

Cibo vivo e cibo morto: caricarsi di energia vitale

del dott. **Giacomo Bo**

Un dato che la medicina tradizionale tende non considerare è la grande differenza tra un cibo integro e vivo e cibo lavorato e trasformato.

Da un punto di vista nutrizionale i chicchi di cereale non differiscono di molto dalla farina, così pure la frutta appena raccolta da quella in scatola e via dicendo, perché proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e sali minerali rimangono più o meno gli stessi.

La differenza è data dal contenuto di *energia vitale*: l'uomo, essendo un essere vivente, si nutre di energia vitale, oltre che di vitamine, carboidrati, proteine, lipidi... Quando mangiamo un frutto appena raccolto, non ne assimiliamo solo i principi nutritivi, ma anche la vitalità, che lo rende appetibile e digeribile. Un cibo ricco di vita riempie di vita il nostro corpo e reintegra più facilmente l'energia spesa durante la giornata.

Sarà capitato a tutti di sentirsi "esauriti", di non aver più energia per continuare e di desiderare solo un buon sonno ristoratore. Dormendo, ma anche alimentandosi con cibo vivo, o anche attraverso relazioni profonde, ricevendo l'energia del pianeta, dell'aria e dell'acqua si ricaricano "le pile"; provate ad esempio a camminare a piedi nudi su un prato, a bere acqua di fonte, ad amare una persona... e vi sentirete subito rigenerati.

Come è possibile riconoscere un cibo vivo?

Esistono diversi fattori importanti:

- *Capacità riproduttiva*: la vitalità si esprime prima di tutto nel generare altra vita; ad esempio, se si rimette in terra una patata, una mela, un chicco di grano, questi riprenderanno il proprio ciclo vitale, quando un pezzo di pane, una marmellata, una polenta non potranno mai farlo.
- *Tempo dalla raccolta*: nel momento in cui un frutto viene staccato dalla pianta o una verdura viene tolta dalla terra, essi iniziano a perdere energia vitale.
- *Metodo di conservazione*: l'essiccazione mantiene l'energia vitale, quando invece il surgelamento, o peggio l'inscatolamento, in molti casi uccide l'alimento.
- *Sistemi di cottura*: in linea di principio, il calore uccide la vitalità degli alimenti, ed alcuni sistemi di cottura sono più distruttivi di altri, come ad esempio il microonde e il forno della cucina.
- *Qualità organolettiche*: il profumo, il colore e il sapore sono indicatori della freschezza dell'alimento e si deteriorano velocemente con la perdita di vitalità.

Prendendo in considerazione tutti questi fattori, possiamo cercare a grandi linee di classificare i cibi a seconda della loro vitalità.

Possiamo distinguere quattro categorie di alimenti, in ordine decrescente di energia vitale:

- *Cibi vivi superiori*: forniscono più energia vitale di quanta ne richiedano per essere digeriti ed assimilati, per cui sono senza dubbio i migliori: frutta e verdura fresca, centrifugati freschi, germogli, uova di giornata, legumi e cereali stufati, pane integrale con lievitazione naturale, yogurt e latte appena munto, creme e formaggi freschi, semi oleaginosi.
- *Cibi vivi di appoggio*: forniscono tanta energia vitale quanta è necessaria al corpo per digerirli ed assimilarli, per cui l'equazione finale è pari a zero: latte fresco, uova di qualche giorno, miele, olio di oliva, verdure stufate, cereali e legumi cotti, burro,

pasticceria fatta in casa, farine integrali consumate entro 10 giorni dalla macinazione.

- *Cibi vivi inferiori*: dispongono di poca energia vitale, per cui il corpo ne consuma di più di quanta questi ne forniscano: carne, pesce, formaggi fermentati, salumi, latte bollito, marmellate, zucchero integrale, pane bianco, vino.
- *Cibi morti*: sono completamente privi di energia vitale, e quindi richiedono solo un dispendio da parte del corpo: conserve alimentari, margarine, pasticceria industriale, alcolici e superalcolici, caffè, cioccolato, zucchero bianco, pasta, farine industriali, pizza.

Quale conclusione possiamo trarre dal presente studio?

Sicuramente è meglio avere un'alimentazione ben bilanciata, e poiché solitamente sulla tavola si trovano soprattutto i cibi meno vivi, occorre aggiungere porzioni di alimenti vitali. All'interno di un programma alimentare più a lungo termine è opportuno ridurre gradualmente i cibi morti, che consumano l'energia e che non danno nulla in cambio. Una dieta basata su tali semplici indicazioni, darà i suoi risultati in tempi brevi: il corpo sarà più vitale e questo si tradurrà in un rafforzamento del sistema immunitario, oltre che in un aumento di abilità fisiche ed intellettuali, entusiasmo e "carica".

Con l'augurio di un 2012 in piena Salute