricostruire la sua integrità.

Che cosa bisogna fare in caso di una di queste crisi?

La risposta igienista è estremamente semplice: lasciare fare alla Natura: il riposo, l'aria pulita e qualche bicchiere d'acqua è tutto ciò che serve ad un malato.

Una transizione graduale permette di dare il tempo al nostro corpo di disintossicarsi gradualmente, abbiamo tempo per creare le nuove abitudini, conoscere i nuovi alimenti, combinarli nel migliore dei modi per facilitare le digestioni.

Un primo obiettivo può essere il 30% di crudo, per poi andare via via al 50 e al 75% fino al 90% come obiettivo finale.

Nella fase iniziale va bevuta più acqua (naturale mai frizzante) al fine di aiutare la fase eliminativa.

Beviamo due, tre o quattro bicchieri al risveglio e poi durante la giornata lontano dai pasti.

Preferire sempre le acque a basso residuo fisso e meglio ancora in bottiglia di vetro.

Man mano che aumenta la percentuale di crudo, la sete scompare e l'acqua minerale viene progressivamente sostituita dall'acqua biologica della frutta e dalla clorofilla delle verdure.

La prima settimana

La prima settimana facciamo sparire dalla cucina tutti i prodotti non salutari (li regaliamo o li buttiamo) e poi **andiamo a fare la spesa e compriamo** :

- tanta frutta e verdura fresca e profumata,
- i cereali integrali,
- il pane scuro di segale,
- i legumi (i fagioli, le lenticchie, i ceci, ecc.),
- i semi (di girasole, di sesamo, ecc.),
- la frutta secca (le noci, le mandorle, le nocciole, le noci pecan, le noci brasiliane, gli anacardi, i pinoli, il cocco)
- la frutta seccata (i fichi secchi, i datteri secchi, le prugne secche, le albicocche secche, ecc.),
- i latti vegetali (latte di cocco, latte di avena, ecc.),
- il caffè d'orzo,
- il tè verde e gli infusi di frutta, le tisane,
- le uova biologiche dalle galline allevate all'aperto,
- un pezzetto di formaggio primo sale di capra o di pecora,
- la carne bianca e il pesce.

Conosciamo i nuovi cibi e i prodotti come

- il seitan, il tempeh, il tofu, la quinoa, l'amaranto, l'orzo e il farro.

E' importante avere sempre in cucina il cibo fresco e pronto da consumare per almeno tre giorni.

Preferire la cottura a vapore, al forno, alla griglia o saltare in padella per 5-10 minuti in modo che gli alimenti rimangano croccanti.

No ai cibi fritti o cotti a microonde.

Il piatto deve essere composto per 2/3 da verdure e 1/3 da altri alimenti (i cereali, i legumi, la carne, il pesce).

Sarebbe molto utile investire in buoni attrezzi da cucina come il frullatore, l'estrattore, il robot da cucina e dei buoni coltelli.

Nei primi giorni della nostra nuova vita **facciamo le analisi del sangue, ci pesiamo, prendiamo le misure e ci facciamo una foto in costume.**

Questi dati ci serviranno fra qualche mese per vedere i risultati ottenuti.

IL PRIMO MESE

LA FASE DEL RISVEGLIO

Cominciamo a volerci bene.

Concentriamoci nel cambiamento radicale delle abitudini distruttive come fumare, bere gli alcolici, le bibite gassate, assumere i farmaci, gli integratori, usare le creme antidolorifiche, le creme antiallergiche, assumere gli sciroppi e le pozioni e altri comportamenti distruttivi. Ricordiamo che l'alcol, il sale e i farmaci provocano la ritenzione idrica. Non dobbiamo dimenticare che l'idratazione è lo scudo delle nostre cellule, ci protegge contro il processo di invecchiamento. Più le nostre cellule sono disidratate, più la salute deteriorerà.

Se siamo fumatori proviamo a fumare solo le sigarette di cui veramente non possiamo fare a meno ed evitiamo invece quelle che fumiamo un po' per la noia, un po' per l'abitudine, un po' perché siamo abituati a tenerla in mano. Su tre sigarette che fumiamo normalmente, proviamo a fumarne una. In questo modo pian piano andiamo a scalare. L'alcol, se consumato quotidianamente, lo riserviamo per il fine settimana e cominciamo ad allungare il vino da tavola con l'acqua.

In questa prima fase cominciamo a rispettare le combinazioni alimentari e i ritmi circadiani.

D'inverno tenderemo a cenare prima e d'estate più tardi.

L'ideale sarebbe comunque cenare sempre più o meno un ora prima del tramonto. La lunga serata permette al corpo di digerire bene e allo stomaco di riposare davvero durante il sonno.

Non eliminare ma sostituire

Come primo passo andiamo a sostituire "il cibo spazzatura", quindi no ai fast food: il Mc Donald's, la pizza, il kebab .

Evitiamo tutti i cibi conservati, i cibi confezionati e i cibi pronti e precotti del supermercato.

Sostituiamo il cibo surgelato o in scatola con quello fresco.

In questa fase sarebbe preferibile rinunciare alle uscite al ristorante e cucinare i propri pasti a casa.

Impariamo a leggere le etichette.

Scartiamo gli alimenti che contengono tanti ingredienti.
non bisogna mai togliere un cibo ma sostituirlo con il cibo giusto.; queste sostituzioni servono per potersi abituare ai nuovi alimenti e non di certo perché rischiamo delle carenze alimentari.

Ricordiamo che la carne non era e non è il nostro cibo, e non va dunque sostituita con delle proteine, ma soltanto con tanta frutta.

Il latte non era e non è il nostro cibo, e non va dunque sostituito con altre proteine, ma soltanto con tanta frutta e tanta verdura possibilmente allo stato naturale (non cotto e non lavorato).

- Ridurre drasticamente o meglio ancora eliminare **gli zuccheri** industriali raffinati e l'aspartame. Possiamo sostituire lo zucchero con il miele poi successivamente con il malto d'orzo, il malto di riso, lo sciroppo d'acero, la melassa oppure la stevia; successivamente con la frutta seccata come i datteri, i fichi ecc.;
- **il caffè** va sostituito con il caffè decaffeinato, successivamente con quello d'orzo. Ricorda che il caffè non ti dona l'energia ma la sottrae, inoltre ti disidrata e ti invecchia. E' una vera e propria droga che ti impedisce di addormentarti e di dormire bene;
- **il tè** va sostituito con gli infusi di frutta e le tisane, oppure la camomilla; al pari del caffè ti disidrata e ti invecchia;
- **la carne rossa** va sostituita con la carne bianca e successivamente con le alternative vegan a base di proteine vegetali, come il seitan, il tempeh, ecc.: con esso si ottengono le bistecche, gli arrosti, le fettine, le cotolette, gli hamburger, i würstel, le salsicce e gli affettati. Più avanti consumeremo solo i legumi come ad esempio i fagioli, i fagiolini, i ceci, le lenticchie, con le quali si possono preparare numerose ricette come le polpette, gli arrosti, ecc.;
- **il pesce** di allevamento va sostituito con il pesce pescato (preferire il pesce di taglia piccola come le alici) e successivamente con la frutta secca, i semi e le alghe;
- **le uova**, sostituite con la farina di ceci, oppure con una banana schiacciata, oppure con la fecola di patate per "legare" l'impasto;
- **la maionese**, sostituita con la maionese vegan;
- **i formaggi** stagionati come il parmigiano, sostituiti inizialmente con i formaggi freschi primo sale di capra e di

pecora e successivamente con i formaggi vegan come il tofu o anche il tofu affumicato o la scamorza vegetale, oppure con il formaggio crudista di anacardi;

- **il latte** animale va sostituito con tantissimi latti vegetali in commercio come quello di riso, di cocco, d'avena, ecc., meglio evitare quello di soia perché troppo proteico. Provate varie marche perché c'è spesso molta differenza di sapore tra una e l'altra, successivamente sostituiamo il latte con il centrifugato di frutta e verdura;
- **la marmellata** deve essere 100% frutta, senza zuccheri aggiunti, o altri additivi;
- **la Nutella** va sostituita con la cioccolata spalmabile vegan oppure con il burro di arachidi, di mandorle, ecc.;
- **il pane bianco** va sostituito con quello integrale meglio ancora se senza glutine o con il pane scuro di segale poi successivamente con le patate;
- **la pasta e il riso bianco** vanno sostituiti con: il kamut, il farro, l'orzo integrale, il riso rosso, il riso nero, il riso integrale, il mais, il miglio, l'avena, la quinoa, l'amaranto e il grano saraceno oppure ancora meglio le patate. Preferire sempre i cereali senza glutine;
- **il burro e lo strutto** vanno sostituiti con l'olio extravergine di oliva meglio se denocciolato e spremuto a freddo;
- **il latte, la panna e lo yogurt**, sostituiamo con il latte, la panna e lo yogurt vegetali.

LO SCHEMA NUTRIZIONALE NELLA FASE DEL RISVEGLIO

INIZIAMO OGNI GIORNATA IDRATANDOCI con dei bicchieri d'acqua naturale, poi dopo una mezz'oretta ci prepariamo una spremuta o un centrifugato di frutta o verdura di stagione. Sostituiamo i succhi di frutta confezionati, con gli estratti, ad esempio l'estratto di carote-sedano-mela e le spremute fresche.

DURANTE LA GIORNATA CONSUMEREMO CINQUE PASTI: tre principali cioè la colazione, il pranzo e la cena e due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio.

LA MATTINA CI ABITUIAMO A consumare la colazione a base di frutta, a volte possiamo fare un frullato, dei panini spalmati di marmellata o la cioccolata e le banane, oppure dei fiocchi d'avena cotti nel latte vegetale e decorati con la frutta fresca come i mirtilli o le banane, del caffè decaffeinato con il latte vegetale o un tè verde.

Nei weekend possiamo preparare dei gustosi pancake con la farina integrale, lo sciroppo d'acero e la frutta fresca.

PER CHI PREFERISCE UNA COLAZIONE SALATA, consiglio un omelette con i pomodori, i funghi, i cipollotti, le zucchine, gli asparagi, oppure del pane integrale spalmato di humus, oppure di avocado con del radicchio fresco o le verdure grigliate, o ancora del pane spalmato con la crema di olive o di carciofi, oppure il formaggio tofu e le verdure.

PRIMA DI PRANZO E CENA, consumeremo sempre un piatto di verdure crude: un'insalata, un pinzimonio di verdure, ecc., poi proseguiremo con il piatto cucinato.

A PRANZO CI FOCALIZZIAMO SUI CARBOIDRATI come il riso, le patate, la quinoa, ecc., servito sempre con un'abbondante porzione di verdure cotte. Evitiamo il pane.

SE CI CAPITA DI DOVER PRENDERE UN APERITIVO con gli amici, ordiniamo un succo di pomodoro, oppure una spremuta d'arancia o di pompelmo, una tisana, o ancora un centrifugato di verdure.

GLI SPUNTINI saranno sempre a base di frutta fresca. Eccezionalmente possiamo consumare anche degli snack come le noci, le nocciole, le mandorle, i datteri o i fichi secchi, il cocco, le mele o le carote con il burro di arachidi, il pop-corn.

LA SERA DALLE 21 IN POI NON GUARDIAMO più Facebook, e gli altri social network. Mettiamo il cellulare e il pc via. Le luci che producono ci tengono svegli.

LA SERA CI METTIAMO A LETTO ALLE 21.

Guardiamo un film oppure leggiamo un libro. Cominciamo a rilassare il corpo, la mente, gli occhi..., "ci spegniamo" piano piano.

LO SPORT NELLA FASE DEL RISVEGLIO

In base agli impegni della giornata ci ritagliamo mezz'ora per fare una passeggiata in natura: al parco, al mare ecc. Ci mettiamo una bella tuta e camminiamo. Ossigeniamo un po' le nostre cellule.

Durante la passeggiata eviteremo di fumare.

E' importantissimo che ogni giorno muoviamo il nostro corpo per almeno 30 minuti!

Se non hai il tempo per lo sport, l'idea potrebbe essere quella di parcheggiare la macchina.

Non c'è nessun posto in questo pianeta che non possa essere raggiunto a piedi, in bicicletta, in autobus, in treno o in aereo.

LA MOTIVAZIONE

A questo punto siete già a un bel passo avanti.
Noterete una migliore salute e vitalità.

Questo tipo di alimentazione è inoltre un sano compromesso per le persone che non vogliono rinunciare, almeno per il momento, ai prodotti animali.

Fai la lista dei tuoi preferiti cibi malsani.
Ogni tanto la domenica concediteli.
L'importante è una sana routine settimanale.



IL SECONDO MESE DIVENTARE VEGETARIANI

L'alimentazione comprenderà il 30% di cibo crudo e il 70% di cibo cotto.

Mangeremo:

la frutta matura di stagione, **la verdura di stagione** cruda e cotta, i **germogli**, la **frutta secca** (le noci, le nocciole, le mandorle, le noci pecan, gli anacardi, le noci brasiliane, il cocco, i pinoli ecc.) e la **frutta seccata** (i fichi secchi, i datteri secchi, le prugne secche, le albicocche secche), i **semi** (di girasole, di zucca, ecc.), le **patate**, i **cereali integrali**, i **legumi** (i fagioli, i fagiolini, i ceci, le lenticchie, le taccole), il **tofu**, il **tempeh**, il **seitan**, occasionalmente (durante il fine settimana) le uova, il formaggio fresco primo sale di capra o di pecora.

Bevande:

l'acqua, le spremute e i centrifugati di frutta e verdura fresca, il caffè decaffeinato o d'orzo, il tè verde, le tisane e gli infusi di frutta, la camomilla, i latti vegetali di riso, di avena, di mandorle, ecc.,

Per dolcificare:

il malto d'orzo o di riso, lo sciroppo d'acero, la melassa oppure la stevia.

In questa fase sostituiamo la carne di animali terrestri, acquatici e volatili con i legumi e le proteine vegetali come il tofu, il tempeh e il seitan.

Il pezzo di carne o di pesce nel nostro piatto o la fetta di prosciutto nel nostro panino non sono altro che i corpi di animali, esseri senzienti come noi, uccisi dopo una vita di sofferenza in allevamento.

Evitare di mangiare "la carne e il pesce" significa salvare quegli animali, evitare loro patimenti estremi e una morte atroce. Se compri la carne ,TU sei il responsabile della morte di quell' animale.

Per ogni dolore provocato agli animali, paghi in salute. Si dice che ciò che uccidi, ti uccide. Nutrendosi della morte si acquistano, giorno dopo giorno, tutte le caratteristiche della morte: malattia, sofferenza, tristezza, morte precoce, ecc.

Credi veramente che mangiando le carcasse di animali morti diventerai bella, sana, oppure allungherai la tua vita? Ti donerà l'energia?

I monaci buddisti sostengono che il cibarsi di carne seppellisce lo spirito, uccide il corpo e anebbia la mente. Certo che puoi mangiare i cadaveri e puzzare come un cimitero ma perché?!

Puoi continuare a mangiare molti dei tuoi piatti abituali, con qualche variante: per il **ragù** usa il **seitan** e non la carne, scegli i **sughi per la pasta** o per il riso a **base di verdure** e di legumi; al posto della **ricotta** nei ripieni usa il **tofu**, al posto del **parmigiano** usa il buonissimo **lievito in scaglie**. Sulla **pizza** patatine fritte andranno cotte al forno e insaporite con la cipolla e il curry.

Esiste una grande varietà di affettati vegetali e di veg hamburger. Provali! Cambia la mentalità e valorizza gli ingredienti vegetali.

In questa fase è importante evitare di aumentare il consumo delle uova, del latte e dei suoi derivati che essendo quasi altrettanto tossici rispetto alla carne e al pesce, porterebbero portare a problemi non piccoli di salute, di vario tipo.

Quindi, le uova, il latte, i formaggi e lo yogurt, vanno tenuti con le stesse quantità usate in precedenza, semmai leggermente diminuite.

Ricordiamo che la farina bianca raffinata insieme al formaggio e al latte sono i primi creatori di muco. Si incollano alle nostre delicate pareti intestinali creando dei disastri.

Cominciamo a consumare i prodotti integrali eliminando le farine raffinate.

LO SCHEMA NUTRIZIONALE NELLA FASE VEGETARIANA

COMINCIAMO LA GIORNATA idratando il corpo con dell'acqua, degli infusi di frutta, delle tisane, delle spremute o dei centrifugati, oppure con della frutta fresca.

DOPO DUE ORE, per la colazione, un'altra porzione di buona frutta di stagione, oppure un frullato di banane, dei fiocchi d'avena con la frutta, i biscotti integrali senza glutine e senza uova ne latte, le fette biscottate integrali con le marmellate 100% frutta, il tost di avocado e pomodoro.

PER IL PRANZO prepariamo prima le verdure crude e poi cotte al vapore o al forno con i cereali o con le patate.

DOPO TRE ORE DAL PRANZO, per merenda un'altra porzione di frutta.

VERSO LE 18.30 - 19.30 una cena leggera a base di vegetali crudi con aggiunta di semi, noci, legumi, seitan, tempeh, oppure un pezzetto di formaggio o delle uova.

LO SPORT NELLA FASE VEGETARIANA

Alla passeggiata mattutina, aggiungiamo quattro passi dopo cena.

LA MOTIVAZIONE

A questo punto della transizione potete premiarvi, acquistando una bicicletta, oppure con un weekend alla spa o alle terme, un bel massaggio, una visita dall'estetista o dal parrucchiere o ancora una pulizia dei denti o un vestito nuovo.

Ve lo siete meritati!



IL TERZO MESE DIVENTARE VEGAN TENDENZIALMENTE CRUDISTI

L'ALIMENTAZIONE COMPRENDERÀ DAL 50% AL 70% DI CIBO CRUDO.

Mangeremo:

la frutta matura di stagione, la verdura di stagione cruda e cotta, i germogli, la frutta secca e seccata, i semi, i cereali integrali senza glutine, i legumi.

Bevande:

l'acqua, le spremute e i centrifugati di frutta e di verdura, il caffè d'orzo, gli infusi di frutta, le tisane, il latte prodotto a casa frullando delle mandorle o delle noci o delle nocciole con dell'acqua, i datteri e i fichi secchi per dolcificare.

IN QUESTA FASE ELIMINIAMO I DERIVATI ANIMALI, quindi i latticini e le uova, eliminiamo inoltre il glutine e lo zucchero raffinato.

SOSTITUIAMO I DOLCI E I BISCOTTI con la frutta seccata come i datteri, i fichi secchi, le albicocche secche, le prugne secche ecc., possiamo preparare dei dolcetti mixando la frutta secca e seccata, oppure preparare una gustosa crema con l'avocado, i datteri e il cacao, decorando con la frutta a piacere.

Inoltre in questa fase dovremo essere già abituati all'idea del pasto interamente vegetale, quindi **SOSTITUIAMO "LA CARNE FINTA"**, quindi il seitan, il tempeh e il tofu con i legumi, facendo

attenzione a non ripetere l'errore dei vegetariani e quindi rincorrere le proteine stavolta vegetali come i legumi, in particolare la soia, perché anche essi, troppo proteici, acidificano il nostro sangue e sono dannosi per la nostra salute e non adatti al consumo umano. Li consumeremo nelle minime quantità come l'aggiunta nelle nostre insalate, oppure prepareremo dell'humus da consumare con le verdure crude.

In questa fase **RIDUCIAMO A ZERO IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE**, bevande stimolanti tipo il caffè, il tè e cole. Zero fumo attivo e passivo.

ELIMINIAMO LE VERDURE SURGELATE o congelate e le sostituiamo interamente con quelle fresche.

La colazione è molto importante perché imposta tutta la giornata dal punto di vista alimentare, quindi se devi mangiare qualcosa di poco sano fallo alla sera dopo aver alimentato il tuo corpo con tanta frutta, i succhi, i frullati e le insalate. Se fate una colazione schifosa, probabilmente avrete voglia di mangiare schifezze tutto il giorno.

LO SCHEMA NUTRIZIONALE NELLA FASE VEGAN TENDENZIALMENTE CRUDISTA

Cominciamo la giornata idratando il corpo con dell'acqua, gli infusi di frutta, le tisane, le spremute o i centrifugati freschi di frutta e di verdura, oppure con della frutta fresca.

Per la colazione la frutta acquosa di stagione: i meloni, le angurie, le arance, i mandarini, le mele, i frutti di bosco, le fragole, le ciliegie, l'ananas, i kiwi, ecc.

Lo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio sarà un abbondante pasto di frutta di uno o due tipi.

Per il pranzo rimaniamo sul crudo quindi ci prepariamo un insalatona con delle noci o dei semi o dei legumi.

Iniziamo la cena con delle verdure crude, per poi proseguire con la cena cotta a base di verdure come i fagiolini, i broccoli, i broccoletti di Bruxelles, i cavoli, il cavolfiore, le verze, i funghi, le rape, le bietole, gli spinaci, ma anche la frutta ortaggio come la zucca, le zucchine, le melanzane, i peperoni, ecc., con l'aggiunta di tuberi come le patate, le carote, oppure le castagne, le spighe di mais, oppure i cereali come il riso, la quinoa, l'amaranto, la polenta, possiamo preparare degli gnocchi di patate al sugo, oppure un minestrone di verdure o una vellutata di verdure.

Per il dessert prepariamo della frutta cotta, ad esempio le mele o le pere cotte. Possiamo preparare anche del gelato di frutta frullando la frutta prima congelata con un po' d'acqua.

Due o tre volte alla settimana organizziamo le giornate 100% frutta e verdura cruda e cotta.

Molte persone si fermano in questa fase, cibandosi in media all'80% con la frutta e la verdura cruda fino a sazietà durante il giorno e un pasto cotto vegan senza troppi condimenti ne troppi miscugli la sera.

Vivono bene, una vita soddisfacente, senza mai ammalarsi.

In questa fase si raggiungerà già il peso forma perfetto e si risolverà quasi tutti i problemi di salute.

Per chi invece volesse



proseguiamo con l'ultima fase.

LO SPORT NELLA FASE VEGAN – CRUDISTA

Scopriamo i nuovi sport come il nuoto, la ginnastica in acqua, la danza, il ciclismo, il basket, l'equitazione, ecc.

MOTIVAZIONE

Facciamo le pulizie generali nei nostri armadi. A questo punto della transizione avremo già perso una, forse due taglie, quindi è arrivato il momento di rinnovarci il guardaroba. Regaliamo o buttiamo via i vecchi vestiti o li trasformiamo in qualcosa di nuovo e di moda, inoltre ci premiamo con una giornata di shopping.



IL QUARTO MESE DIVENTARE FRUTTARIANI

**IN QUESTA FASE, DAL 90% AL 100% DELLA VOSTRA ALIMENTAZIONE SARÀ
COSTITUITA DA CIBI VIVI E NUTRIENTI.**

Mangerete:

la frutta dolce come le banane, i datteri, i cachi, l'uva, i fichi, ecc.;
la frutta semi - dolce: le mele, le pere, le prugne, le ciliegie, le
pesche, i mango, la papaya, ecc.; la frutta ortaggio: i peperoni, i
pomodori, le zucchine, le melanzane, i cetrioli, la zucca, i capperi,
il platano; la frutta grassa: le olive, l'avocado; la frutta acida: le
arance, i mandarini, l'ananas, ecc.

Bevande:

l'acqua, l'acqua aromatizzata con della frutta fresca, gli infusi di
frutta, le spremute e i centrifugati di frutta e di verdura.

Noterete che berrete molto meno acqua. Con la dieta naturale
non c'è la necessità di bere quasi nulla, in quanto la frutta
contiene circa il 90% d'acqua, in più essendo biologica, è l'unica
acqua adatta al nostro organismo. Quindi la frutta oltre che a
nutrirci, ci disseta.

Quando si dice, ad esempio, che è necessario bere almeno 2 litri
d'acqua al giorno, ciò può essere vero solo se ci si nutre con
un'alimentazione onnivora, vegetariana, o vegana. Ma
ovviamente, la situazione si capovolge completamente quando si
parla di un'alimentazione crudista o fruttariana.

IN QUESTA FASE ELIMINIAMO il consumo di patate, di cereali, di legumi, di verdure, quindi piante, e di tutti i semi, compresa la frutta secca come le noci, le nocciole, ecc.

CI FOCALIZZIAMO SULLA FRUTTA fresca, matura e polposa mangiata assieme alla buccia.

A volte possiamo preparare dei centrifugati o dei frullati o delle macedonie di tre tipi di frutta.

PER CENA POSSIAMO DELIZIARCI con le ricette fruttariane a base di frutta ortaggio cruda e cotta, includendo il platano.

Nel mio canale you tube Justine La Fruttariana troverete tante gustose ricette e comunque on - line troverete centinaia di testi che propongono le gustosissime ricette crudiste e fruttariane.

Dobbiamo prendere consapevolezza del fatto che il cibo vivo ci dona l'energia e la vitalità e il cibo cotto, cioè morto ci uccide.

Entriamo in ottica che la frutta è un pasto. Lo so che ora vi sembra un obiettivo irraggiungibile, ma credetemi, man mano che il vostro corpo viene nutrito con la frutta, dopo un pò di tempo, vi verrà spontaneo pranzare con la sola frutta.

Scoprirete che liberarsi dei prodotti di origine animale sarà la cosa più semplice, mentre rinunciare al pane, alla pasta, alla pizza e altri farinacei non sarà un'impresa facile. Al pari della droga anche i derivati del grano creano assuefazione.

LO SCHEMA NUTRIZIONALE FRUTTARIANO

AL RISVEGLIO IDRATIAMO IL CORPO CON DEI BICCHIERI D'ACQUA E CERCHIAMO DI ALLUNGARE IL PIÙ POSSIBILE IL DIGIUNO NOTTURNO.

Ci alziamo presto, muoviamo il nostro corpo, respiriamo, prendiamo il sole, visualizziamo la nostra giornata, e poi andiamo a nutrire il corpo con una colazione super energetica:

- **verso le 10.00 - 11.00** la colazione diventa a base di frutta acquosa, di un solo tipo fino a sazietà. Qui andranno benissimo tutti i tipi di meloni, ma anche le mele, le pesche, le prugne, le arance, i mandarini o altra frutta;
- **verso le 13.00** per il pranzo mangeremo tre tipi di frutta dolce. Inizieremo da quella più acida o acquosa, come le pesche, l'uva e proseguiamo con quella più dolce o consistente, come le banane e i datteri. Possiamo preparare delle lasagne di banane con il ripieno a base di mele e di datteri frullati e un pizzico di cannella; oppure un frullato di banane, fichi e centrifugato di mele;
- **verso le 17.00** la cena sarà sempre a base di frutta grassa come le olive e l'avocado e poi di frutta ortaggio cruda e a volte anche cotta: partiamo sempre con un'insalata di frutta ortaggio quindi i pomodori, i cetrioli, ecc., possiamo preparare degli spaghetti di cetrioli al sugo di avocado,

oppure degli spaghetti di zucchine con il sugo di pomodori, gli gnocchi fatti di zucca, oppure ancora la pizza fruttariana con l'impasto a base di platano, oppure delle semplici zucchine e melanzane saltate alla piastra. Il tutto condito con dell'olio extravergine di oliva denocciolato e spremuto a freddo e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya. Cercate di alternare le cene a base di ricette fruttariane preparate con la frutta cotta, con delle cene leggere a base di sola frutta cruda.

- **verso le 19.30 -20.00** un piccolo pasto di frutta di un solo tipo: le mele, le pesche, le susine, ecc.

LO SCHEMA FRUTTARIANO CHE HO ELABORATO non deve essere preso come la regola per sempre, perché nella vita si cambia, cambiamo il gusto quando le nostre papille gustative si aggiustano, cambiamo la quantità di frutta consumata giornalmente, cambiamo il posto in cui viviamo, ambiamo gli orari di lavoro, tutto può variare e quindi anche la dieta deve variare cercando sempre di avvicinarsi il più possibile al mondo vegetale crudo e di stagione.

LA DIETA FRUTTARIANA È UNA DIETA MOLTO BILANCIATA. È il regime alimentare che vi farà stare meglio sul piano mentale, fisico e spirituale. Questo tipo di alimentazione fornisce al corpo tutte le vitamine, i minerali, i grassi, le proteine e i carboidrati di cui ha bisogno. L'importante è mangiare quantitativi sufficienti di frutta, quando si è all'inizio di questa dieta. Non basterà una mela o mezza banana.

L'ESEMPIO DI UN PRANZO FRUTTARIANO:

mezzo melone, poi tre pesche, e per finire da 6 a 10 fichi, oppure mezzo kg di uva, poi quattro pesche e per finire tre banane, oppure ancora 5 mele, poi 5 banane e poi 5 datteri manjul.

Ci sono dei fruttariani che non rinunciano alle foglie verdi quindi la sera assieme alla frutta grassa e alla frutta ortaggio consumano anche della lattuga, dei spinaci, ecc. Ci sono molti fruttariani che prediligono la frutta tropicale, come il mango, le banane, la papaya, l'avocado, ci sono altri che amano la mela, anzi, sostengono che è la mela il frutto perfetto.

Secondo me la mela è un ottimo frutto e ci nutre veramente al meglio quindi ogni fruttariano dovrebbe includere nella propria dieta un pasto a base di mele, poi un pasto a base di frutta dolce, uno a base di frutta grassa e frutta ortaggio.

LA DIETA DEVE COMPRENDERE ANCHE I MELONI che idratano il nostro corpo al meglio, possiamo includere qualche frullato o qualche centrifugato ma sempre è meglio consumare la frutta al naturale compresa di buccia.

Il consumo di frutta acida è sconsigliato da molti fruttariani. Io consiglio all'inizio della transizione di cercare di mangiare più varietà possibili, compresa la frutta acida. Poi sarà l'istinto a guidarvi e capirete da soli quali sono i frutti che fanno a caso vostro.

Ogni ortaggio e ogni frutta possiede le sue caratteristiche principali, per questo motivo è indispensabile variarne il consumo per assicurarsi di assumere tutti i nutrienti necessari per il buon funzionamento delle cellule e degli organi.

**È INDISPENSABILE CHE LA FRUTTA E GLI ORTAGGI VENGANO CONSUMATI
NELLA GIUSTA STAGIONE E SEMPRE MATURE.**

Cerchiamo sempre di consumare i nostri pasti fra le 10.00 e le 17.00 perchè è quello il momento in cui il corpo ha la massima capacità digestiva. Così ci assicuriamo una notte di sogni d'oro.

E' ovvio che sarebbe meglio vivere in una giungla e mangiare la frutta che cade direttamente dall'albero, però nella società di oggi è quasi impossibile.

E' ovvio che sarebbe molto meglio mangiare la frutta cruda al suo stato naturale però anche questo all'inizio è difficile perché per anni e anni siamo stati drogati con il cibo non della nostra specie, con il cibo cotto, quindi è molto difficile da un giorno all'altro diventare dei perfetti fruttariani.

Ecco perché si usa fare qualche ricetta con della frutta cotta utilizzando il platano e la frutta ortaggio, tutto per facilitare un pò la transizione.

L'OBIETTIVO È COMUNQUE QUELLO DI CERCARE DI MANGIARE IL MONO PASTO DI FRUTTA FRESCA NEL SUO STATO NATURALE. Quindi nei primi mesi alterniamo le cene crude con le cene cotte. Prepariamo numerose ricette a base di frutta, l'importante, che anche se un pasto deve essere cotto che sia la frutta, quindi evitiamo le verdure, evitiamo i semi perché sono carenti d'acqua e acidificano il nostro sangue essendo troppo carichi di proteine.

LA FRUTTA SECCA CHE SIAMO ABITUATI A MANGIARE, quindi le noci, le nocciole, le mandorle, si sono frutti, solo che noi siamo abituati a mangiare il seme di quel frutto e non la polpa. ricordiamo che i semi sono stati creati dalla natura per creare le altre piante e non per essere mangiati.

LA FRUTTA SECCATA come i fichi secchi o le prugne secche, va consumata all'inizio della transizione e poi mano a mano rimpiazzata con quella fresca perché anche essa è carente d'acqua e quindi è lo zucchero concentrato.

NO ALLE ETICHETTE. NON DIVENTIAMO DEI FANATICI.

Questo significa che se andiamo a cena fuori con gli amici possiamo consumare un buon pasto vegano senza per questo sentirci in colpa o sentirci dei falliti fruttariani.

Al ristorante o alla mensa ordiniamo un'insalata mista, un piatto di ortaggi in pinzimonio, una macedonia di frutta, delle verdure cotte con poco olio e sale, una padellata di verdure, delle spighe di mais, le patate al forno, oppure un buon piatto vegano.

Quindi senza cadere negli estremismi e puntando su una dieta variegata, dando la assoluta importanza alle stagioni, ai ritmi circadiani e alle combinazioni degli alimenti.

SE DI TANTO IN TANTO DURANTE IL FINE SETTIMANA consumiamo una cena vegana va benissimo! Qualche piccolo strappo alle regole che pur serve per non impazzire e non risultare degli estremisti.

L'IMPORTANTE È LA SANA ROUTINE, e non le poche eccezioni che è normale che esistono vivendo in questa società, convivendo con le altre persone.

Se c'è la pace dei sensi, il quotidiano esercizio fisico, il buon sonno, poco stress e poche preoccupazioni, ansie e paure per il futuro, la salute arriva anche con qualche sgarro vegano.

LA MOTIVAZIONE

Crea il tuo libro di cucina con delle ricette sane e con le foto, includi i tuoi preferiti piatti vegani, crudisti e fruttariani.

Fai un viaggio nei tropici alla scoperta della frutta come il durian, mangostano o maracuja.

Pianifica 5 o 6 ore settimanali per le divertenti attività fisiche.

Includi le passeggiate, le escursioni in bicicletta, il nuoto, la ginnastica, il pilates, lo yoga, il pattinaggio, la danza e altri.

Ricorda che non è importante che l'esercizio fisico sia tanto (basta anche 30 minuti al giorno), ma è assolutamente indispensabile che sia fatto tutti i giorni.

CHE COS'E' LA SALUTE?

L'aria, l'acqua, il cibo, il sole, la giusta temperatura, l'esercizio fisico, il riposo, il sonno, la pulizia e le buone influenze mentali e morali.

La somma di tutti questi fattori usati correttamente è SALUTE.

Quindi già da oggi metti come prime priorità:

respirare l'aria pura, bere l'acqua pulita, dormire bene e alimentarsi correttamente e i risultati non tarderanno ad arrivare.

Decidi di stare bene.

La salute è una scelta, siamo noi con le nostre scelte quotidiane, che costruiamo la nostra salute.

Conclusione

Ora che hai imparato come alimentarti al meglio, puoi cominciare a creare il tuo nuovo stile di vita. Trasforma la tua vita in una grande avventura!

- TUTTI I GIORNI PRENDITI CURA DI TE E DEL TUO CORPO: elimina le dannose creme per il corpo, i profumi e i deodoranti, usa un sapone e uno shampoo delicato e naturale, usa l'olio di cocco per idratare il corpo e come lo struccante;
- BEVI SOLO SE HAI SETE, non sforzarti per non fare lavorare inutilmente i reni;
- DORMI CON LE FINESTRE SOCCHIUSE D'INVERNO, E APERTE NELLE ALTRE STAGIONI. Ricorda che il corpo recupera le forze solo dormendo. Il segreto per avere molta più energia è dormire bene, zero caffeina e non cenare tardi. Addormentarsi presto, dormire di notte e svegliarsi naturalmente senza la sveglia con i primi raggi di luce, riposare quando il corpo lo richiede, ecco il vero l'elisir di bellezza e di giovinezza;
- MANGIA PER VIVERE E NON VIVERE PER MANGIARE. Il cibo è il nutrimento, non l'intrattenimento. Il cibo non deve stare nei nostri pensieri tutto il giorno;
- TROVA I NUOVI HOBBY, impara una nuova lingua, fai le lezioni di musica, vai al teatro, fai un corso di cucina vegana, crudista o fruttariana..... Apriti al mondo. Incontra nuove persone, cambia la tua routine. Rifletti sul tuo futuro. Fai dei nuovi progetti per la tua vita. Dove vorresti vivere tra un anno? Che lavoro vorresti fare? Datti da fare già da ora! Ricorda che la vita è un gioco!

- INVESTI IN TE STESSA: cucina ben attrezzata e il cibo di qualità;
- FAI UN PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE. Ci vuole 21 giorni per creare una nuova sana abitudine!
- TIENI IN CASA SEMPRE UN ARCOBALENO DI COLORI: tanta frutta fresca, matura, colorata e profumata! Butta via la frutta andata a male;
- FAI LA SPESA A PANCIA PIENA;
- PIANIFICA I CIBI DA MANGIARE AL LAVORO: porta con te della frutta e dei sani spuntini da mangiare anche al parco o in piscina;
- SE PROPIO NON RIESCI A SMETTERE DI PENSARE A UN CIBO MALSANO, almeno mangialo la sera, dopo una giornata di tutta frutta!
- DURANTE L'ESERCIZIO FISICO, CERCA DI COINVOLGERE TUTTE LE PARTI DEL CORPO. Preferisci sempre gli esercizi all'aria aperta o con la finestra aperta in modo da respirare il più possibile l'aria pulita che ricordiamo, è il nostro primo nutrimento. Il miglior momento per lo sport è la mattina a digiuno. Non fare lo sport subito dopo il pasto e neanche la sera tardi perché avrai difficoltà di addormentarti nelle ore decenti;
- ESPONITI OGNI GIORNO ALLA LUCE, preferisci sempre la luce naturale a quella artificiale, dormi di notte e stai sveglia di giorno;
- RIPOSA QUANDO IL CORPO LO RICHIEDE. Non siamo dei robot. A volte il corpo ha bisogno di recuperare le energie.
- LE PAROLE CHIAVE SONO: LA SEMPLICITÀ' E LA COSTANZA

Ogni giorno è il primo giorno del resto della tua vita.

Non è mai troppo tardi per cominciare la vita che vorresti.

Ogni giorno è un nuovo inizio.

Prendi un bel respiro e ricomincia! Non è mai troppo tardi, non siamo mai troppo vecchi o malati per ricominciare ancora una volta tutto da capo!

Si fallisce solo quando si smette di provare.

*Ricorda che tutto ciò che accade, accade per il tuo meglio,
nessuna situazione è permanente.*

Nella vita tutto si può cambiare, il partner, gli amici, i vicini di casa, il lavoro, la scuola, l'ambiente in cui viviamo. Belle o brutte le cose cambiano.

Finiscono le vecchie situazioni, cominciano le nuove.

E ricorda che il meglio deve ancora arrivare!



Justyna Kwasniewicz