

ALIMENTAZIONE NATURALE

Dr. Vasco Merциadri

SCHEMA

Colazione: frutta fresca di stagione.

Latte vegetale con cereali integrali o biscotti integrali senza zucchero.

Un paio d'ore dopo: frutta fresca

Pranzo: Iniziare con insalata o verdura cruda condita con olio extravergine d'oliva e aceto di mele o limone o agro di umeboshi. Poi cereali integrali: pasta, riso, orzo, miglio, monococco, segale, grani antichi, mais o pseudocereali: amaranto, quinoa, teff, canapa, ecc. conditi con verdure, pomodoro, pesto vegetale, avocado.

Un paio d'ore dopo: frutta fresca di stagione.

Cena: verdura cruda.

Zuppa o passato di verdure.

Legumi, che possono essere già nella zuppa.

Niente carne, pesce, latte e derivati, formaggi, salumi, alcolici, zucchero e sale raffinati, farina 00, bevande gassate e zuccherate.

E non fumare!

Chi non è a rischio ipertensione può usare moderatamente sale integrale.

I pasti iniziano sempre con gli alimenti crudi.

Da integrare inoltre frutta secca come noci nocciole, mandorle, pinoli, anacardi.

Occasionalmente condire con olio di lino o di canapa o di semi di zucca, che devono essere refrigerati e mantenuti al buio.

Solo occasionalmente soia e derivati. In particolare utilizzare tempeh in quanto un ottimo fermentato.

Altri fermentati da utilizzare: crauti crudi a fermentazione naturale, insalatini, kimchi.

Dosi: non pesare mai niente. Seguire il nostro istinto.

Questo schema è ottimo sia per chi è sedentario che per gli sportivi.

Soprattutto per gli sportivi ricordarsi di reintegrare acqua e sali minerali nutrendosi di molta frutta e verdura cruda.

E fare attività motoria tutti i giorni.

Bastano trenta minuti a passo svelto per chi ha poco tempo a disposizione.

Usare l'automobile solo se indispensabile.

Integratori: il 75% degli italiani sono carenti di vit. B12 e di vit. D3. Vegani compresi.

Quindi è prudente integrare a periodi, soprattutto in inverno 75.000 u.i. di vitamina D3 al mese e 30 mcg di vit B12.

Attenzione a queste carenze anche nei bambini integrando ovviamente dosi minori.

Si trovano in commercio ottimi integratori di origine vegetale e già dosati per ogni età.

Infine tranquilli a tavola senza tv o simili, senza discussioni e dedicando il giusto tempo ad una sana masticazione.