

BUONASERA !!

STUDI IN CORSO
Scuola di Omeopatia SISDOH
Medicina Funzionale SIMF
Alimentazione Ayurvedica



4 giugno 2013

www.asdoh.it

www.irf.it

www.energytraining.it

**SPECIALISTA IN GERIATRIA
MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE
ALIMENTAZIONE E DIMAGRIMENTO GIFT E RIZA
NEUROPSICOFISIOPATOLOGIA**

"L'eterna giovinezza è sempre stata tra i sogni dell'umanità. Per restare in forma negli anni non è necessario cercare elisir magici.

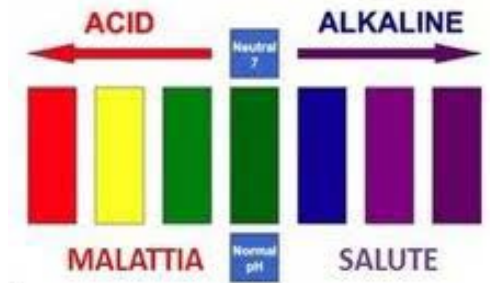
La vera "fontana della giovinezza" è la Natura" (da "I Segreti di Lunga Vita")

...con **EQUILIBRIO**



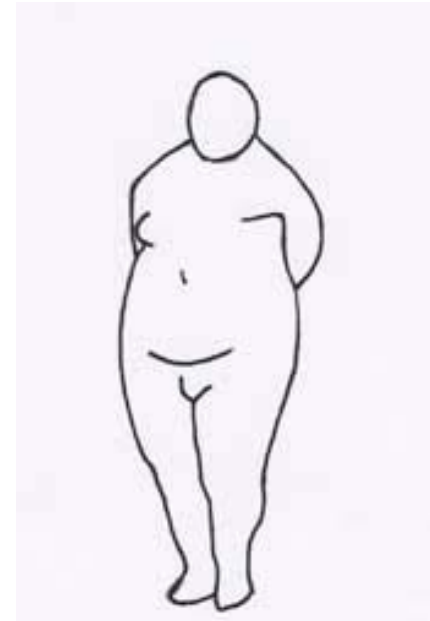
DECALOGO

1. Rispetto della COSTITUZIONE dell'individuo
2. Non Rinforzare mai la SICOSI
3. Non Rinforzare mai la LUE
4. BASIFICARE
5. Sbloccare la RETICOLOENDOTELIOSI CRONICA
6. Eliminare i cibi che aggravano la PARASSITOSI INTESTINALE
7. Utilizzare i SUPER CIBI o SUPER-FOODS
8. STILE DI VITA SANO non solo alimentare
9. MASTICARE LENTAMENTE
10. IDRATARSI ADEGUATAMENTE

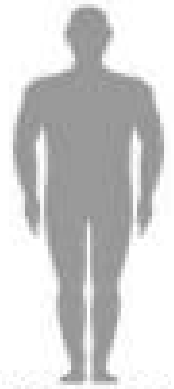


1. Rispettare la costituzione: endoblastico = IPO

1. Stimolare la funzione TIROIDEA
2. Evitare l'IPOGLICEMIA
3. Evitare l'IPOTENSIONE
4. Controllare il SOVRAPPESO
5. Fare sport TRANQUILLI (cyclette in palestra)
6. Bere acqua CALDA (è un freddoloso)



1. Rispettare la costituzione: mesoblastico = IPER

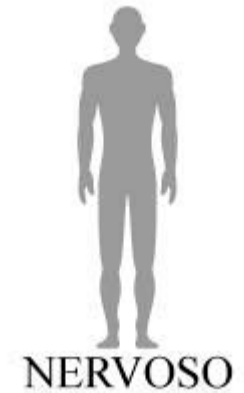


SANGUIGNO

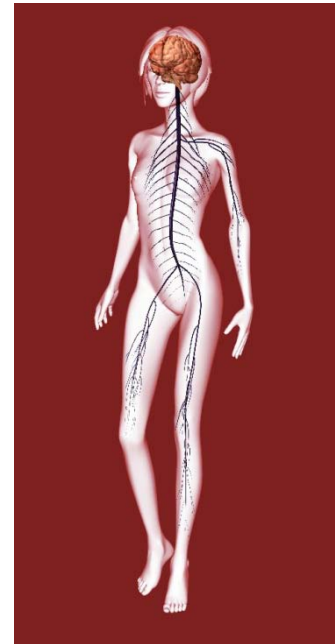
1. Molti centrifugati
2. Bere molta acqua con scarso residuo fisso
3. Controllo degli IPER (Col, TG, Uri, Glc)
4. Controllare il SOVRAPPESO
5. Fare sport dinamico, anche la sera (spinning...)
6. Porre LIMITI e paletti



1. Rispettare la costituzione: ectoblastico = DIS



1. Bevande calde
2. Cibi speziati
3. Cibi altamente nutrienti in poco volume
4. Consentire una nutrizione adeguata
5. Fare sport di rinforzo della muscolatura paravertebrale + meditazione
6. Ridurre i cibi acidificanti



2. Non rinforzare la SICOSI

1. Evitare gli alcoolici
2. Evitare eccessi di carboidrati e grassi
3. Evitare the' nero
4. Assumere al massimo un caffè al gg
5. Limitare la cipolla
6. Limitare la camomilla



3. Non rinforzare la LUE



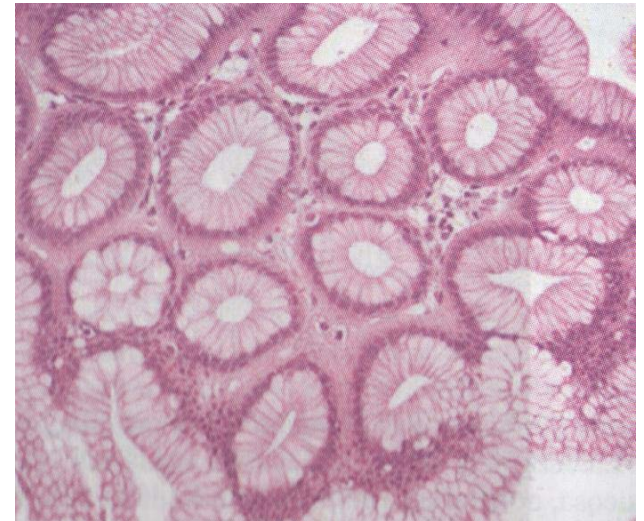
1. Evitare gli alcoolici
2. Evitare i cibi in scatola
3. Consumare cibi non trattati



4. BASIFICARE l'organismo

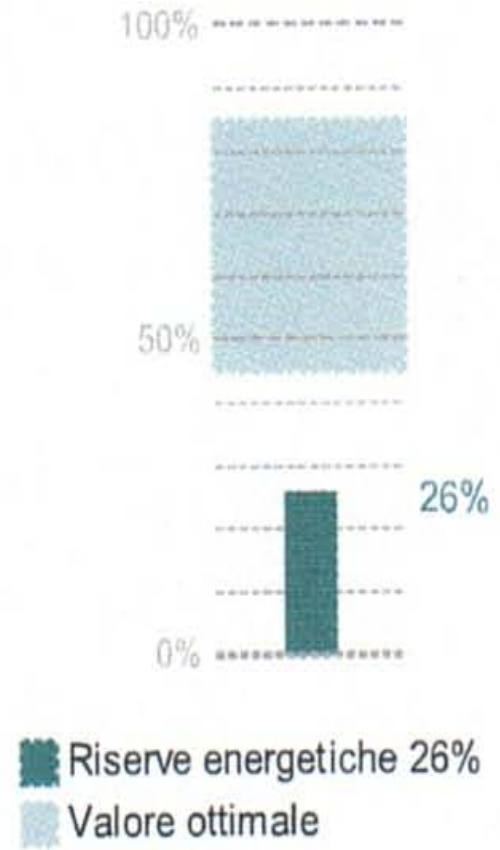
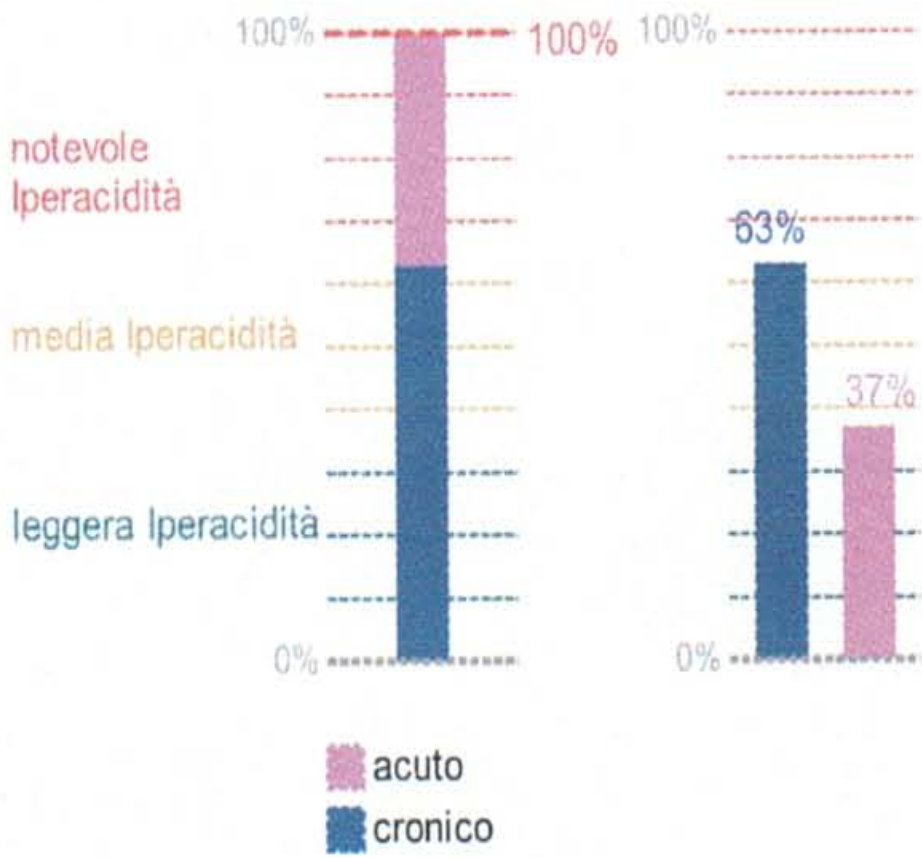
IL RUOLO DELLA MATRICE (SOL e GEL)

«Sicuramente l'acido è il più nocivo fra gli umori...il nostro corpo è Governato da 4 umori e la malattia Si forma in un corpo fortemente Acidificato» (Ippocrate 400 a. C)

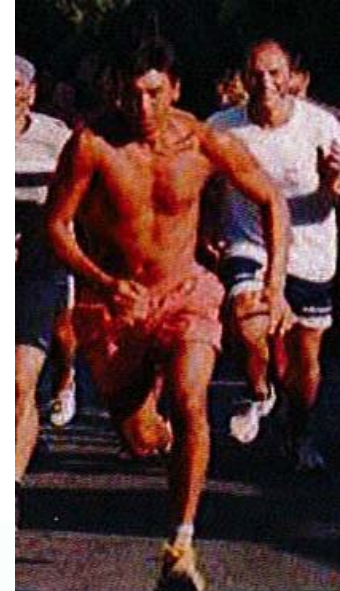


«L'acidità è una caratteristica del Microambiente tumorale» (Fais. International Society for proton Dynamics in Cancer , 2010)

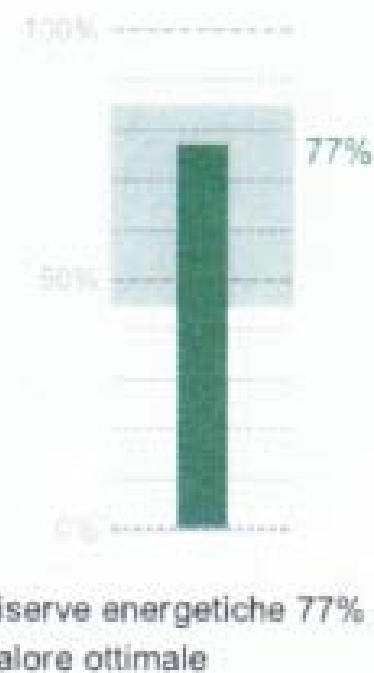
METABOLISMO ACIDO/BASICO RISERVE ENERGETICHE



ACIDOSI IDEALE



METABOLISMO ACIDO/BASICO RISERVE ENERGETICHE



ETA' METABOLICA IDEALE

ENTRATA	
STRUTTURA	NORMALE
SESSO	MASCHELE
<u>ETA'</u>	45
ALTEZZA	180 cm
PESO ABBIGLIAMENTO	0.0kg

RISULTATO	
PESO	72.9kg
M. GRASSA IN %	15.6 %
M. GRASSA	11.4kg
M. MAGRA E ACQUA	61.5kg
MASSA MUSCOLARE	58.4kg
ACQUA	41.9kg
% ACQUA	57.5 %
MASSA OSSEA	3.1kg
MB	7368 kcal
	1761 kcal
<u>ETA' METABOLICA</u>	30
LIVELLO GRASSO VISCERALE	6
BMI	22.5
PESO IDEALE	71.3kg
GRADO DI OBESITA'	2.2 %

ACQUA E LIMONE



BENEFICI ?

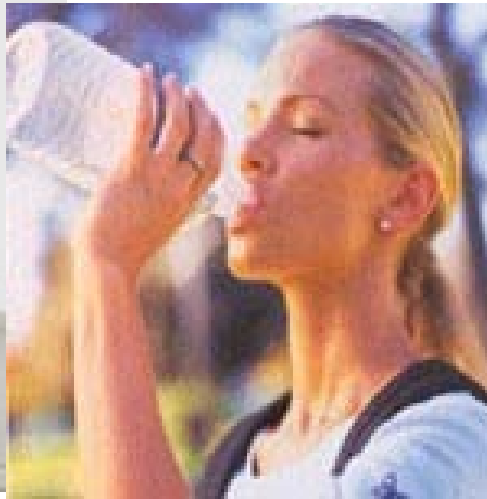
COME E QUANDO?

CONTROINDICAZIONI?

ALTERNATIVE ?



A ciò va aggiunto di evitare



STIPSI

DISIDRATAZIONE



EMOZIONI NEGATIVE



**RESPIRAZIONE
SUPERFICIALE**



Riuscire a dire di NO:



...anche ai ricatti psicologici

Assaporare il piacere delle piccole cose

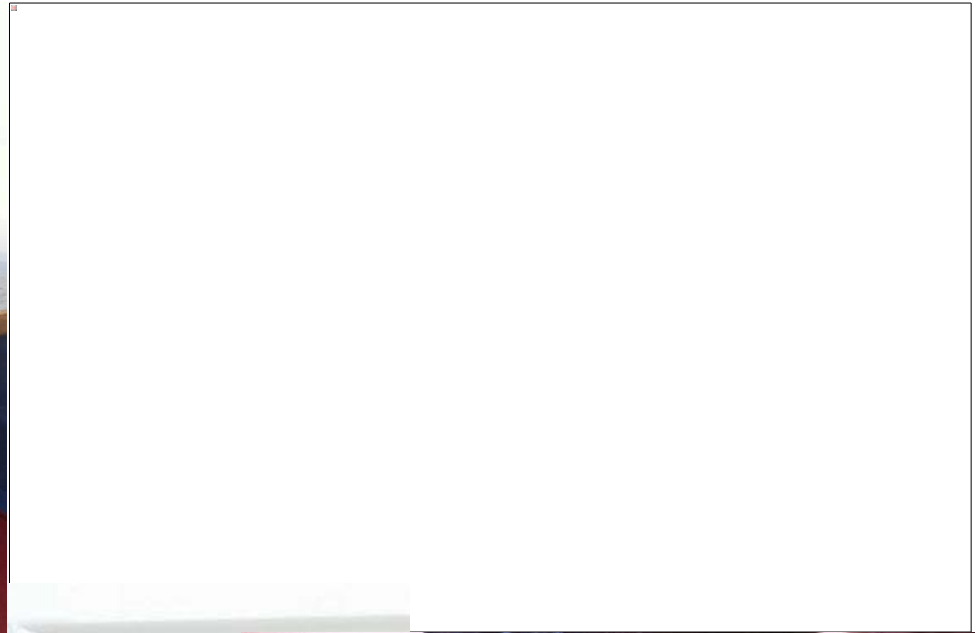


In ferie staccare davvero!



Eccetto che per
rispondere alle
MAIL dei casi
ACUTI !!!

Godersi gli affetti:



Perché no?...



CIBI ACIDIFICANTI

- Carne rossa, bianca, pesce
- Cibi troppo cotti
- Zucchero bianco
- Farina bianca
- Burro, panna fresca
- Thè, alcool, caffè
- Cioccolato
- Grassi
- Uova
- Formaggi forti
- Cereali
- Fagioli, lenticchie



CIBI BASIFICANTI

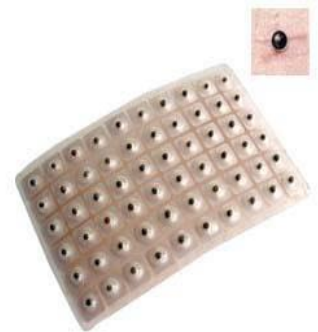
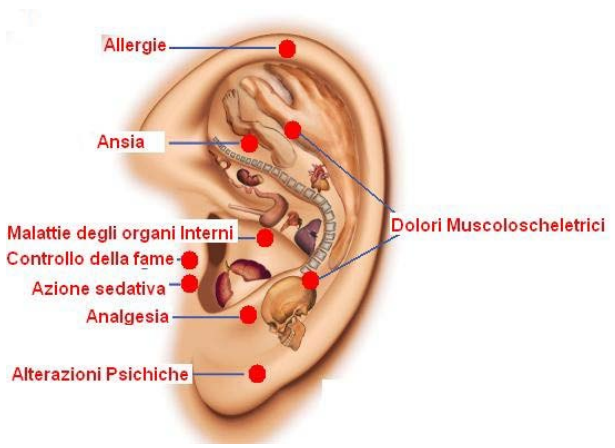


- **Germogli**
- **Frutta fresca e cruda almeno 5 vv die**
- **Verdura fresca**
- **Mandorle**
- **Semi di sesamo**
- **Piselli**



5. Consumare cibi in grado di sbloccare il SRE

DIETA STARGUO



6. Eliminare cibi che aggravano la parassitosi intestinale



7. Utilizzare i supercibi in grado di rinforzare la FV

1. Le bacche (Goji, Acai, Alchechengi, cranberry)
2. Gel di Aloe Vera
3. Alghe (clorella, spirulina)
4. Erba di grano e di orzo
5. Polvere di MACA
6. I germogli
7. I prodotti dell'alveare
8. Semi oleosi energizzanti
9. Frutta energizzante
10. Verdura e spezie energizzanti



BACCHE DI GOJI

alimenti

Tibet, Himalaya

- Vitamine: A, B1, B2, B6, B15, C, E
- 21 minerali (Zn, Fe, K, P, Mg, Ca, Cu, Germanio, Selenio)
- 18 aminoacidi, tra cui gli 8 essenziali e 3 ramificati
- Beta sosterolo (IPB, ipocolesterolemizzante)
- Carotenoidi (betacarotene, luteina, zeaxantina)



Barattolo
Di vetro!

Sono frutti delicati, che non possono essere raccolti a mano, ma vengono scossi, fatti cadere su stuoie dove rimangono ad asciugare fino alla raccolta

(bio, selvatiche, crude, senza aflatossine)

- ↑ SOD
 - ↑ YIN
 - ↑ GH
 - ↑ PH (= alcalinizza!!!)
 - ↑ fertilità
 - ↑ memoria – apprendimento (B15)
 - ↓ peso corporeo (↑ R e muscolo)
 - ↓ colesterolo e PAO (SCOPOLETINA)
 - ↓ rischio cataratta e maculopatia
- (1-3 cucch die in a. o ½ cucch o 1 cucchiaino in b.)

BACCHE DI AÇAÍ

È il frutto di una palma che cresce spontanea nella foresta pluviale amazzonica, ed è tra i frutti con la più alta concentrazione di antiossidanti.

Composizione nutritiva:

- antiossidanti (**ANTOCIANINE** 33 volte più del vino rosso e 3 volte più del mirtillo nero e dell'uva)
- vitamine A, B1, B2, **B3**, C, E
- 19 aminoacidi
- minerali (potassio, calcio, magnesio, rame, zinco)
- acidi grassi essenziali omega-3, 6, 9

BACCHE DI ALCHECHENGI

- Ritenzione idrica
(= è un drenante)
- iper-uricemia e gotta
- Litiasi renale, renella
- Raffreddori frequenti
- Artrosi e artrite
- Stipsi (ricco di pectine)
- NIDDM
- Ipercolesterolemia e iperTG
- Ipertensione Arteriosa
- Neurotrofismo per il NO (zeaxantina)
- IPB



BACCHE di CRANBERRY o MIRTILLO rosso

- Dal Canada
- Utile nelle IVU
- Disinfiamma la mucosa gastrica (HP)
- Disinfiamma la mucosa intestinale
- Disinfiamma la mucosa orale (afte)
- Utile nelle retinopatie
- Aumentano il col HDL
- Riducono il col LDL
- Utile nella stipsi (pectine)



Il gel di ALOE VERA

Le sue proprietà straordinarie risiedono nel gel acquoso che si trova all'interno della foglia e che contiene circa 200 composti attivi (18 aa, 12 vitamine, comprese la B12) e più di 75 nutrienti (glucomannano acemannano e enzimi tipo la bradichinasi).



CLORELLA

È una pianta microscopica di dimensioni simili a quelle di una cellula del sangue umano, che cresce da milioni di anni in acqua dolce. (molto utile per c. fredda)

- **19 aminoacidi** su 22 (compresi gli 8 essenziali)
- Acidi nucleici (RNA e DNA)
- Clorofilla
- Acidi grassi essenziali
- Moltissime Sali minerali (**Fe**)
- Fattore di Crescita della Clorella (CFG)

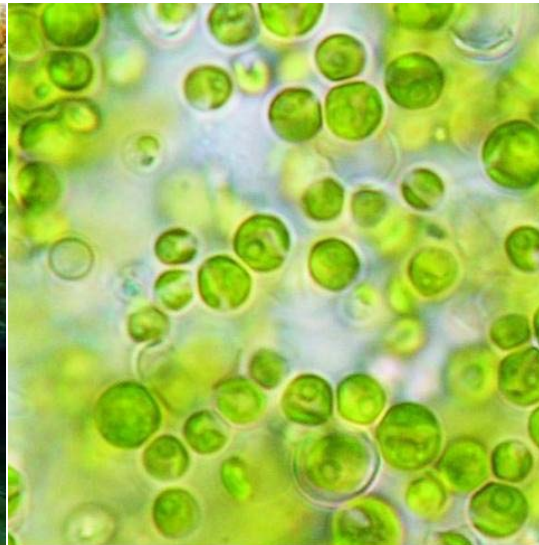
↑ lucidità, benessere, livello energetico
↑ lattobacilli del colon (li quadruplica!)

↓ **metalli pesanti (CFG)**

↓ colesterolo

Azione GH-like

Az anti tumorale e anti anemica



SPIRULINA



- Vitamine B1, B2, B6, E, K
- Enzimi
- Clorofilla
- Ac. Gamma linoleico (GLA)
- Zolfo
- Dal 65% al 71% di proteine:

una quantità 12 volte superiore a quella della carne,
senza le sue problematiche in termini di acidità e salute.

- ficocianina, un pigmento fitoch. blu
che modula il sistema immunitario
- Antiossidanti



Cruda!

Utile in caso di:

c. calda e nervosa

- Demineralizzazione
- Neuropatie
- Anemia
- Epatiti
- Problemi di pelle e pancreas
- Esposizione a radiazioni

ERBA DI GRANO ed ERBA D'ORZO (green magma)

Sono vegetali ricchi di vita, di enzimi, di clorofilla, antiossidanti ed aminoacidi (17!) . Sono più ricchi di nutrienti delle verdure a foglia verde, ed agiscono come potenti disintossicanti. (B12, C , Ca, Fe)

Molto BASIFICANTI !!!

Bere subito perchè non si ossidi!



Polvere di MACA o ginseng peruviano

- Adattogeno, stimolante, afrodisiaco, per ottimizzare la fertilità soprattutto maschile
- Ricco di Vit A, B12, C, D, E
- CALCIO
- 20 AA
- Ac grassi essenziali

1 cucchiaino die (non > 40°)



GERMOGLI

- Fateli germogliare a casa .
- Vanno masticati a lungo , cercando di tenerli in bocca un minuto , e anche sotto la lingua per cui l'optimum sarebbe mangiarli da soli



PRODOTTI DELL'ALVEARE



- **Polline: 40% proteine** in forma altamente digeribile
- 16 vitamine (B1, B2, B6, C, E...)
- 28 minerali (**Fe, Ca...**), enzimi

modula il SI

↑ energia – resistenza – FV -
longevità

↑ lipolisi e metabolismo

↑ fertilità

↓ LDL e TG ed ↑ HDL

↓ appetito

↓ voglie e dipendenze

NON SCALDARLO !



MANDORLE

Sono le più ricche di calcio e vitamina E.
Basificano



NOCI DI MACADAMIA

- Acidi grassi monoinsaturi salutari (sono le migliori in quanto a loro concentrazione)
- **Ca**, K, Mg, **Fe**, Zn, **Selenio**
- Vitamine del gruppo B, C ed E
- Flavonoidi antiossidanti
- Aminoacidi essenziali (11 noci = 30 g = 2g di proteine)



NOCI DEL BRASILE

Eccellono per la loro quantità di selenio.



SEMI DI CANAPA

- per il **33%** sono puramente proteine digeribili, con **20 aminoacidi (compresi tutti gli essenziali)**
- per il 35% sono costituiti da olio, ricchissimo di acidi grassi essenziali (80%) con un rapporto di omega-3 ed omega-6 ideale per il corpo
- vitamine C, D, E, del gruppo B
- ferro
- manganese
- magnesio
- potassio
- fosforo
- zolfo
- calcio
- zinco
- silicio
- rame
- selenio
- argento
- carotenoidi
- flavonoidi
- Fitoestrogeni
- No HCT

(delta 9tetra idrocannabinolo = composto psicoattivo)



SEMI DI SESAMO

Contengono triptofano, zinco e calcio.



SEMI DI GIRASOLE

Contengono quantità elevate di vitamina E



SEMI DI LINO

Contengono oli omega-3
(ne sono la maggior fonte
vegetale)



SEMI DI ZUCCA

MELOGRANO

Viene coltivato fin dalle epoche preistoriche.

Composizione nutritiva:

- potassio
- ferro
- acido folico
- vitamina A, C, E
- fibre
- acido ellagico, potente flavonoide, con azione antitumorale (K seno) e disintossicante



- Antiossidante (3 volte meglio del thè verde e del vino rosso)
- Antitumorale (**apoptosi**)
- Protegge contro la perdita di cartilagine dovuta all'artrite
- ↓ col LDL
- ↓ l'attività dell'enzima ACE che può indurre alta pressione sanguigna con conseguente aterosclerosi

FICHI



- Ca, Mg, K, Fe, P
- fibre
- vitamine A, C
- beta-carotene
- composti tumorali: benzaldeide e cumarina
- ficina, è l'enzima di digestione delle proteine
- flavonoidi antiossidanti

- Antiossidanti
- Antitumorali
- Lassativi
- Cardiotonici
- ↓ rischio calcoli biliari
- ↓ LDL, stabilizza glicemia, ↓ appetito
- Diuretici
- Tonici – Ricostituenti
- Antidolorifici
- Antinfiammatori
- Afrodisiaci (in Asia)



MIRTILLI

Flavonoidi antiossidanti, antocianine, acido ellagico, quercetina, pterostilbene, fibre, pectina

FRAGOLE

LAMPONI

Acido ellagico (la maggior concentrazione nei frutti di bosco), antocianine, acidi cumarico e ferulico, pectina, vitamine A, C, E, acido folico



MORE

Vitamina C , flavonoidi, antocianine, acido ellagico, acido folico, potassio, manganese, fibra

ORTICA



Ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo, silicio, serotonina, beta-carotene, clorofilla, vitamine C, D, K, del gruppo B, aminoacidi

BROCCOLI



Sulforafano, indolo-3-carbinolo , isotiocianati, vitamina C, E, K, potassio, acido folico, **calcio** (a parità di peso offrono tanto calcio quanto il latte!!) zinco, selenio, flavonoidi, **coenzima Q10,** carotenoidi come beta-carotene, luteina

SPINACI

Clorofilla, proteine, coenzima Q10, vitamina K, B6, 13 flavonoidi, carotenoidi, betaina, acido folico, potassio, magnesio, ferro



ZUCCA

Vitamine C, E, potassio, magnesio, folato, acido pantotenico, fibre, carotenoidi



RICORDARSI DELLE SPEZIE DELLA SALUTE



8. Stile di vita sano



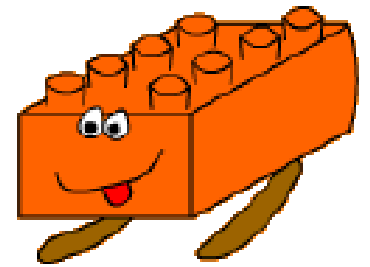
Carboidrati

=

Incendio



INSULINA



Le proteine



GLUCAGONE

FARE UNA COLAZIONE DA RE



ANCHE PER I NOSTRI FIGLI



CONDIMENTI

Olio EV spremuto a freddo

Limone o aceto di mele



Sale marino integrale o rosa

Spezie e semi di sesamo (gomasio)



PESCE (acciughe, alici, sgombro, merluzzo, salmone dell'Alaska)



METODI DI COTTURA

Dr Le Goff in «l'enciclopedia della alimentazione biologica e dell'equilibrio nutrizionale»



NO AC. GRASSI TRANS e OCCHIO ALLE ETICHETTE !!!



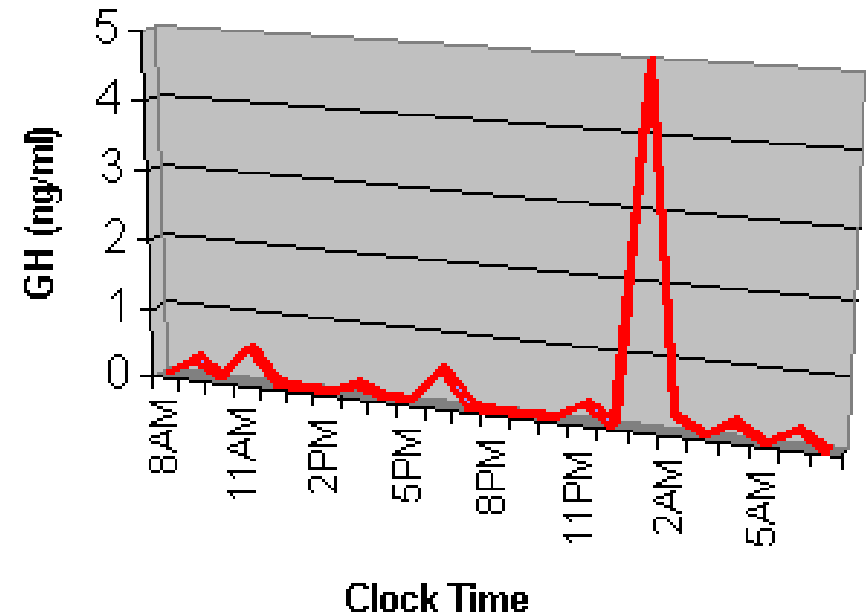
...otto e confezionato da IPAFODD
...stabilimento di via S. Nicola - Ariano Irpino (Av)
...cco di Neve Preparato per guarnire dolci
...redienti:
...ssi vegetali idrogenati, saccarosio,
...lsionante: E472b, sciroppo di glucosio, latte
...ro, amido di mais, aromi.



GH = ormone della crescita



24 Hour GH Secretion



I turni di notte ↑ la sicosi



NON eccedere > 5 kg dal peso forma



Pesarsi una volta alla settimana

9. Masticare lentamente (20 a boccone)



- Per alcalinizzare i cibi acidi
- Per riscaldare i cibi crudi
- Per poter abbinare C e P
- Per sfruttare la prima digestione della ptialina su amidi e C
- Peptidi interi predispongono alle intolleranze
- MALT come 1° difesa
- Per un precoce senso di sazietà
- Per l'azione anti-adipe sui nuclei ipotalamici (VM e paraV)

10. Idratarsi adeguatamente

Importanza dell'acqua



l'acqua è fondamentale per la vita:
È il principale componente delle cellule del nostro corpo e
Anche del liquido extra-cellulare (= sangue e linfa)
= rappresenta i 2/3 del peso di un adulto

Bere 2 litri al giorno



Equivalente a 8 bicchieri d'acqua

e OK ad un FANTASTICO GELATO!

Se nella vita quotidiana ci
nutriamo
in modo
consapevole!!!

.... **il desiderio** è la parte più
potente del piacere.

Aspettare rende il piacere più intenso

Prima inizierete meglio è, ma

anche se inizierete a 80 anni avrete ottimi
risultati!!!!



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE
E BUONA VITA A VOI E ALLE VOSTRE
FAMIGLIE**

