

Il cibo nutre il corpo ,la mente e la coscienza ed è perciò molto importante il modo in cui si mangia .

Con le presenti indicazioni desideriamo suggerire degli accorgimenti da inserire gradualmente nelle proprie abitudini alimentari .

Quando si è a tavola si dovrebbe sedere eretti ed evitare distrazioni come la televisione la conversazione o la lettura .Focalizzate la vostra mente sul gusto del cibo e siatene consapevoli . Masticate con amore e compassione e sperimentate chiaramente i sapori .*Il sapore non è originato dal cibo ma dall'esperienza di colui che mangia .*

Alimentarsi durante lo stesso pasto con cibi che necessitano processi digestivi diversi può portare ad un notevole rischio di fermentazioni intestinali .

Latticini carne e pesce non devono essere consumati nello stesso pasto .

Una buona regola è limitare il più possibile l'assunzione di liquidi durante i pasti in modo da non diluire i succhi gastrici necessari alla digestione .

L'acqua fredda aumenta gli accumuli di grasso l'acqua calda è un nettare quella fredda un veleno .

Per evitare una digestione lenta con pesantezza, gonfiore e mal di testa evitiamo di associare cibi ricchi di proteine a quelli ricchi di amidi .

Associare frutta e alimenti dolcificati,in particolare con amidi,ma anche con proteine porta a fermentazioni e putrefazioni intestinali .

Il fegato processa per primi gli zuccheri,mangiare il dolce a fine pasto mette in attesa ciò che si era già iniziato a digerire che riprenderà ad essere digerito in uno stato di iniziale fermentazione o putrefazione .

La fermentazione può provocare una vera e propria degradazione dei cibi mal digeriti,con produzione di sostanze per lo più tossiche il cui assorbimento diminuisce l'energia vitale ed un conseguente indebolimento delle difese immunitarie .

Mangiare rapidamente e coricarsi subito dopo aver mangiato porta il rischio di aumentare il gonfiore addominale .

Fare esercizio fisico quotidiano .

La cena dovrebbe essere il pasto più povero in modo da coricarsi con lo stomaco vuoto 2-3-ore dopo aver mangiato .

Al di fuori dai pasti è importante mantenere un buon livello di idratazione bevendo in buona quantità .

Ogni boccone dovrebbe essere masticato almeno trentadue volte prima di essere inghiottito . Questa pratica permette agli enzimi della digestione presenti nella bocca di svolgere il loro compito in modo adeguato consentendo allo stomaco di prepararsi all'arrivo del cibo . Mangiare a velocità **moderata** è quindi molto importante .

La quantità di cibo che si ingerisce in un solo pasto dovrebbe equivalere a due manciate . Un terzo dello stomaco dovrebbe essere riempito di cibo un terzo d'acqua e un terzo d'aria . Se si mangia troppo lo stomaco si espanderà e richiederà dell'altro cibo . Lo stomaco di una persona che mangia troppo si dilata come un pallone .

Mangiare troppo provoca anche la formazione di ulteriori tossine nell'apparato digerente e il cibo diventa un veleno che il corpo deve eliminare con lo sforzo .

Si dovrebbe mangiare con disciplina e regolarità poiché mangiare è meditazione . Mangiare in questo modo nutrirà il vostro corpo la vostra mente e la vostra coscienza aumentando anche la vostra longevità .

Quanto più una mela sarà lontana dall'albero tanto più diminuirà la sua energia

Nel nostro tempo in occidente milioni di persone si nutrono quotidianamente almeno tre volte al giorno . L'industria alimentare per rispondere a questa enorme richiesta di cibo fa spesso delle scelte economiche piuttosto che etiche, sacrificando così la qualità dei prodotti offerti ,che spesso risultano essere trattati chimicamente per apparire perfetti , appetitosi e durare più a lungo .

Prediligete alimenti stagionali della zona in cui vivete e possibilmente biologici non solo per la vostra salute ma per preservare ciò che rimane della nostra amata Madre Terra .