

# Le tre fasi circadiane

## Un ritorno alle antiche abitudini

Anticamente chi lavorava in campagna si alzava alle 4 per andare a lavorare nei campi facendo quattro ore di duro lavoro. Alle ore 8 tornava a casa per fare una ricchissima **colazione** (il primo pasto ed il più importante della giornata); poi tornava a lavorare.

Alle ore 12 il **pranzo** (il secondo pasto importante).

Alle ore 16 la **merenda** (terzo pasto più leggero).

Alle ore 19 **cena** (costituita al massimo da una tazza di brodo o di latte).

Alle ore 20 tutti a **dormire**.

Un antico e saggio detto popolare recitava: *Per vivere in piena salute fai:*

*colazione da re*

*pranzo da signore*

*merenda da salariato*

*cena da povero* (spesso i poveri non mangiano)

### Le tre fasi circadiane

dalle ore **8** alle ore **16**

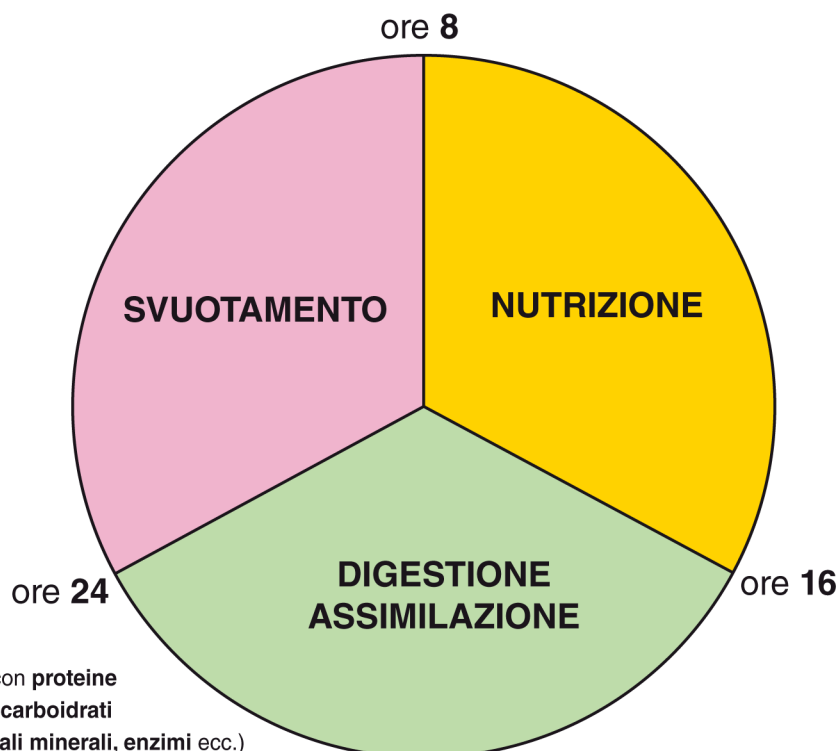
**NUTRIZIONE**

dalle ore **16** alle ore **24**

**DIGESTIONE E ASSIMILAZIONE**

dalle ore **0** alle ore **8**

**SVUOTAMENTO** (evacuazione)



#### Esempio della composizione dei pasti:

ore 8 **Colazione** - Frutta e verdura cruda con **proteine**

ore 12 **Pranzo** - Frutta e verdura cruda con **carboidrati**

ore 16 **Merenda** - Frutta cruda (**vitamine, sali minerali, enzimi ecc.**)

ore 19 **Cena** - Tisana con un frutto crudo o cotto (per regolarizzare l'intestino un frullato con **prugne secche, semi di lino, kiwi, pere**)

Lontano dai pasti bere 1-2 litri di acqua naturale (con un pH superiore a 7)

Effettuando l'ultimo pasto alle ore 16 resterà molto tempo da dedicare alle cose che interessano: andare in bicicletta o camminare, giocare a tennis o a bowling, andare in palestra o fare stretching, giocare a golf o nuotare, fare yoga o meditazione, andare a ballare o fare sesso, inoltre si potrà sentire musica, leggere e studiare, andare a teatro a vedere una bella commedia o a sentire un bel concerto, vedere un film, fare quattro risate con gli amici, giocare a scacchi o a bridge, fare una sauna o un massaggio, andare a un museo o a scoprire gli angoli nascosti della propria città e tante altre cose ancora.



In questo modo dalle ore 16 alle 19 si praticheranno tre ore di semidigiuno e dalle ore 19 alle ore 8 del giorno successivo tredici ore di prezioso digiuno che servirà a far riposare i nostri organi addetti alla digestione.

**Tutti i giorni sedici ore di riposo fisiologico faranno molto bene al nostro fisico e serviranno a rallentare l'invecchiamento.**