



DIGERIRE BENE IN 30 PUNTI FONDAMENTALI

- 1) Essendo il corpo autoguarante, anche gli organi digestivi lo sono.
- 2) Uno stomaco che digerisce bene senza bruciori e senza reflussi vale molto di più di qualsiasi regalo di re.
- 3) Mangiare solo se c'è appetito autentico.
- 4) Non eccedere ma alzarsi da tavola con un po' di appetito.
- 5) Non mangiare se addolorati o se emozionalmente tesi o instabili.
- 6) Non mangiare se molto affaticati o immediatamente dopo un lavoro duro e impegnativo.
- 7) Consumare i cibi a temperatura ambiente.
- 8) Scegliere cibi adatti al tipo di attività e di lavoro che stiamo svolgendo.
- 9) Mangiare lentamente e con gioia, masticando a lungo, visto che non possediamo denti nello stomaco.
- 10) Evitiamo mescole complesse, eccessive ed incompatibili.
- 11) Impariamo a personalizzare gli schemi e ad ascoltare attentamente i nostri sensori di fame e di sete.
- 12) Assumere prima i cibi acquosi e poi quelli solidi o concentrati.
- 13) Assumere prima i cibi crudi dei cotti, prima i cibi a veloce digeribilità.
- 14) Le verdure crude in esordio a pranzo e cena si abbinano con tutto ma non con la frutta, salvo mela, ananas e papaia, tutte dotate di enzimi antifermentanti.
- 15) Rispettare i cicli circadiani il più possibile, soprattutto se puntiamo alla depurazione del corpo.
- 16) Camminare almeno un'ora al giorno respirando addominale, traspirando, e catturando luce e azoto.
- 17) Esporsi al sole e guardare il sole direttamente a occhi socchiusi.

- 18) Dormire bene e sfruttare l'alimentazione aerea a base di somatotropina, ovvero melatonina, sole e azoto.
- 19) Anche il miglior cibo diventa pessimo in un ambiente gastro-intestinale irritato e non ricettivo.
- 20) Prioritario depurarsi e riequilibrare la funzionalità e l'ambiente biochimico interno.
- 21) Stare lontano dai veleni sottili della cadaverina, dai vaccini, dai farmaci, dagli integratori, dagli zuccheri raffinati, dai cibi stracotti, da caffè, alcol e fumo.
- 22) Cibo leggero, sobrio, digeribile, innocente visto che la digestione è l'operazione più faticosa e dispendiosa, specie quando sbagliamo carburante.
- 23) Il vegeto-crudismo tendenziale, sostenibile, divertente, personalizzato risulta essere la migliore opzione possibile.
- 24) Gli agrumi vanno benissimo, specie a digiuno e a stomaco vuoto, a condizione che ci sia ricettività. Se l'arancia dà problemi si allunga con l'acqua come col limone e la melagrana, oppure si va sulle clementine, sul pompelmo e sul pomelo.
- 25) Succo di cavolo, succo di carota, succo di carote-sedano-ananas, succo di mela, sono ottimi. Ottimi pure i ravanelli, i crauti.
- 26) Se le crudità danno problemi occorre fare un passo indietro e ripartire pazientemente con minestra di verdura (patate-porri-spinaci-verze), col purè di patate, coi cavolfiori e i cavolini di Bruxelles.
- 27) Per chi somatizza l'ansia su stomaco, fegato e organi digerenti, rasserenarsi e rilassarsi è il primo passo da compiere.
- 28) Alimenti amici contro dispepsie, imbarazzi gastrici e digestioni laboriose: finocchio, cavolo, bietola, rapa, cipollette, ananas, papaia, topinambur, patata, melanzana, rafano, ravanello, ribes, pesca, mirtillo, lampone, mela, radicchio, zucca, zenzero, peperoncino, the di salvia, menta, camomilla, basilico, ortica, tiglio.
- 29) Non è solo questione di digerire bene, ma è una questione di produrre sangue puro, scorrevole, non guasto, non acido, cosa possibile solo con digestioni semplici e rapide.
- 30) Prediligere ovviamente cibi ad alta radianza ed alta vibrazione, cibi che stanno su livelli non inferiori ai 6500 Angstrom sulla scala Simoneton.