

OASI BIO

ALIMENTAZIONE INTELLIGENTE

Evento 11 novembre

presso OASI BIO,
Via Concordia 6, Mezzago

INTERVENTO DI MARIA FIGONI, NATUROPATA

Presentazione base

L'INSEPARABILE LEGAME TRA CIBO E TERRA

Quale terreno ha nutrito il cibo che mangi?

Un suolo ricco di calcio, minerali e vitamine genera ortaggi ricchi di sostanze nutritive; questi ortaggi a loro volta arricchiscono chi li mangia degli stessi elementi nutrizionali.

L'utilizzo di sostanze chimiche nella coltivazione priva verdura, frutta, cereali e legumi dell'energia vivente (che di conseguenza verrà poi a mancare anche a noi) e causa gravi danni a chi poi se ne alimenta.

“LA VITA E' SOSTENUTA SOLO DA CIBO CHE POSSIEDE ENERGIA VIVENTE. LE COLTURE CON ENERGIA VIVENTE POSSONO VIVERE SOLO SU TERRENI CHE POSSIEDONO ENERGIA VIVENTE. SE I BATTERI DEL SUOLO SONO SANI, ALLORA ORTAGGI E FRUTTI CRESCERANNO ANCH'ESSI SANI. I CIBI OTTENUTI IN MODO SANO RENDERANNO SANI ANCHE I BATTERI DELL'INTESTINO”. (Hiromi Shinya)

INTERAZIONI

IL CERVELLO, LA RESTANTE PARTE DEL CORPO, IL CIBO CHE INGERIAMO ED I BATTERI, INTERAGISCONO COSTANTEMENTE TRA LORO.

E' quindi evidente che agendo su ognuno di questi elementi provochiamo effetti anche sugli altri. Ciò di cui ci nutriamo determina lo sviluppo di batteri che possono esserci amici o nemici, che possono rendere la nostra mente lucida o generare confusione, possono farci sentire attivi e vigorosi o stanchi ed apatici. Il nostro modo di pensare e di agire (in sintesi: la nostra vita intera) è strettamente collegato a quello che ingeriamo.

Essendo la nutrizione l'elemento sul quale ci è più facile intervenire, dovremmo imparare a mangiare i cibi PREBIOTICI, che sono quelli che nutrono la microflora benefica.

Tra i piatti amati dai batteri buoni (come i bifidobatteri e i lattobacilli) troviamo per esempio le liliacee (tra cui porri, asparagi, cipolle, aglio, aloe) e le composite (tra cui cicoria, carciofi, topinambur).

UNA PIANIFICAZIONE ALIMENTARE ATTENTA A NUTRIRE I BATTERI BUONI E A "FAR MORIRE DI FAME" QUELLI CATTIVI, PUO' TRASFORMARE LA TUA VITA IN MODO STRAORDINARIO.

CONCEDITI LA LEGGEREZZA

CONCEDITI UN GIORNO ALLA SETTIMANA DI DETOSSICAZIONE NON DRASTICA.

Il corpo non dovrà così impegnarsi in forti dispendi energetici per una difficile digestione e le sue funzioni si riequilibreranno più facilmente. Ti sentirai più leggero e più forte, sarà migliore il tuo umore e saranno più leggeri perfino i tuoi pensieri.

Una volta alla settimana nutriti di prodotti naturali come:

- Cavoli, broccoli, e tutta le verdura appartenente alla famiglia delle crucifere
- Carciofi
- Cicoria
- Crescione
- Asparagi
- Frutta di stagione
- Zenzero
- Semi di sesamo
- Mandorle
- Succhi e centrifugati di frutta e verdura

CONCEDITI LA LEGGEREZZA!

CEREALI + LEGUMI + VERDURE

I cereali sono ottimi con le verdure.

Si abbinano molto bene con i **legumi** con i quali **completano il fabbisogno di aminoacidi:**

- i cereali sono più o meno tutti ricchi di aminoacidi solforati ma carenti di lisina;
- viceversa i legumi sono carenti di aminoacidi solforati mentre sono ricchi di lisina.

LA SEGALE

La SEGALE è un cereale che cresce in zone temperate ma anche in montagna e che ha bisogno di luce e aria fresca, ma resiste anche a condizioni climatiche difficili e su terreni poveri. È un cereale molto energetico e antico.

"La segale stimola forze vitali e infonde nell'uomo la forza per mantenersi eretto. I carboidrati della segale sono molto impregnati di luce. La segale nutre specificatamente la testa e le membra dell'uomo, ma anche cuore e polmoni vengono vivificati dalle sue forze plasmatiche. Ciò che distingue la segale dagli altri cereali è l'influenza sul fegato grazie al suo alto contenuto di potassio".
(Emma Graf)

Con la segale si può preparare un pane, il pane nero, dal profumo intenso e la consistenza robusta, che può aiutarci a rallentare la masticazione, sostituendo il pane di frumento, con benefici per il mantenimento del peso corporeo, per regolarizzare l'intestino, nonché tenere a bada i livelli di colesterolo.

MIGLIO

La pianta di miglio si radica fortemente nella terra.

Il chicco di miglio è particolarmente impregnato di silicio. Ha un effetto benefico sulla pelle, sui capelli, sugli occhi, sulle unghie e sui denti, grazie anche alla ricchezza di fluoro.

Il miglio rafforza i sensi. Gli uccelli sono esseri di senso e il miglio li rende agili e pronti al volo.

Stimola il processo di calore dall'interno, che scioglie e allenta.

"I processi di calore sono ostacolati nell'uomo moderno dalla paura, dal complesso dell'efficienza, dalla mancanza di entusiasmo e dalla mancanza di moto" (Emma Graf)

LA QUINOA

La QUINOA viene considerata uno pseudocereale per l'aspetto che accomuna i suoi semi ai cereali. Ma mentre i cereali appartengono alla famiglia delle Graminacee, la Quinoa fa parte della famiglia delle Chenopodiacee, come la barbabietola e gli spinaci.

E', in tutte le sue varianti, ricca di elementi nutrizionali e di proprietà (pensa che in proporzione contiene più calcio del latte!).

100 grammi di Quinoa (non cotta) contengono:

- 6 grammi totali di grassi
- 64 grammi di carboidrati
- 7 grammi di fibre alimentari
- 14 grammi di proteine
 - 47 mg di calcio
 - 4,6 mg di ferro
- 197 mg di magnesio
- 563 mg di potassio
- 457 mg di fosforo

E' anche fonte di folati (vitamine del gruppo B) che garantiscono una maggiore capacità di assorbimento dei nutrienti e concorrono a processi di sintesi indispensabili alla vita. Proprio per la sua ricchezza di nutrienti può essere portata in tavola come "piatto unico" E' adatta anche ai celiaci perché non contiene glutine.

Pare che il suo consumo frequente regoli lo stimolo della fame e riduca il desiderio di cibi grassi. La presenza di lisina, un aminoacido essenziale di cui i cereali sono invece carenti, la rende particolarmente indicata per le persone stressate.

Se ne consiglia l'utilizzo a chi sta seguendo una dieta e a chi si trova in una fase di convalescenza o di carenza nutrizionale.

E' adatta a tutti compresi bambini ed anziani.

La più usata in cucina è la Quinoa bianca (detta Real) per il suo sapore più neutro ed il tempo di cottura veloce. Si mette una parte di Quinoa (precedentemente sciacquata sotto l'acqua corrente) in due parti di acqua bollente (se si vuole leggermente salata) e si fa bollire per 10-15 minuti a fiamma bassa. Al termine i semi di Quinoa si saranno "aperti" ed il volume raddoppiato.

La Quinoa rossa e quella nera hanno sapore più deciso e tempi di cottura leggermente più lunghi (fino a 40 minuti).

Per maggior precisione sui tempi di cottura affidati alle indicazioni riportate sulla confezione che acquisti.

Se vuoi rendere più deciso il sapore dei semi di Quinoa puoi tostarli in padella per alcuni minuti con un cucchiaino di olio ed a fuoco molto basso. Occorrono 6/8 minuti al massimo, mescolando continuamente, fino a che i semi non iniziano a dorarsi, poi si può procedere alla normale cottura.

E' COSI BUONA E FACILE DA FARE CHE UNA VOLTA CHE AVRAI IMPARATO AD UTILIZZARLA NON VORRAI PIU' FARNE A MENO!

I SEMI OLEOSI

- **Sesamo**: 100 g di semi secchi contengono quasi 900 mg di **calcio**, mentre 100 g di formaggio ne contengono mediamente 400.
- **Girasole**: ricchi di **proteine, omega 6 e 9, vit E e B**, minerali, fibre.
- **Zucca**: **omega 3, zinco, combattono i vermi intestinali**, non vanno né tostati né salati.
- **Lino**: la più alta fonte vegetale più alta di **omega 3**.
- **Pinoli**: sono i più ricchi di **proteine**
- **Noci**
- **Mandorle**
- **Nocciole**

IL PILOTA AUTOMATICO

ABBIAMO IN NOI UN PILOTA AUTOMATICO POTENTISSIMO.

La direzione che segue è determinata dalle abitudini che abbiamo portato avanti per anni e che nel corso del tempo si sono impresse nel nostro corpo come memorie.

Dobbiamo solo accorgerci di dove ci sta portando e decidere se quella meta ancora ci interessa. Se vogliamo cambiare direzione ci vuole solo un po' di tempo in cui coscientemente compiamo azioni diverse da quelle solite. Con la ripetizione di nuovi pensieri e azioni possiamo cambiare le memorie del nostro cervello e del nostro corpo e creare un futuro nuovo con scenari di salute e benessere completamente diversi.

CON IL CAMBIAMENTO GRADUALE DELLE ABITUDINI ALIMENTARI IL SISTEMA MENTE-CORPO PUO' TRASFORMARSI COMPLETAMENTE, ACQUISIRE NUOVE MEMORIE E SUGGERIRE AL NOSTRO PILOTA AUTOMATICO INTERNO DI CREARE PER NOI LA VITA CHE DAVVERO DESIDERIAMO.

IL PRIMO PASSO DEL CAMBIAMENTO

E' sempre più urgente porre l'attenzione su alcuni temi che sono sotto la nostra personale e diretta responsabilità e che sono fondamentali per il nostro equilibrio psico-fisico. Non ci rendiamo conto di quanto spesso siano legati anche ad una scorretta alimentazione problemi come: dolori articolari, intolleranze ed allergie, sovrappeso e peso troppo scarso; oppure disturbi dell'umore, stati di ansia, irritabilità, impazienza, disturbi del sonno e della memoria....

Come noi stiamo non è il frutto di una saggia pianificazione e della nostra costante adesione ad essa.

Si tratta di acquisire nuove informazioni che siano funzionali al nostro progetto, ma anche di affrontare quelle difficoltà che spesso incontriamo quando decidiamo di intraprendere un cambiamento; spesso queste difficoltà sono dovute a:

- **Mancanza di motivazione:** a volte prendiamo una decisione non supportata da una motivazione sufficientemente forte da contrastare le difficoltà che inizialmente si possono presentare.
- **Vecchie abitudini:** dobbiamo essere molto costanti e focalizzati sui nostri obiettivi per far sì che questi abbiano la meglio sulle abitudini radicate in noi da tanto tempo.
- **Contesto familiare e sociale:** quando decidiamo di fare un cambiamento ci scontriamo quasi sempre col fatto che nella nostra famiglia e tra i nostri amici/colleghi questo non solo non viene compreso o condiviso, ma viene spesso anche ostacolato.

Queste difficoltà si superano con l'acquisizione di una nuova consapevolezza, magari anche chiedendo supporto a chi ha già percorso la stessa strada.

LE SOSTITUZIONI

AL POSTO DI...

USARE....

- | | |
|--------------------------|--|
| - PASTA | - PASTA DI LEGUMI 100% O ALTRI CEREALI |
| - RISO BIANCO | - ALTRI TIPI DI RISO E ALTRI CEREALI |
| - PANE | - PANE DI ALTRI CEREALI, GALLETTE |
| - FOCACCIA/PIZZA | - FARINATA FATTA IN CASA |
| - BISCOTTI | - BISCOTTI FATTI IN CASA |
| - DOLCI VARI | - CIOCCOLATO FONDENTE |
| - SPUNTINI SALATI/ DOLCI | - FRUTTA SECCA, SEMI, SEMI OLEOSI |
| - ZUCCHERO BIANCO | - ZUCCHERO INTEGRALE (TIPO MASCOBADO), SCIROPPO D'ACERO O D'AGAVE, MALTO, MELASSA, MIELE, ECC... |

ALIMENTAZIONE INTELLIGENTE

MARIA FIGONI - NATUROPATA

Via Alfieri 4/C – Colnago 20872 Cornate d'Adda (MB)

T. 335.6718282 mariadaniel@libero.it

alimentazioneintelligente.com

alimentazioneintelligente@gmail.com

OASI BIO

Via Concordia 6, Mezzago (MB)

Giorni di Apertura: Martedì, Venerdì, Sabato

Orari: 9-12 e 15-19

Tel. 340.777.29.92 – Tel. 039.22.79.110

Mail: info@azilgelso.it

Pagina Facebook: Oasi Bio Mezzago

Pagina Instagram: oasibio