

SERATA SULL'IMPORTANZA DEI CIBI CRUDI

E' stata una bella serata quella che si è svolta il 27 gennaio presso ASD DI LONGUELO organizzata da Onda Vitale: il tema era L'IMPORTANZA DEL CONSUMARE CIBO CRUDO PER LA NOSTRA SALUTE – per la verità il titolo era un tantino provocatorio ...abbiamo definito il cibo crudo come LA NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE - in realtà non è una scoperta assolutamente recente ma semmai una RI-SCOPERTA e cioè come il cibo crudo (biologico) rappresenti per noi una fonte di benessere essendo ricco di enzimi, sali minerali, vitamine, tutti (o quasi) elementi che scompaiono o quantomeno si alterano con la cottura. Abbiamo toccato anche temi "scottanti" e cioè come la vita media della popolazione (dati Istat dell'ultimo periodo), in continuo aumento fino ad un paio di anni fa, ha subito uno stop con una leggera flessione. In questi ultimi 10 anni si è ridotta l'età in cui si contraggono malattie invalidanti, in particolare per le donne di circa 6/7 anni, con una qualità di vita nettamente peggiore. E questo cosa può voler dire ? Che viviamo in un mondo che si sta sempre più scollegando dalla Natura, che abbiamo inquinato e depauperato ogni risorsa e che questo ci si sta ritorcendo contro pesantemente: abuso di farmaci, sedentarietà, cibo con troppa roba chimica, sicuramente gustoso al palato ma di cui nel corso degli anni il nostro corpo paga pesantemente le conseguenze, cibo cotto e trattato e deprivato di sostanze nutritive, verdure coltivate su terreni inquinati e poveri di ogni elemento, che come minimo, se vogliamo essere ottimisti e dire che non ci fanno male, non apportano sicuramente alcun nutriente al nostro organismo. Abbiamo anche visto diverse slides di immagini cristallografiche di verdure e frutta (foto dei cristalli che hanno all'interno, basandosi sui principi della fisica quantistica), che mettevano a confronto il BIO con il NON BIO. In quest'ultimo i cristalli sono disordinati, regna il caos, la disarmonia; al contrario i prodotti della terra biologici presentano un'immagine COERENTE, ordinata e armoniosa! La cosa impressionante di queste immagini è la rappresentazione di come il cibo crudo abbia vibrazioni misurate in Angstrom che vanno da 8000 a 10000 unità e quindi nutrono e mantengono in forma l'uomo mentre il cibo cotto abbia vibrazioni quasi nulle o inferiori ai 5000 Angstrom. Se pensiamo che quei prodotti sono i cibi di cui ci nutriamo sta a noi scegliere se nutrirci di armonia, ben-essere coerenza oppure di disordine e caos. Abbiamo poi brevemente accennato quale è l'origine di tutte le malattie, secondo il medico inglese Theodore A. Baroody: L'ACIDOSI TISSUTALE ...se il nostro corpo è acido non assimila i nutrienti e si ammala, da qui l'importanza di assumere cibi crudi essenzialmente frutta e verdura che alcalinizzano l'organismo garantendoci un maggior benessere; gran parte della gente oggi è in acidosi purtroppo proprio per il tipo di vita che conduce, bisogna sforzarsi di ALCALINIZZARE l'organismo lavorando su alimentazione cruda, pensieri positivi e un minimo di attività fisica ! Questa è la vera prevenzione primaria non l'eccesso di esami diagnostici che vanno ad individuare "falsi" positivi creando un effetto a cascata di paura e terrore determinando spesso l'avvento reale della malattia.

Infine, abbiamo parlato dell'utilità di consumare succhi e centrifugati per garantire un apporto nutrizionale ottimale (oltreché un buon gusto); i succhi rappresentano sicuramente una bella "riscoperta" degli ultimi anni in quanto permettono di acquisire direttamente tutto quanto serve al corpo umano quindi vitamine enzimi e sali minerali senza appesantire la digestione, anzi al contrario dandoci energia di immediato utilizzo per un tempo prolungato. Non possiamo che concludere quindi VIVA IL CIBO CRUDO ! Naturalmente non si è parlato di CRUDISMO come totalità nella dieta ma di introdurre gradualmente nella propria alimentazione una percentuale di cibo crudo discreta in modo tale da aumentare il loro consumo soprattutto nei mesi primaverili ed estivi periodi nei quali la Natura offre una varietà maggiore di frutta e verdura gustosa e dove ci si può sbizzarrire nella preparazione di gustose ricette !