

Igienismo - la Scienza della Salute
Alimentazione
CRUDO-COTTO
a strati successivi*

Se non vuoi fare scelte etiche o salutiste, continua a mangiare le stesse cose, cambiando solamente, ad ogni pasto importante, l'ordine dei cibi. Il risultato sarà eccezionale: digerirai meglio e, se serve, perderai peso.

Mangiare PRIMA frutta, germogli e verdura CRUDA
serve a fornire vitamine, enzimi e sali minerali che vengono rilasciati e utilizzati per metabolizzare il successivo CIBO COTTO, evitando di privare il nostro corpo di nutrienti indispensabili.

Bere almeno 2 litri di acqua naturale al giorno
mezz'ora prima o due ore e mezza dopo i pasti principali per non diluire i succhi gastrici



PASSAGGI OBBLIGATORI

1° strato - Apertura:

2 frutti freschi crudi, meglio se biologici (masticati o frullati)

2° strato - Piatto fondamentale:

Germogli e Verdure fresche crude di vario tipo e colore, meglio se biologiche (massimo un cucchiaino d'olio d'oliva extravergine "mosto" premuto a freddo)

PASSAGGI SUCCESSIVI (FACOLTATIVI)

3° strato - Verdure cotte

4° - Primo piatto *oppure* Secondo piatto *oppure* Contorni vari *oppure* Dolce (moderazione)



Masticare



Masticare



Masticare



Masticare

N.B. = Mantenere rigorosamente questo ordine senza saltare i primi due punti

Mangia poco e lentamente (*mastica ogni boccone almeno 15 volte*)

Limita il pane (*non deve essere associato alle verdure, provoca fermentazioni*)

Varia il tipo dei cibi

Limita l'uso dell'alcol (*massimo mezzo bicchiere di vino rosso al pasto*)

Poco sale - poco zucchero. Evitare glutammato e aspartame.

RISPETTARE LE FASE CIRCADIANE: dalle ore 12.00 alle 20.00 nutrizione ingerendo i cibi (mangiare); dalle ore 20.00 alle 4.00 digestione e assimilazione; dalle ore 4.00 alle 12.00 svuotamento, evacuazione.

*** Considerando le diverse velocità di transito dei singoli cibi nell'intestino e il rapporto fra cibi crudi e cotti.** Studi del fisiologo russo Ivan Petrovic Pavlov (1849 - 1936), dei medici americani William Howard Hay (1866 - 1940), e Herbert MacGolphin Shelton (1895-1985) e dei Professori Arnold Ehret (1866-1922) e Armando D'Elia (1912-1999) e del Dott. Stanley S. Bass (New York 1936 "pasto sequenziale o stratificato").

Dovendo attraversare il tunnel del Monte Bianco, e non potendosi superare, tre automobili di diversa velocità massima: Ferrari F1, Lancia Ypsilon e Fiat 500 è bene che seguano l'ordine indicato al fine di non intralciarsi l'una con l'altra.

Qualora partisse per prima la Fiat 500, le altre due sarebbero costrette a rimanere in coda attaccate l'una all'altra.

Nel caso dei cibi, considerando le diverse velocità di transito, si possono evitare cattive digestioni, putrefazioni, con conseguenti formazioni di gas intestinali, flatulenze.