

UNA CONCRETA, RISOLUTIVA E LIBERATORIA CONSAPEVOLEZZA BIOCHIMICA

Introduzione alla dieta Bio-sofica

Questo articolo, il primo di una serie, prende spunto dal testo "DIETA BIO-SOFICA® – Nutrire il proprio animo e il proprio corpo", un compendio interdisciplinare che vuol essere un riferimento in grado di portare a conoscenza delle masse una serie determinante di informazioni indispensabili per divincolarle dalla morsa delle patologie vere o presunte e dell'obesità, al fine di poter realizzare benessere, andando oltre il continuo patteggiare con la sopravvivenza. Il fine è di considerare tutto ciò che concerne l'estetica e la salute umana, ponendolo, senza censure, a disposizione delle popolazioni in un percorso liberatorio, inoltrato negli occultati meandri del significato della nutrizione, fino alle più intime e profonde realtà genetiche, ove si radicano le essenze antropologiche che generano la forma del corpo e le risposte organiche.

LE MOLTITUDINI DI UMANI SONO STATE ABILMENTE SVUOTATE DI MEZZI COGNITIVI E "PROGRAMMATE" A RESISTERE A NUOVE INFORMAZIONI

Rotolarsi in piena impotenza nelle problematiche psicofisiche ed estetiche senza cercare nuovi e risolutivi spiragli è ormai lo "sport" preferito a livello mondiale. È indispensabile porre le basi per ripulire dai condizionamenti seminati dalle multinazionali del farmaco, stimolando una nuova capacità logica per iniziare a percepirsi concretamente. Partendo da testate ricerche biochimiche e psicologiche, si spedirà il pensiero in profondità, affinché la spiritualità animale e le potenzialità umane possano, poi, riemergere come "ordigno" sociale e politico, divenendo salute e armonia corporea.

CALORIE DEI CIBI E PESO CORPOREO NON HANNO ALCUNA IMPORTANZA

Le calorie degli alimenti non hanno nessuna rilevanza per il benessere, ma solo per un'eventuale stentata sopravvivenza. Gran parte di ciò che si mangia non serve solo a produrre energia, ma anche, compresi alcuni grassi, insieme alle proteine, a ricostruire cellule logore. Non conta quanto si mangia, ma quando e cosa. Il nostro organismo non è una "stufa", ma una macchina bio-chimica che si auto-rinnova e che ha il massimo delle proprie attività metaboliche nella prima parte del giorno, ovvero nella fase in cui si sono plasmati i nostri ritmi biologici per milioni di anni, una caratteristica ormai impressa nei cromosomi

umani. È il rispetto della completezza dei pasti nelle ore di massima luce a definire l'ottimale stato estetico e di salute individuale.

IL PESO CORPOREO MISURA SOLO L'IGNORANZA SANITARIA E POPOLARE.

È la composizione del corpo l'unica attendibile valutazione dello stato funzionale. La "forma fisica", l'"essere magri" e la salute non hanno niente a che vedere con un determinato peso. Nell'analisi di composizione corporea, il bio-impedenziometro "vede" ciò che è negato all'ottusa bilancia. Inseguire un peso, cosiddetto ideale, può essere motivo di sacrifici e squilibri, alimentari e non, che innescano una spirale di adattamenti negativi senza uscita. Il DNA programma anche la quantità di massa magra potenziale individuale.

PER DIMAGRIRE O GUARIRE SI DEVE ANDARE A CAPIRE COSA MANCA NELLA NUTRIZIONE NELLE ORE MATTUTINE, E NON A LIMITARE CON LA VOLONTÀ QUEL SI MANGIA IN PIÙ DURANTE LA GIORNATA.

Che cos'è il grasso corporeo? Perché si ingrassa?

La capacità di accumulare grasso nasce evolutivamente da un vissuto di situazioni di carenze nutritive, e non da una previsione di eccessi. Oltre a concorrere con le proteine ad assicurare rinnovo strutturale e funzionale, il grasso è una riserva di energia e, in quanto tale, si accumula in conseguenza di un deficit vissuto di nutrienti essenziali. Questa capacità ha permesso alla specie umana di sopravvivere alle carestie e di riprodursi, trasmettendo tale capacità ai discendenti, ai tempi in cui i nostri avi primitivi trovavano cibo occasionalmente e irregolarmente. Il grasso corporeo è, però, una riserva da cui, paradossalmente, si può ben attingere solo nutrendosi idoneamente e con qualitativa continuità, cioè facendo sì che la nutrizione, soprattutto nelle prime ore del giorno, sia completa dei nutrienti che, intervenendo efficacemente nelle relative reazioni chimiche, permettono ai depositi di grasso di essere massicciamente catabolizzati, insieme ai carboidrati (escludendo gli aminoacidi), in anidride carbonica e acqua. Se il grasso fosse una riserva perfetta, si dovrebbe aver fame quando l'eccedenza è stata bruciata. Invece, anche una persona grassa ha fame a intervalli regolari, perché per potere demolire,



a fini energetici, completamente, ogni molecola di grasso, occorrono, nella prima parte del giorno, altri nutrienti per i quali non esiste nel corpo cospicua e funzionale riserva, ovvero principalmente carboidrati e proteine, oltre a minerali e vitamine, i quali concorrono a ristrutturare i tessuti logori, cioè la fondamentale massa magra.

Da cosa è rappresentata la massa magra? Perché ci si ammala?

Oltre che da acqua, è costituita da muscoli, ossa, cute e organi interni, che sono tutti tessuti composti da cellule che devono essere continuamente rinnovate. La presenza di cellule logore, erose, non sostituite, è l'effettivo motivo di tutte le patologie e della predisposizione dell'organismo ad accumulare grasso. Questo avviene quando gli aminoacidi, ovvero i costituenti delle proteine e, dunque, di tutto ciò che vi è di funzionale e strutturale nell'organismo, divengono materiale energetico a causa di una nutrizione che non soddisfa a tempo debito quei fabbisogni dell'individuo che permettono il vero stato di benessere, ovvero che vanno oltre quelli che consentono solo una trascinata sopravvivenza. Tutte le patologie, a prescindere dalla diagnosi, derivano sempre dal ridotto rinnovamento delle cellule dei vari organi, fino alla disfunzione, a causa di un ripetutamente incompleto apporto di nutrienti essenziali nella prima parte della giornata, che, insieme a stati di tensione protratti, limitano la disponibilità delle fondamentali proteine strutturali e funzionali.

NEL POTENZIALE GENETICO UMANO VI È LA CAPACITÀ DI MORIRE MAGRI E ULTRACENTENARI PER CONSUNZIONE, E NON PER MALATTIA O INCIDENTI.

Ciò può realizzarsi con:

- nutrizione che soddisfi, anche a costo di eccedere, la completezza dei determinanti fabbisogni individuali nelle ore di luce. Per completezza dei pasti si vuole qui intendere associare contemporaneamente alimenti quali: 1) carboidrati complessi, riducendo quanto più possibile le farine, soprattutto quelle raffinate; dunque, oltre agli amidi naturali di legumi e patate, meglio i cereali in chicchi, ancor più qualitativi se integrali; 2) proteine animali, tra le quali dovrebbero essere più frequenti quelle delle uova, del latte e dei suoi derivati preferibilmente freschi; 3) fibre e micronutrienti di ortaggi e frutta.

- stato emotivo non soggetto a continue tensioni e a frustrazioni sociali;

- maggiore azione motoria spontaneamente indotta dai due su menzionati fattori.

“Ipernutrirsi” nella prima parte della giornata

biocalenda

immunizza dall'ingrassare e dalle patologie

Una volta ben saziato di nutrienti essenziali l'organismo nella fase iniziale del giorno, se pur si mangiasse abbondantemente a cena solo per questioni di “gola”, si assorbirebbe ben poco, grazie a una migliore selezione intestinale. Quel poco che può essere assimilato sarebbe ben smaltito, sia in nutrienti che in tossine, da un metabolismo reso più attivo e, dunque, maggiormente funzionale da una nutrizione consistente e completa tra colazione e pranzo. La contemporanea presenza a ogni pasto, a partire dalla colazione e così a seguire, ogni volta che si avverte fame, soprattutto nella prima metà del giorno, di adeguate fonti di carboidrati, proteine e grassi, insieme a ortaggi e frutta, assicura che, inclusa la disponibilità di vitamine e minerali, ogni elemento nutritivo introdotto possa essere utilizzato grazie alla presenza di tutti gli altri che ne permettono l'utilizzo o la trasformazione fisiologicamente ideale. L'incompletezza degli apporti nutritivi, portando a combustione proteine, comporta la riduzione della struttura e delle funzioni della fondamentale massa magra corporea, rendendo vulnerabili alle patologie e agli incidenti oltre che soggetti a una continua e indiscriminata fame e a stipare grasso.

DOPO POCHI MESI DI EU-NUTRIZIONE, SARÀ L'ORGANISMO A SUGGERIRE IL GIUSTO ED EFFICACE MODO DI MANGIARE E UN MAGGIORE MOVIMENTO

Una volta “spostata” la fame maggiore nella prima parte della giornata, essa va, man mano che si presenta, soddisfatta con associazioni alimentari complete tali da offrire la sensazione di piena sazietà, per cui le quantità relative dei cibi sono del tutto da ricercare individualmente.

La fame diventerà sempre più mirata, mentre le sensazioni saranno sempre più attendibili.

Il nostro corpo sa benissimo ciò di cui ha bisogno, ma quando è squilibrato, segnala fame indiscriminata. Offrendogli invece i nutrienti giusti al momento opportuno, si riattiva il fine istinto che non può che risollevare la sopravvivenza della persona al benessere dell'individuo, migliorandone anche il rendimento percettivo e reattivo psichico, nonché lo stato energetico, favorendo spontaneamente una maggiore e non sacrificante e logorante attività motoria.

Tratto dal libro “DIETA BIO-SOFICA® - Nutrire il proprio animo e il proprio corpo di Giovanni Moscarella - Edizioni Mediterranee di Roma, 2010.*

** Giovanni Moscarella, biologo nutrizionista, autonomo ricercatore, studioso di psicologia sociale, tecnico allenatore di atletica leggera, ha fondato DIETA BIO-SOFICA® - Studio per la tutela individuale estetica, psichica e funzionale. www.nutrirsi.net*