

La salute della famiglia
Self-Healing

Corso Base

La Sana Gola
di Martin Halsey

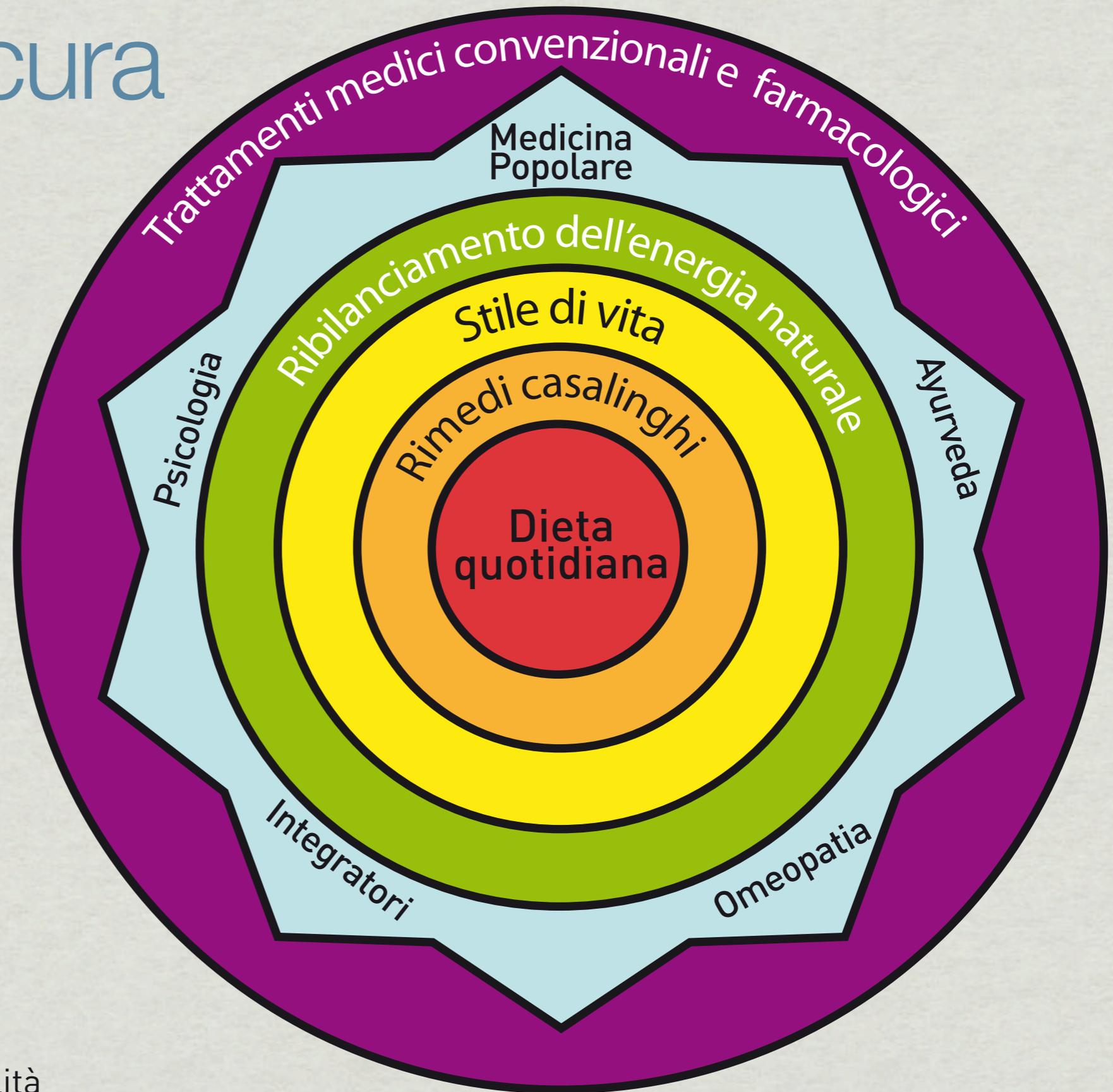


Cos'è il Self-Healing?

- * Nuovo concetto di equilibrio
- * Riconoscere il potere che abbiamo
- * Assumersi la responsabilità
- * Non escludere altri tipi di cura



I Livelli di cura



- ● ● Specialisti esterni
- ● ● Nostra responsabilità

Riflessioni storiche

La storia del cibo

- Consumo di cibo animale e alimenti raffinati, trattati ed esotici
- Consumo di alimenti integrali biologici e di stagione



La storia del cibo

- Consumo di cibo animale, alimenti raffinati ed esotici, OGM...
- Consumo di alimenti integrali, biologici e di stagione



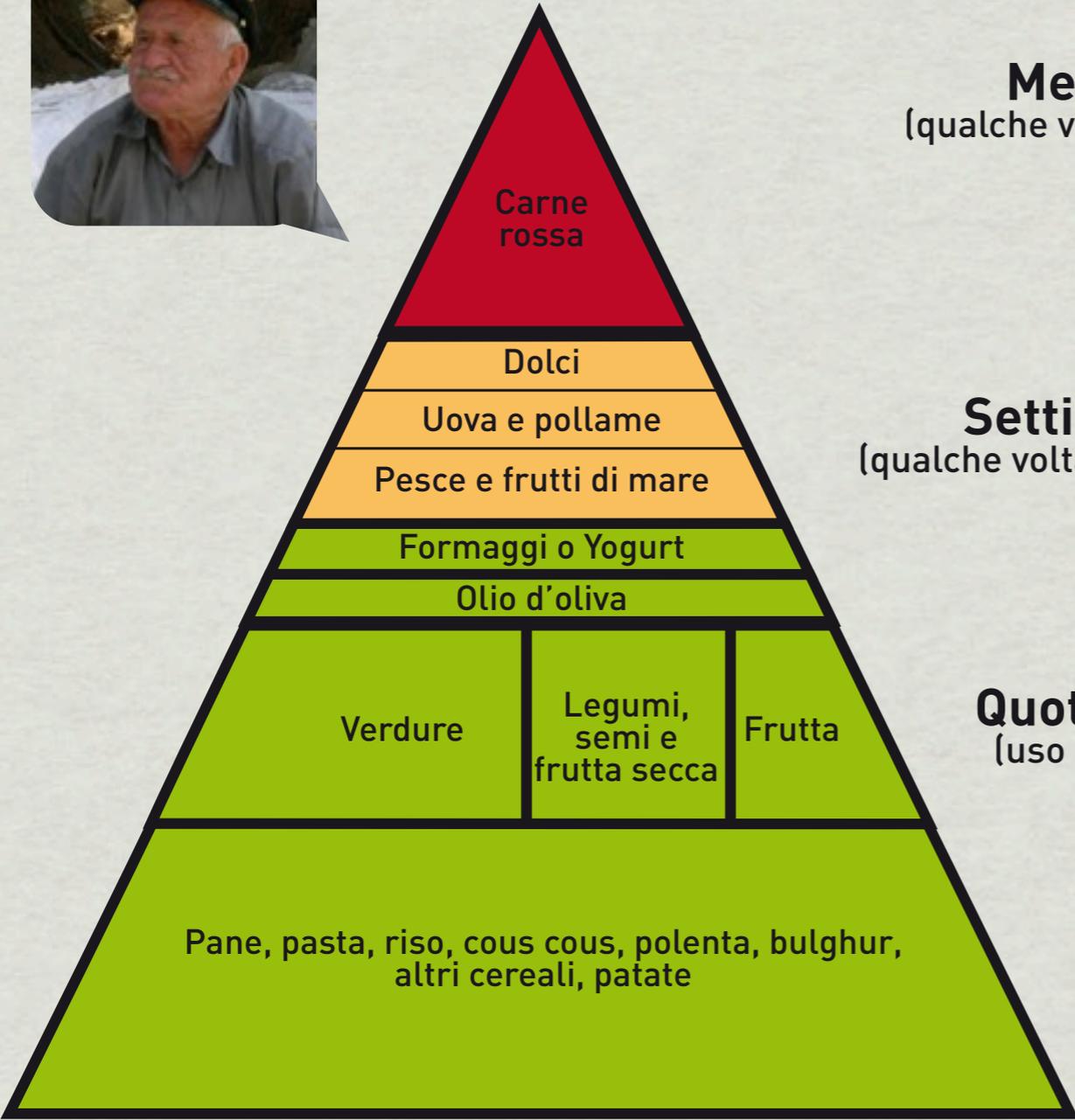
La ricerca scientifica: Le piramidi più longeve



Mensile
(qualche volta al mese)

Settimanale
(qualche volta alla settimana)

Quotidiano
(uso regolare)



Dieta Mediterranea Tradizionale (sana)

Dieta Orientale Tradizionale (sana)

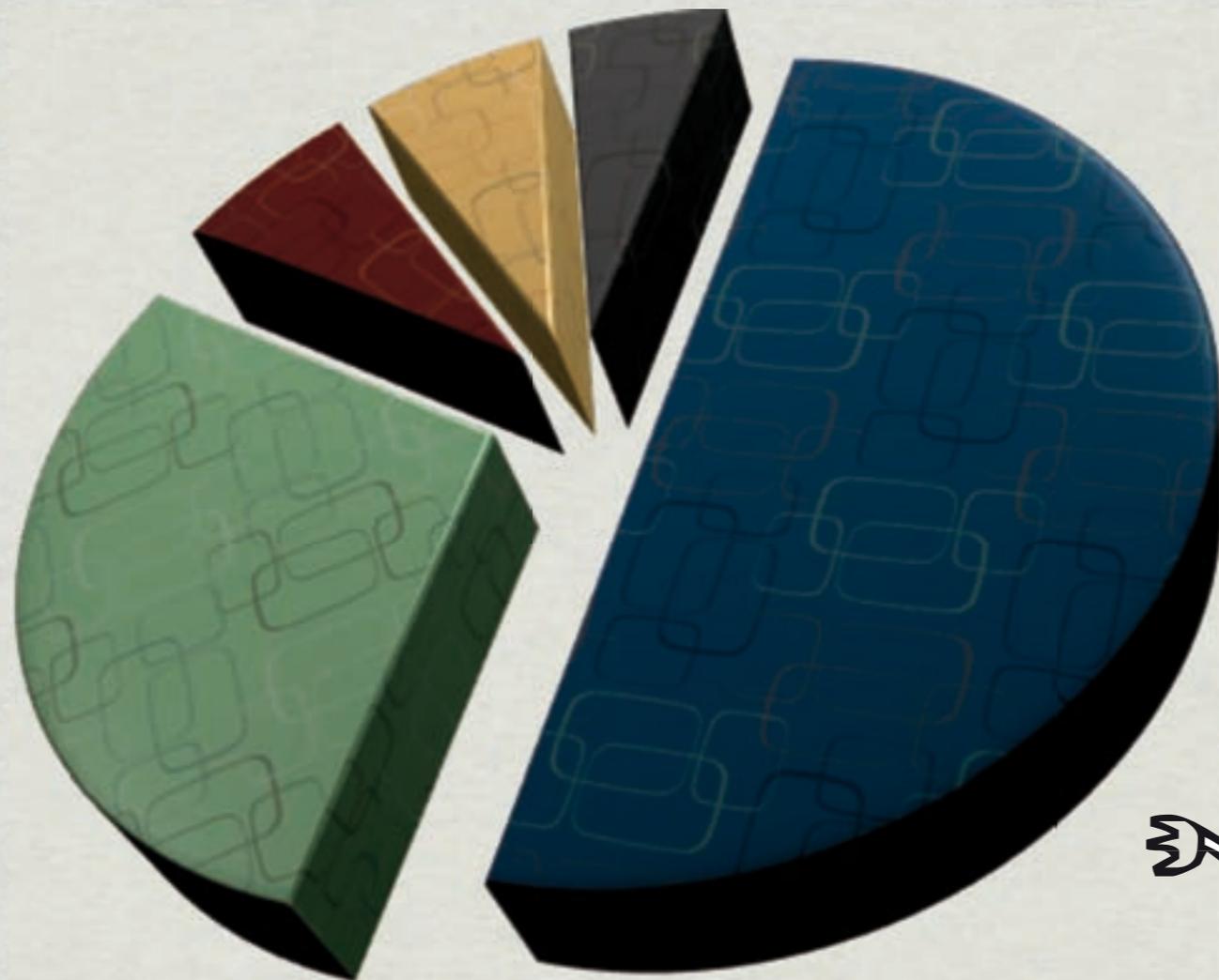
Le scoperte degli extraterrestri

- * Gli extraterrestri amano i cuccioli d'uomo
- * Per capire come nutrirli hanno scansionato tutte le diete di tutte le culture
- * Hanno unito tutti i dati e hanno capito cosa rende felice e sano il "cucciolo di uomo"



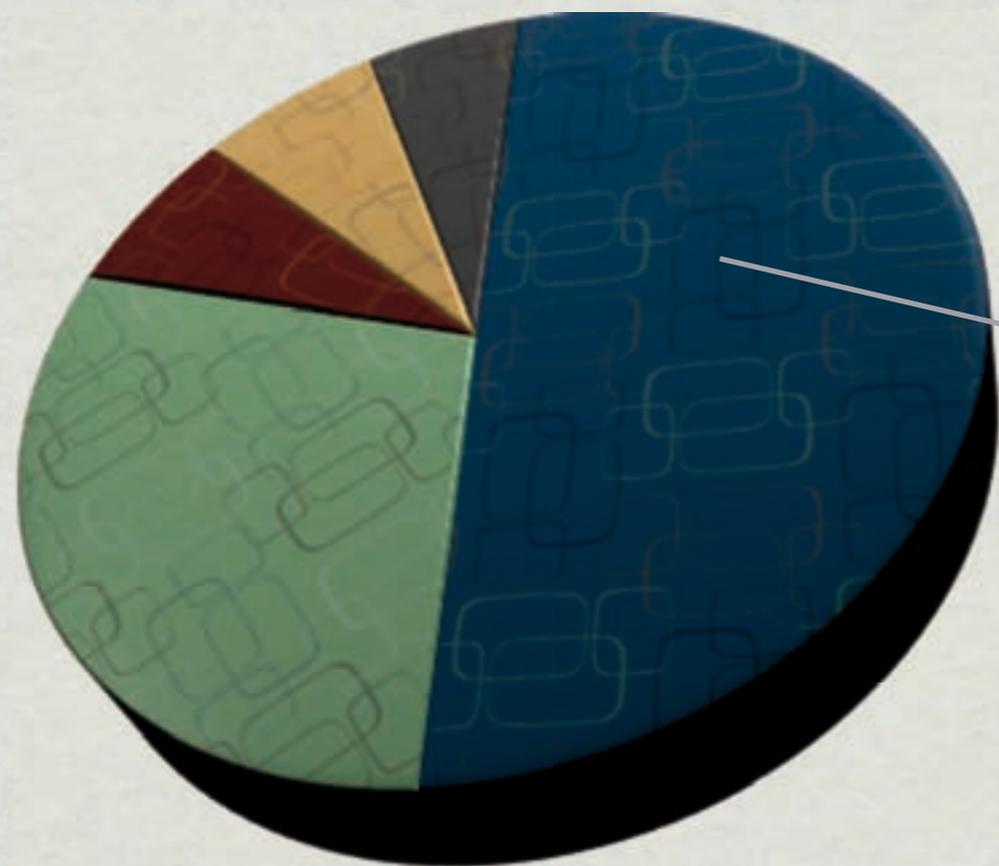
La dieta umana secondo gli alieni, la scienza e la storia del cibo

- Cereali
- Legumi
- Cibo animale
- Verdure
- Altro



L'ingrediente che manca di più oggi è il buonsenso

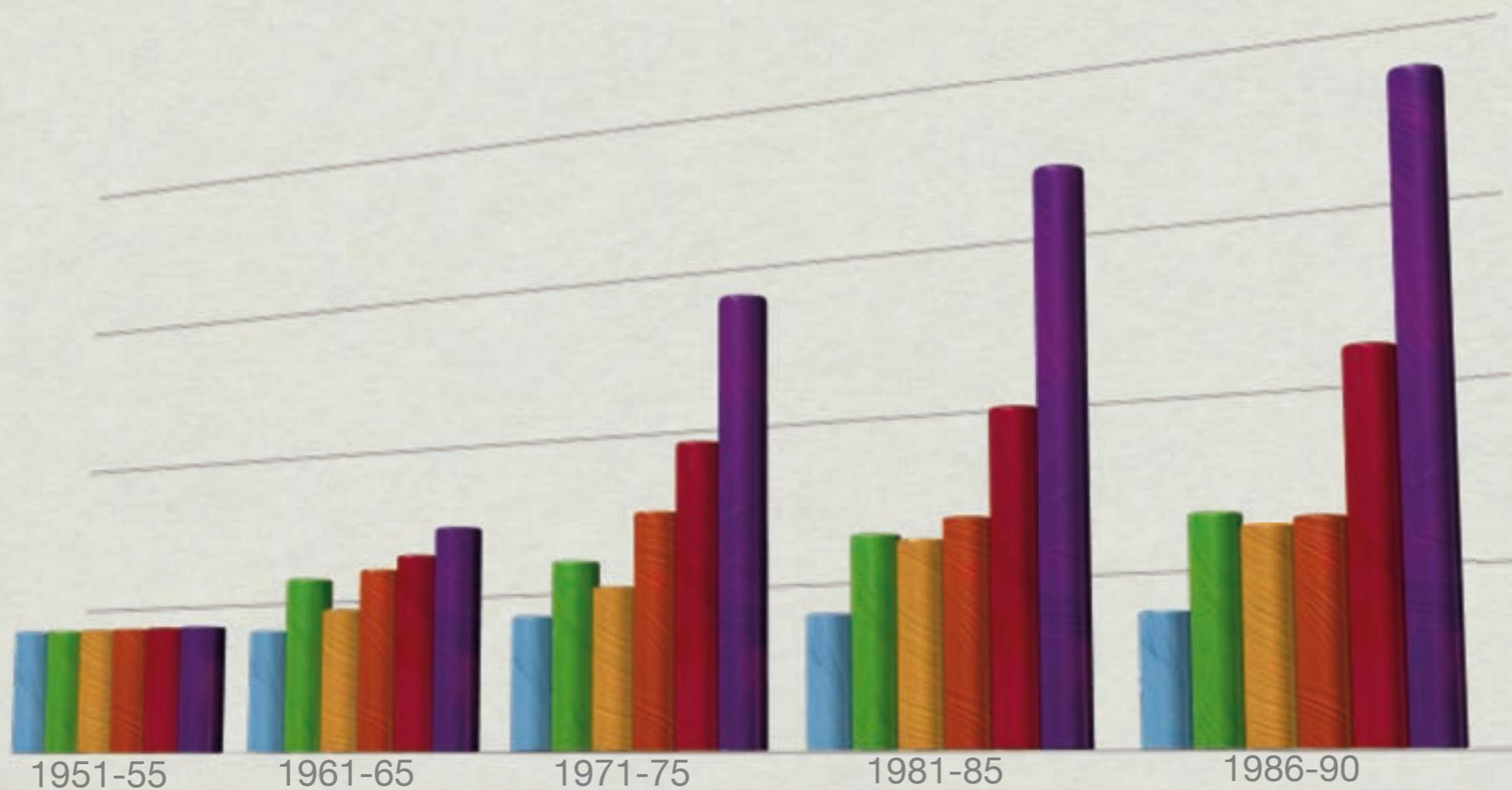
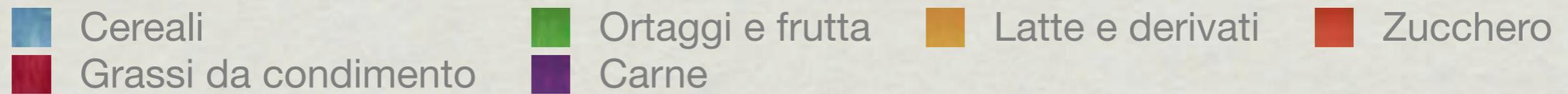
- Cereali integrali
- Verdure
- Legumi
- Altro
- Cibo animale



LA TENDENZA REALE OGGI:

Cibo di origine animale, Zucchero e carboidrati raffinati

Le tendenze moderne in Italia

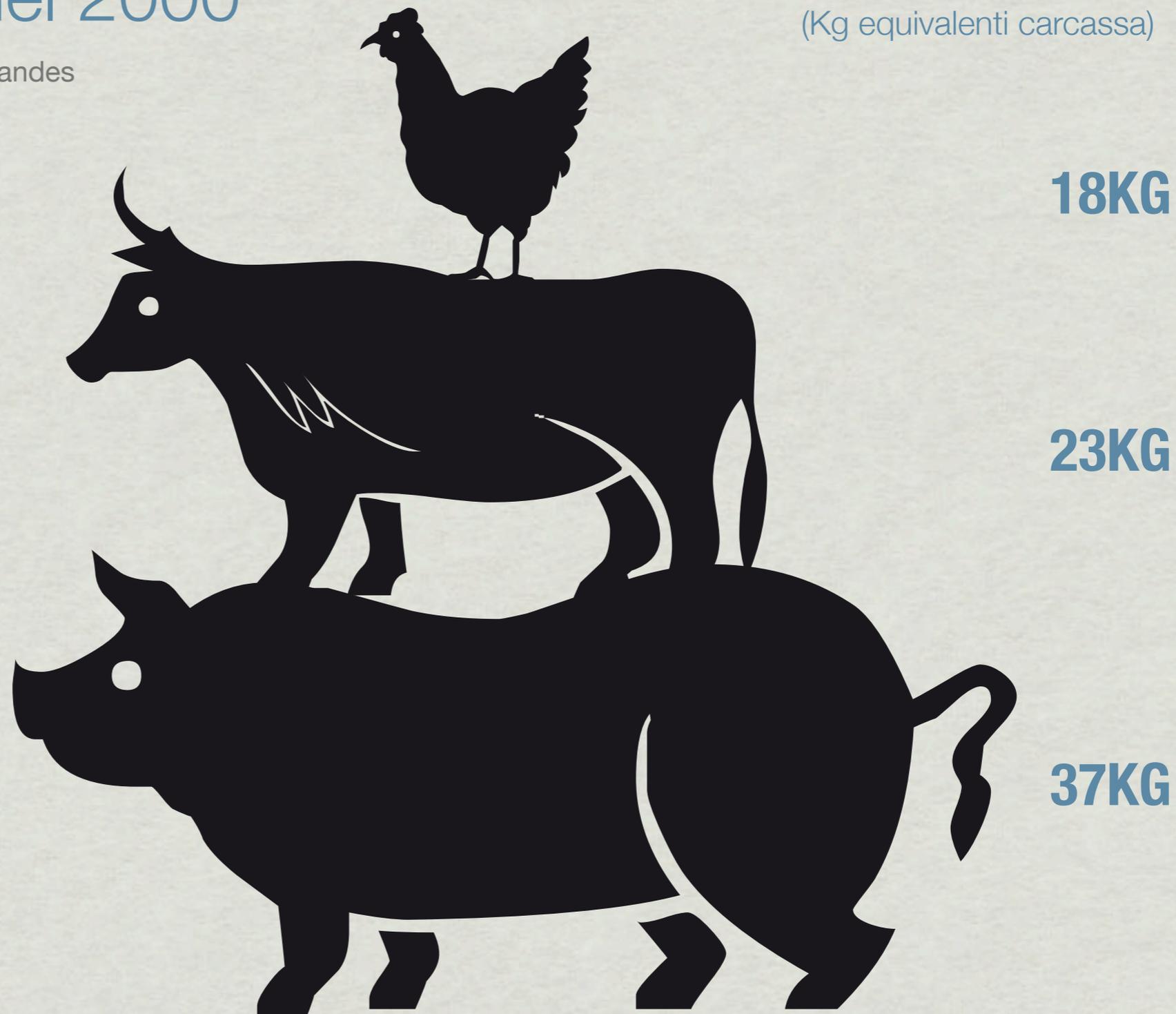


Il consumo pro capite annuale di carni Italia nel 2000

Fonte: Centre internationale des Viandes

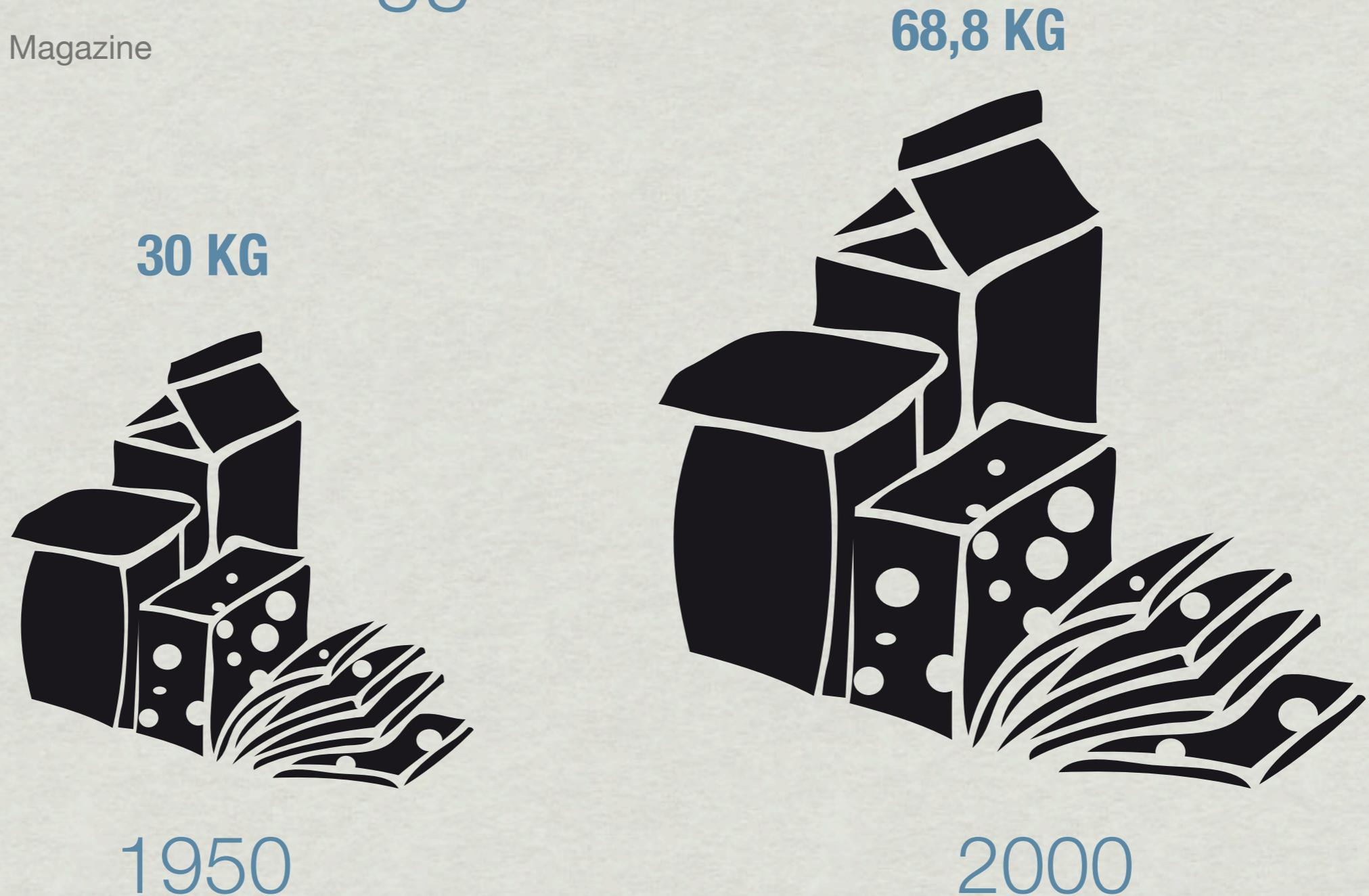
TOT: 78 KG

(Kg equivalenti carcassa)



Il consumo pro capite annuale di latte e formaggio in Italia

Fonte: Focus Magazine



Il consumo pro capite annuale di zucchero 2008

Fonte: Eurostat

24 KG



Il consumo giornaliero pro capite di sodio

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2004

0,6 GRAMMI



Preistoria

2-4 GRAMMI



Raccomandazione INN

10-13 GRAMMI



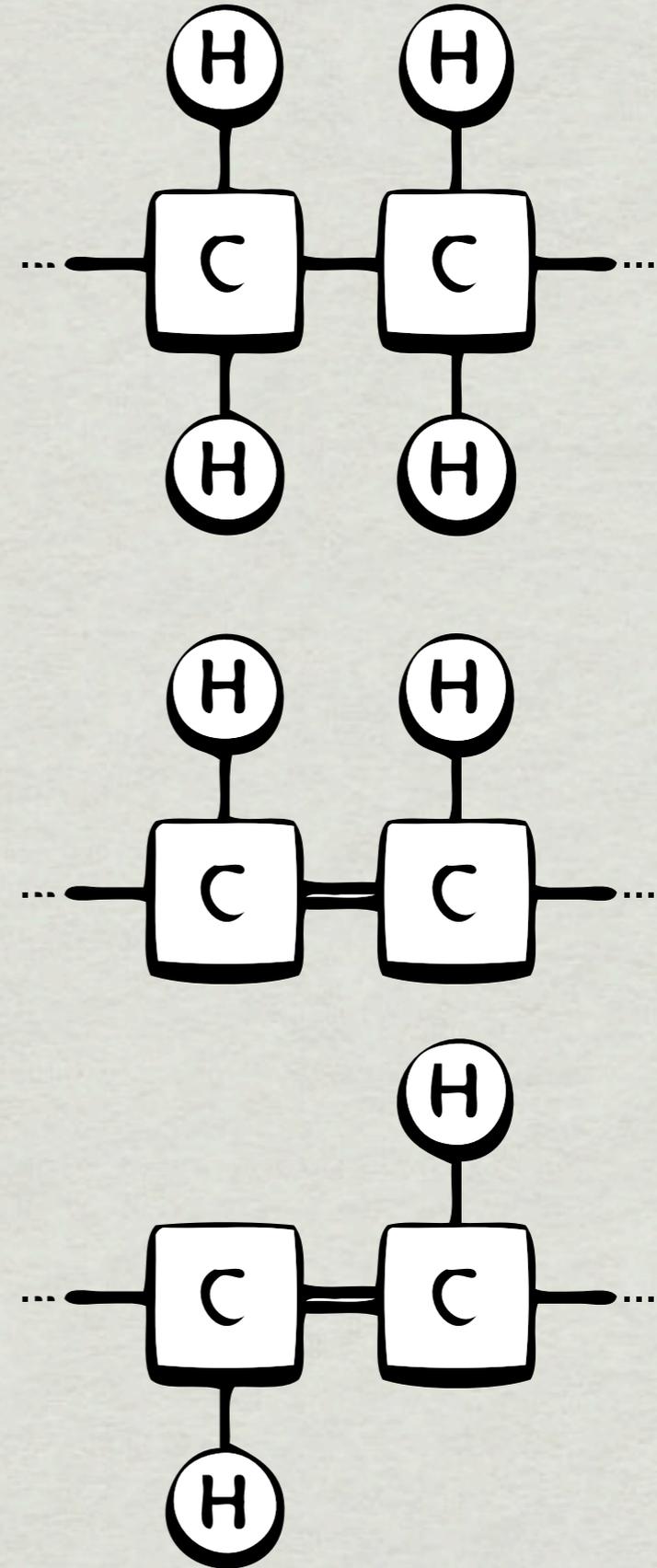
2004

Riflessioni scientifiche

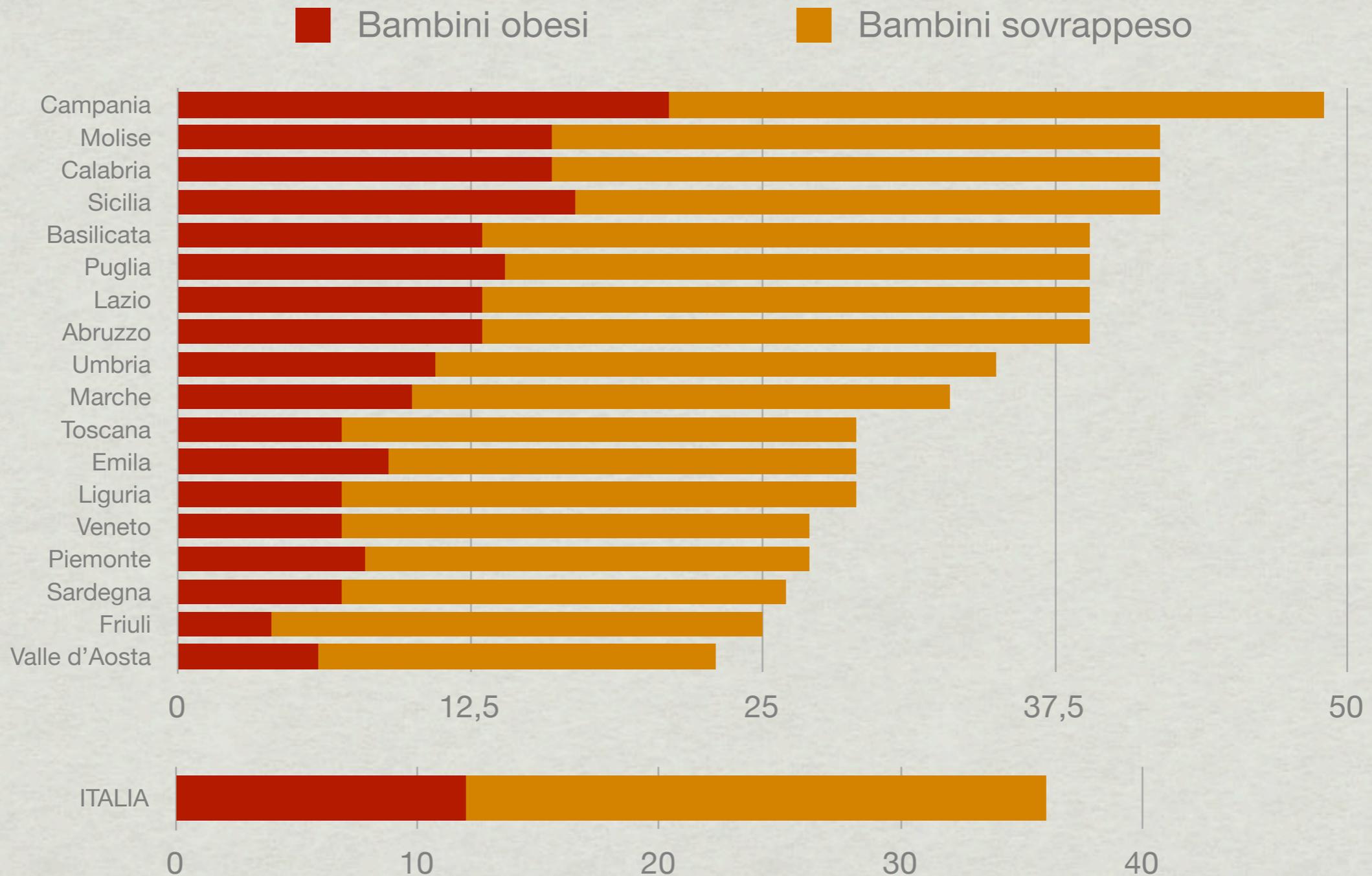
La biochimica

PERCHÉ NON STA FUNZIONANDO?

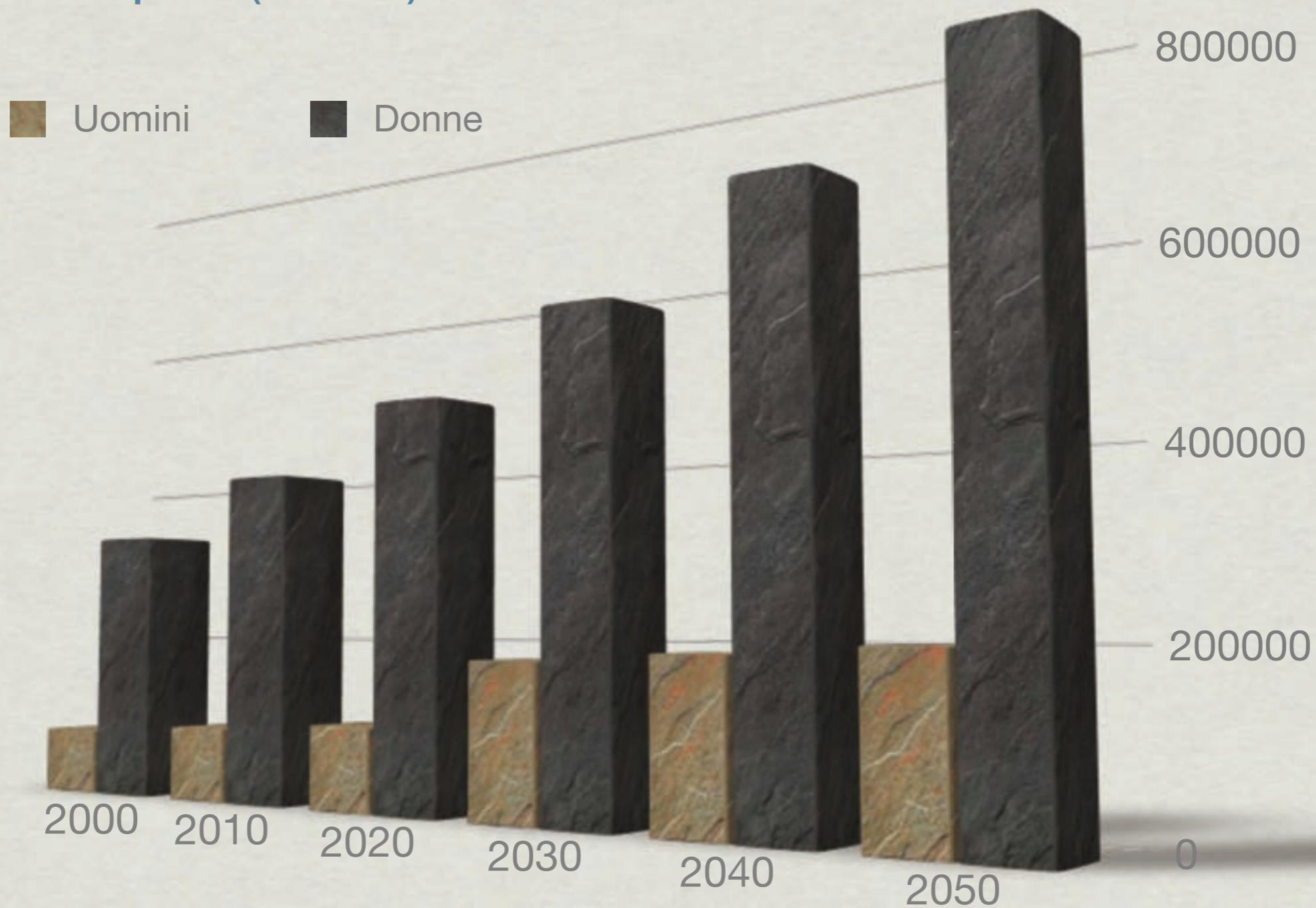
- * è poco pratica per chi fa da mangiare
- * è confusa e sbagliata in molte circostanze
- * è esoterica nel suo linguaggio
- * è aperta a troppe interpretazioni
- * Invita ad essere abusata per i messaggi pubblicitari



Tendenza all'obesità infantile in alcune regioni italiane (3a elementare 2008)



Numero di fratture del femore previsto in Europa (Istat)



Riflessioni energetiche

Parliamo di Yin e Yang

Un nuovo concetto di equilibrio che si applica in casa

- ✿ È nuovo da 5000 anni
- ✿ Yin e Yang raggruppano tutti gli opposti
- ✿ Yin e Yang sono la nostra bussola



La visione energetica si basa sul concetto di polarità

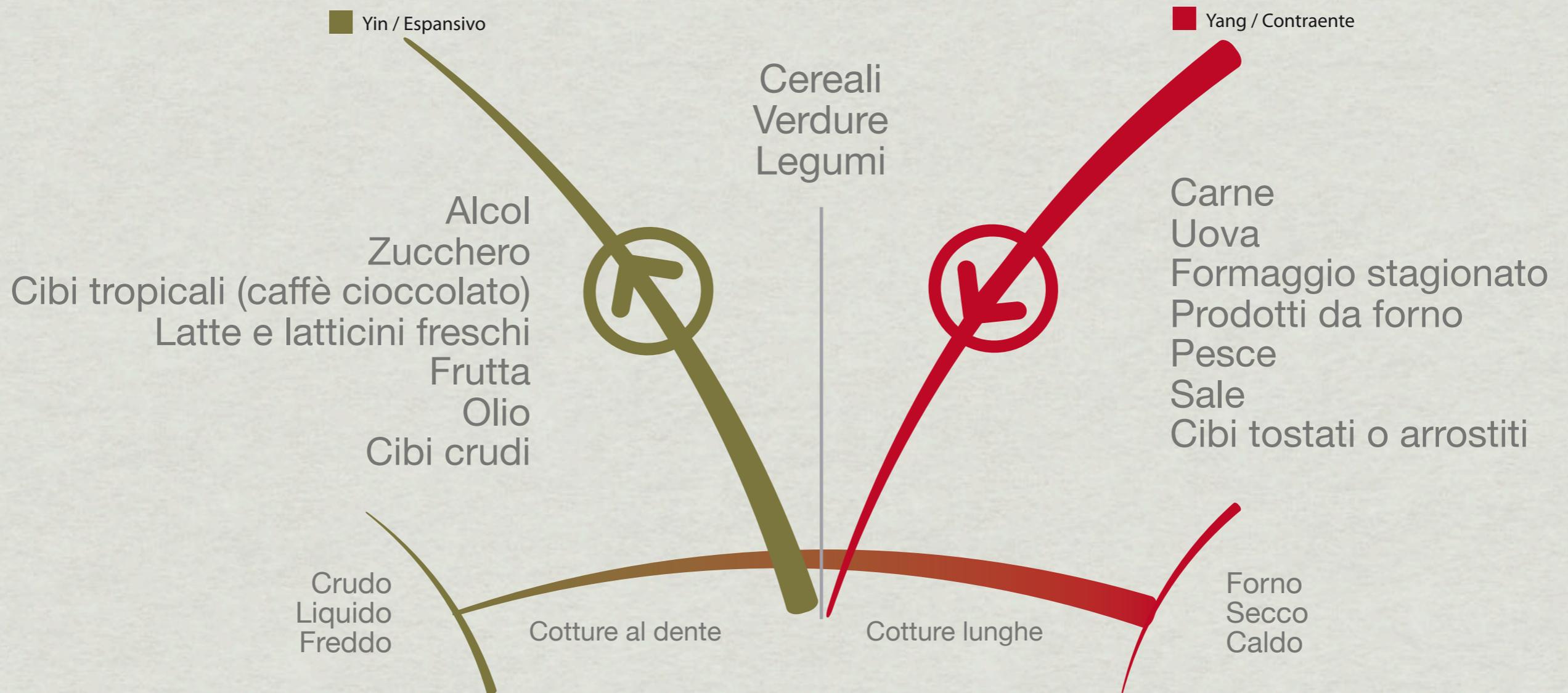
- * Nasce dall'osservazione dell'ordine della natura
- * Tutte le grandi tradizioni riconoscono una polarità di base
- * Per capire l'effetto del cibo è importante riconoscere una polarità in particolare:



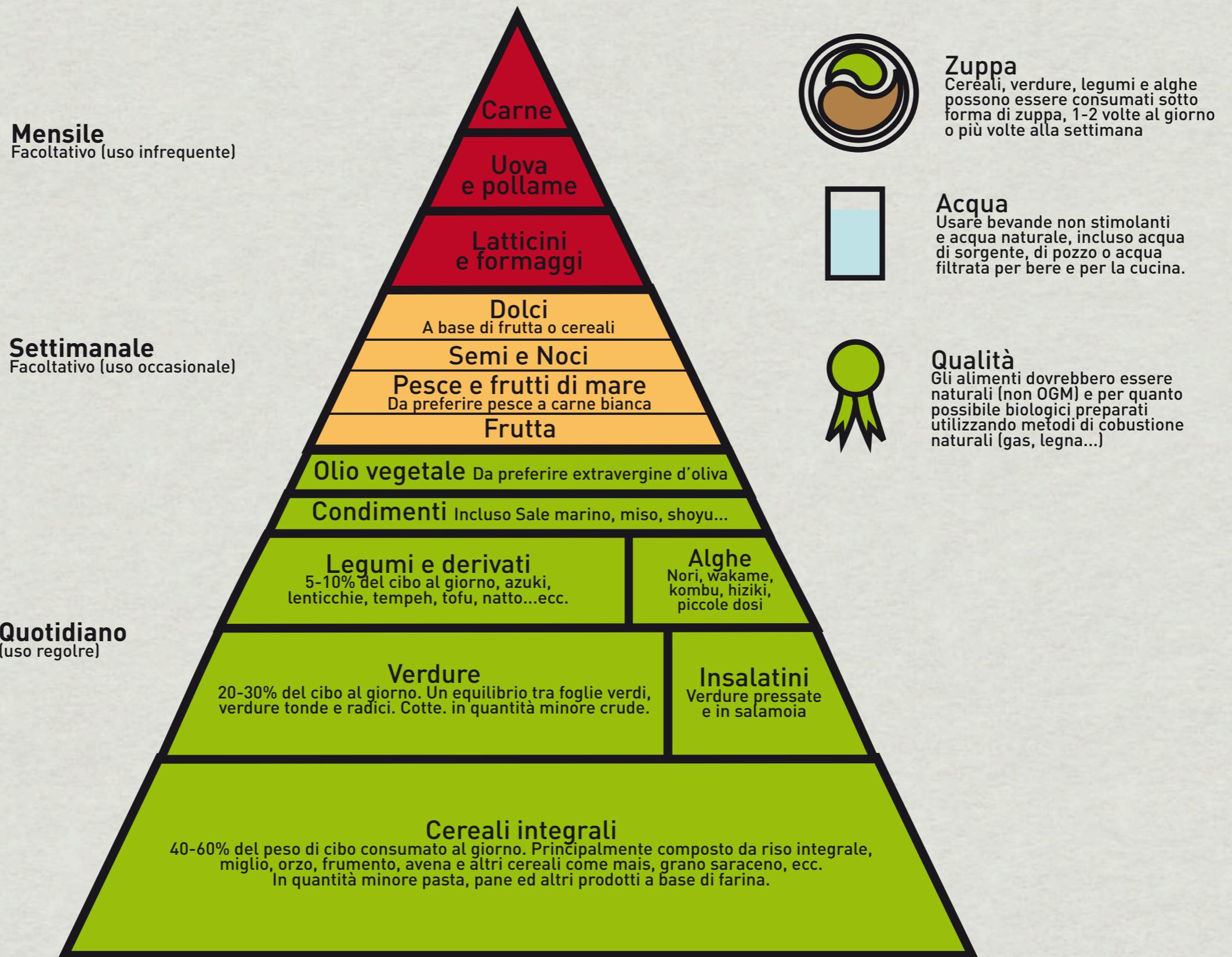
CONTRAENTE/ESPANSIVO



Le polarità Yin e Yang

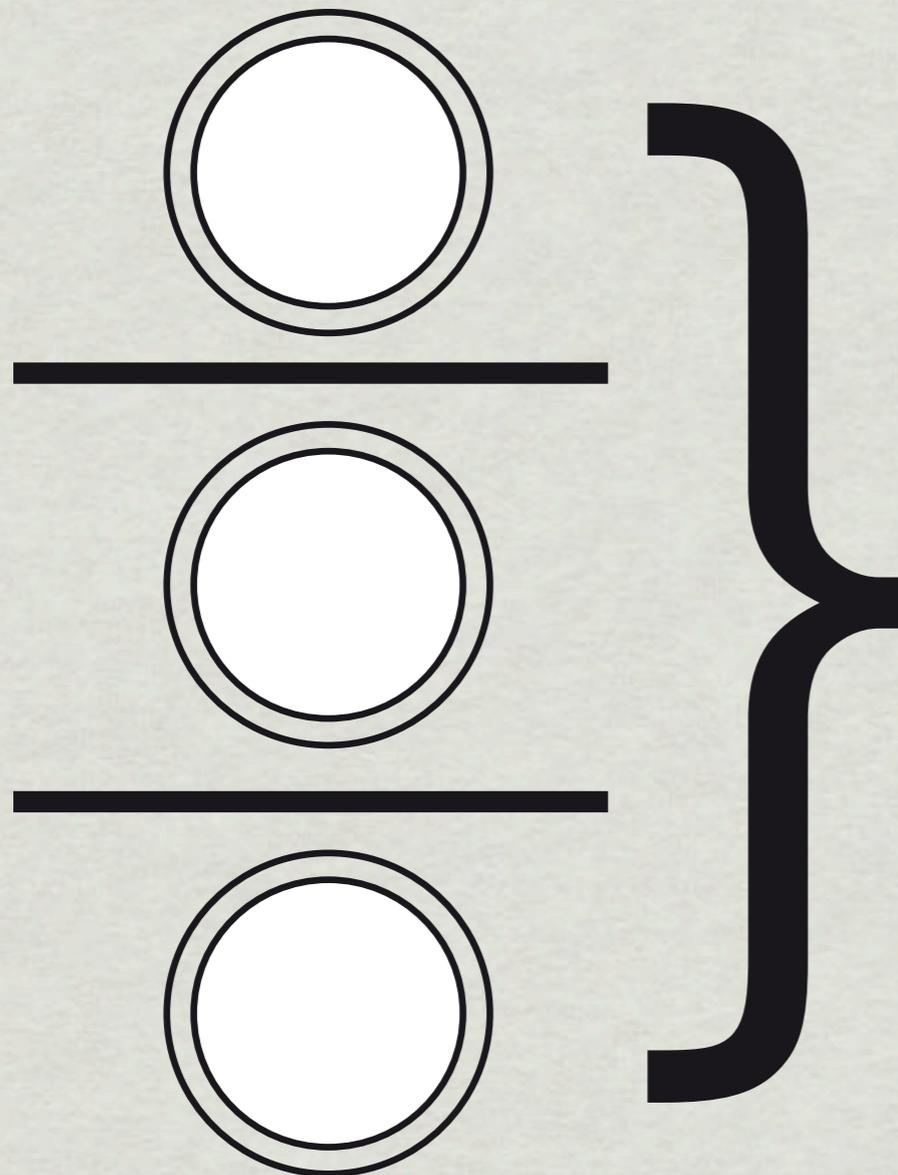


In Sintesi



Note: Queste indicazioni sono standard che possono essere aggiustati in base al clima, ambiente, cultura e origine, sesso, età, livello di attività fisica, salute individuale e altre considerazioni.

Mangiare con ordine



- * 2 o 3 volte al giorno, stesso orario, seduti, tranquilli, masticando bene
- * Un cereale e una verdura ad ogni pasto
- * Bisognerebbe dedicare almeno 20 min ad ogni pasto
- * Almeno a uno dei pasti principali conviene arricchire il menù con una zuppa e dei legumi

Allora cosa metto nel
piatto?

Chiariamoci sul “NO” Cibo animale

- * Usare solo il pesce
(facoltativo, 1-3 volte alla settimana)
- * No latticini, No carne, No insaccati, No yoghurt, No Uova, No rane e lumache.
- * Questo è un punto di arrivo e permette di imparare ad apprezzare altri alimenti. Prima si arriva e meglio è. Passo per passo.



Chiariamoci sul “NO”

Zucchero e alimenti troppo dolci

- * No zucchero, No zucchero di canna, No miele, No fruttosio o succo d'agave, No dolcificanti artificiali.
- * No alcol
- * No frutta tropicale, No fichi e datteri
- * Usare malto di riso o di orzo e frutta di stagione (meglio se agro/dolce)
- * Mai dire mai....



Chiariamoci sul “Ni”

Prodotti da forno

- * Evitare i prodotti da forno di bassa qualità fatti con oli scadenti per poter stare a lungo sugli scaffali
- * Usare pane a pasta madre di buona qualità (possibilmente non tutti i giorni)
- * La quantità di pane raccomandata varia molto in base allo stato di salute



Alcuni delle innumerevoli varianti dei prodotti da forno

- * Pane, Pizza, Focaccia, Taralli, Grissini, Cracker, Piadine, Tigelle, Fette biscottate, Biscotti, Croissant....



Chiariamoci sui “SI” Cereali

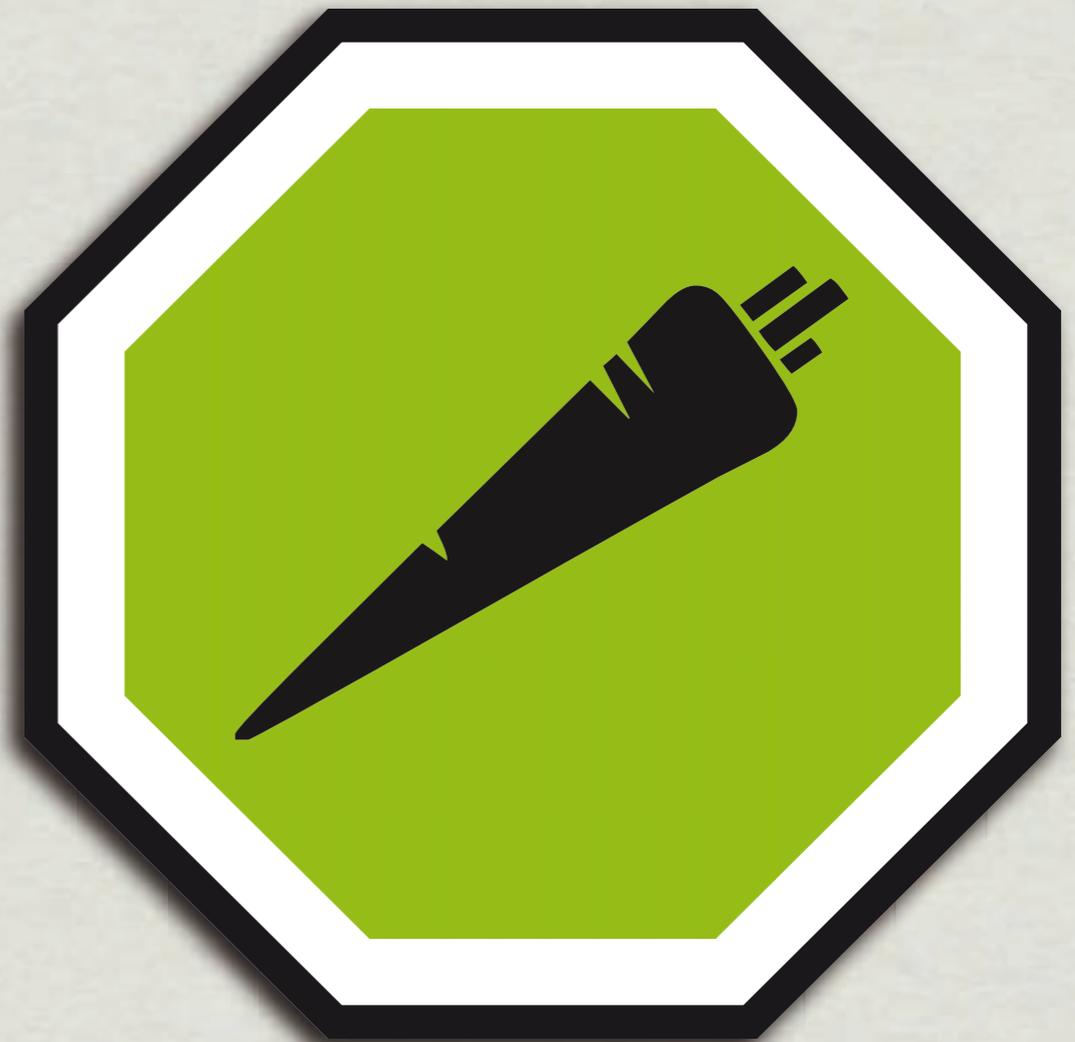
- * Sono il cuore della dieta e sono presenti ad ogni pasto
- * I cereali in chicco sono da privilegiare rispetto alla loro forma in farina o fiocchi o pasta
- * Dal punto di vista energetico sono gli alimenti più carichi di energia



Chiariamoci sui “SI”

Verdure

- * Sono il complemento ideale e aiutano a digerire e metabolizzare al meglio i cereali
- * Le verdure rappresentano il maggior apporto di sali minerali, vitamine e fibre
- * Assicuratevi una varietà di verdure, e di stili di cottura



Chiariamoci sui “SI”

La scelta delle verdure



Chiariamoci sui “SI”

Legumi

- * Utilizzare quotidianamente in piccole quantità, una o due volte al giorno
- * Tofu e Tempeh possono sostituire una porzione di legumi
- * Per chi ha difficoltà a digerirli vanno introdotti gradualmente



Chiariamoci sui “SI”

Zuppa di miso

- * Presa prima dei pasti principali, rafforza l'intero organismo
- * Il miso è un probiotico naturale e la zuppa calda prepara lo stomaco
- * Oltre a dare enormi benefici per la salute, è semplice e deliziosa



Chiariamoci sui “SI” Condimenti speciali

- * Olio e sale di altissima qualità
- * Condimenti speciali ricchissimi di calcio: Gomasio e altri
- * Prodotti fermentati: Miso, Shoyu, Crauti



Chiariamoci sui “SI”

Dolci di buona qualità

- * La frutta di stagione soddisfa la voglia di dolce e rilassa l'organismo
- * Il malto di riso e quello d'orzo sono i dolcificanti più equilibrati
- * All'inizio il desiderio di dolce è forte ma gradualmente, modificando la dieta, si attenuano le voglie



Chiariamoci sui “SI”

Altre componenti

LE BEVANDE

- * Tè verde (Bancha/Kukicha)
- * Caffè d'orzo
- * Acqua minerale naturale

SEMI E FRUTTA SECCA

- * 1 o 2 tazze alla settimana

CIBO DI ORIGINE ANIMALE

- * Usato occasionalmente il pesce a carne bianca è la scelta più equilibrata



Il corpo invisibile

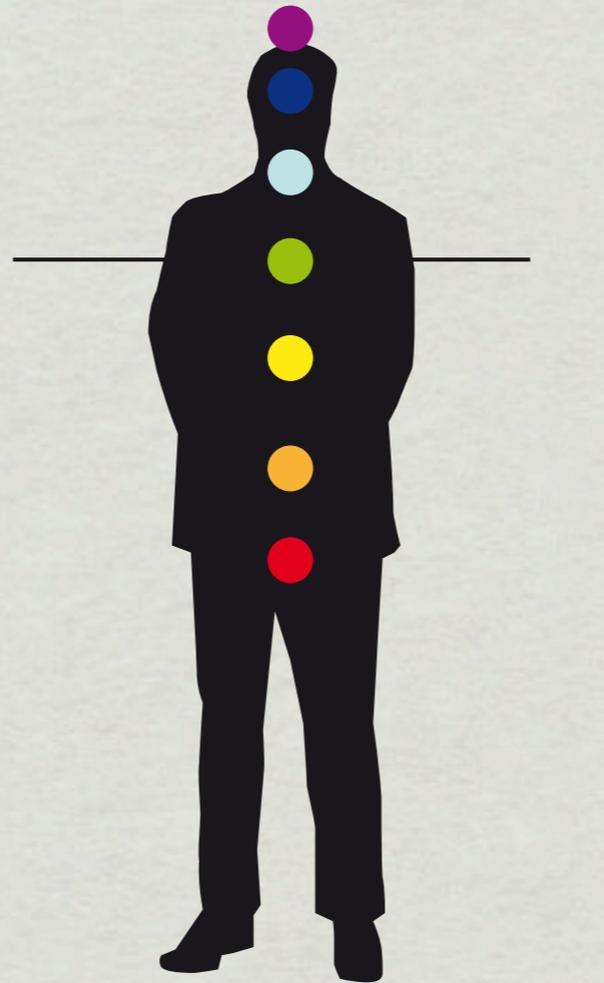
ENERGIA DEL CIELO

Yang



CORPO VISIBILE

Corpo invisibile



ENERGIA DELLA TERRA

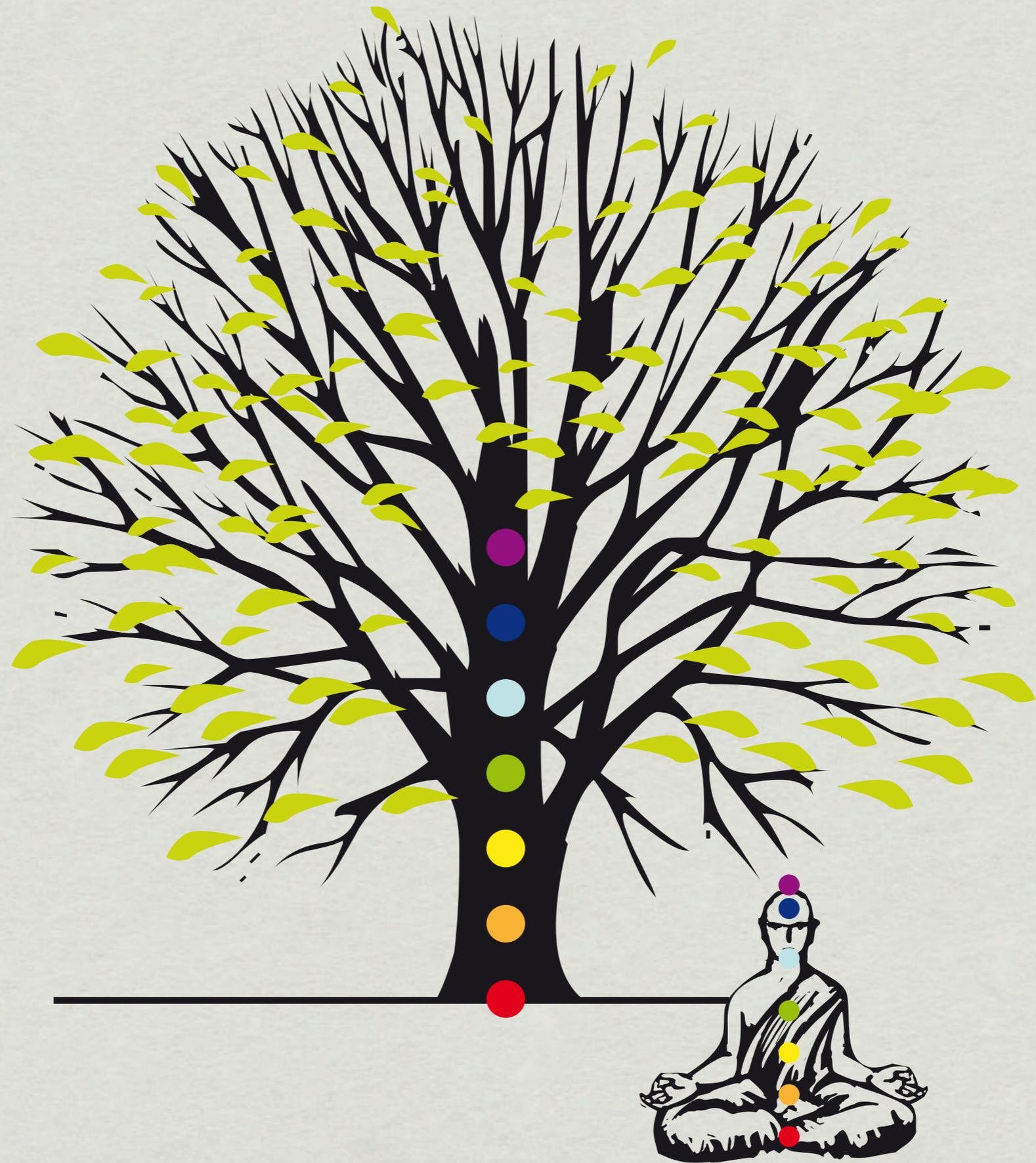
Yin



CORPO FISICO
Cellule

RAMIFICAZIONI ENERGETICHE
Meridiani

CANALE CENTRALE
Chakra



L'atteggiamento mentale

- * Corpo e mente sono una cosa sola
- * Migliorando la dieta e lo stile di vita migliora la memoria, l'umore, il comportamento e tutto l'atteggiamento mentale
- * Viceversa, mantenere un atteggiamento mentale propositivo giova alla salute fisica
- * Si instaura un circolo virtuoso



L'atteggiamento mentale

Essere pro

- * Ci sono due modi di cambiare, uno è “evitare”, l'altro è “andare verso”
- * Uno crea stress e appesantisce, l'altro entusiasma e mantiene giovane
- * Un immagine mentale tocca ogni cellula del corpo fisico, sia in positivo sia in negativo



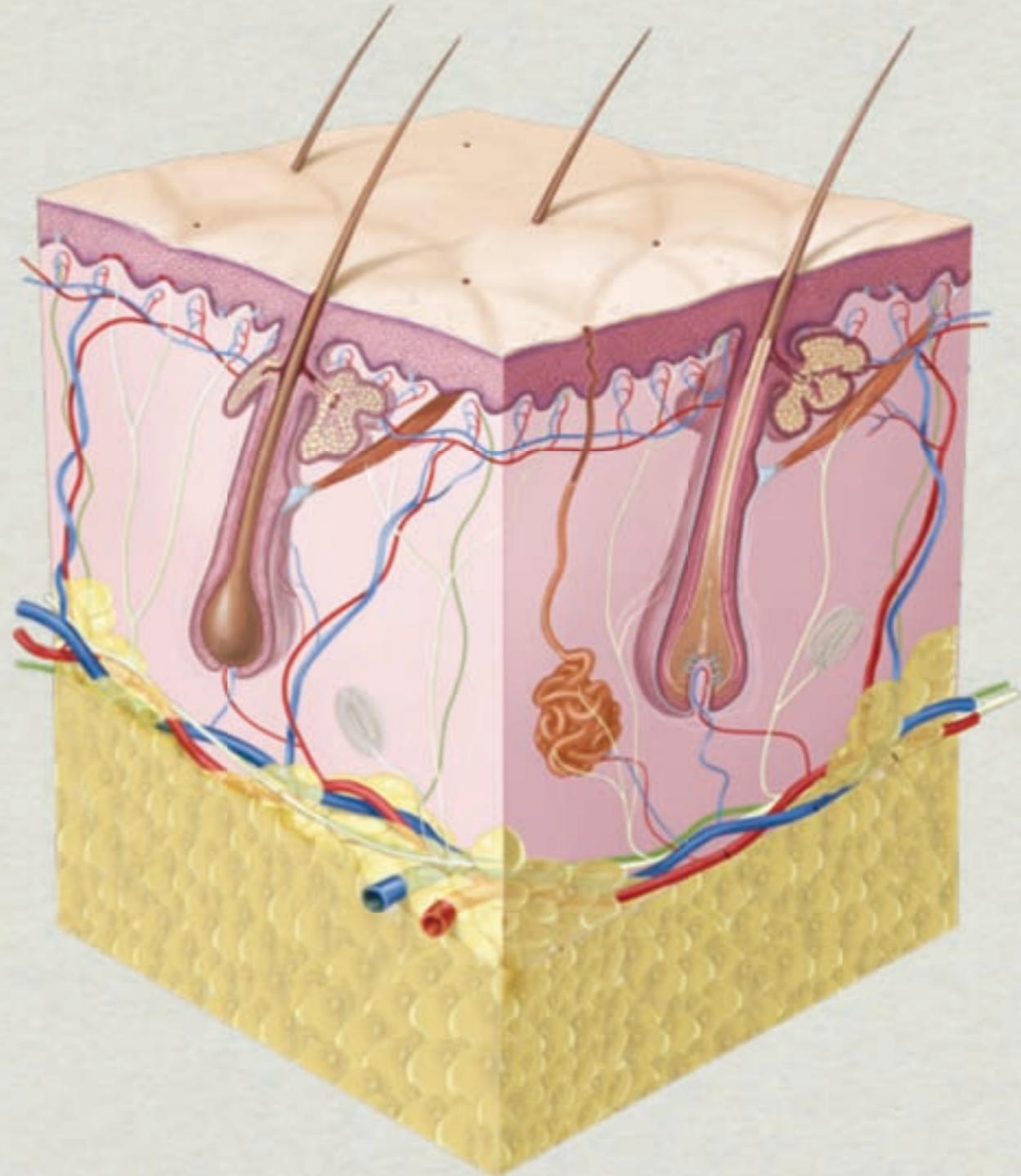
Stimolare corpo e mente: Le frizioni della pelle

- * La pelle è l'organo più grande del corpo
- * Strofinare la pelle con un asciugamano bagnato in acqua calda dà benefici incredibili in pochissimo tempo
- * In 28 giorni si rinnova la pelle



Il grasso sottocutaneo

- * I grassi più duri si accumulano sotto la pelle
- * Le frizioni iniziano un processo di scioglimento liberando sangue e linfa
- * Il corpo si rigenera in modo più completo



Alleggerire corpo e mente

Saltare e ballare

- * Il trampolino elastico amplifica ogni minimo movimento del corpo rendendolo ancora più efficace
- * 15 min su un trampolino equivalgono a 45 min di camminata
- * Saltellare o ballare facendo movimenti divertenti alleggeriscono il peso e l'umore



Rebounder



- Riduce le allergie
- Migliora l'artrite reumatoide
- Migliora il mal di schiena
- Rinforza il cuore
- Stimola la circolazione
- Regolarizza la pressione
- Migliora le vene varicose
- Aumenta il metabolismo
- Tonifica i muscoli
- Ringiovanisce
- Brucia calorie
- Aumenta l'energia vitale
- Tonifica la pelle
- Rinforza le ossa
- Previene l'osteoporosi
- Rinforza la spina dorsale
- Combatte lo stress

L'attività fisica

Masticare

- * Gli alimenti di origine vegetale vanno masticati a lungo
- * La masticazione rafforza il sistema immunitario
- * Stimola l'intestino crasso
- * Migliora la postura



Ambiente personale

Gli indumenti

- * Tutto ciò che tocca la pelle ha un effetto importante sul corpo energetico
- * Usare fibre naturali per indumenti, lenzuola e biancheria in generale
- * Per quanto possibile scegliere fibre naturali anche per l'arredamento



Ambiente personale

I luoghi

- * Cercate di ridurre il tempo che passate davanti agli schermi
- * Passate più tempo possibile all'aria aperta e alla luce naturale del sole
- * Aprite quotidianamente le finestre della casa e del luogo di lavoro e circondatevi di piante verdi



Ambiente personale

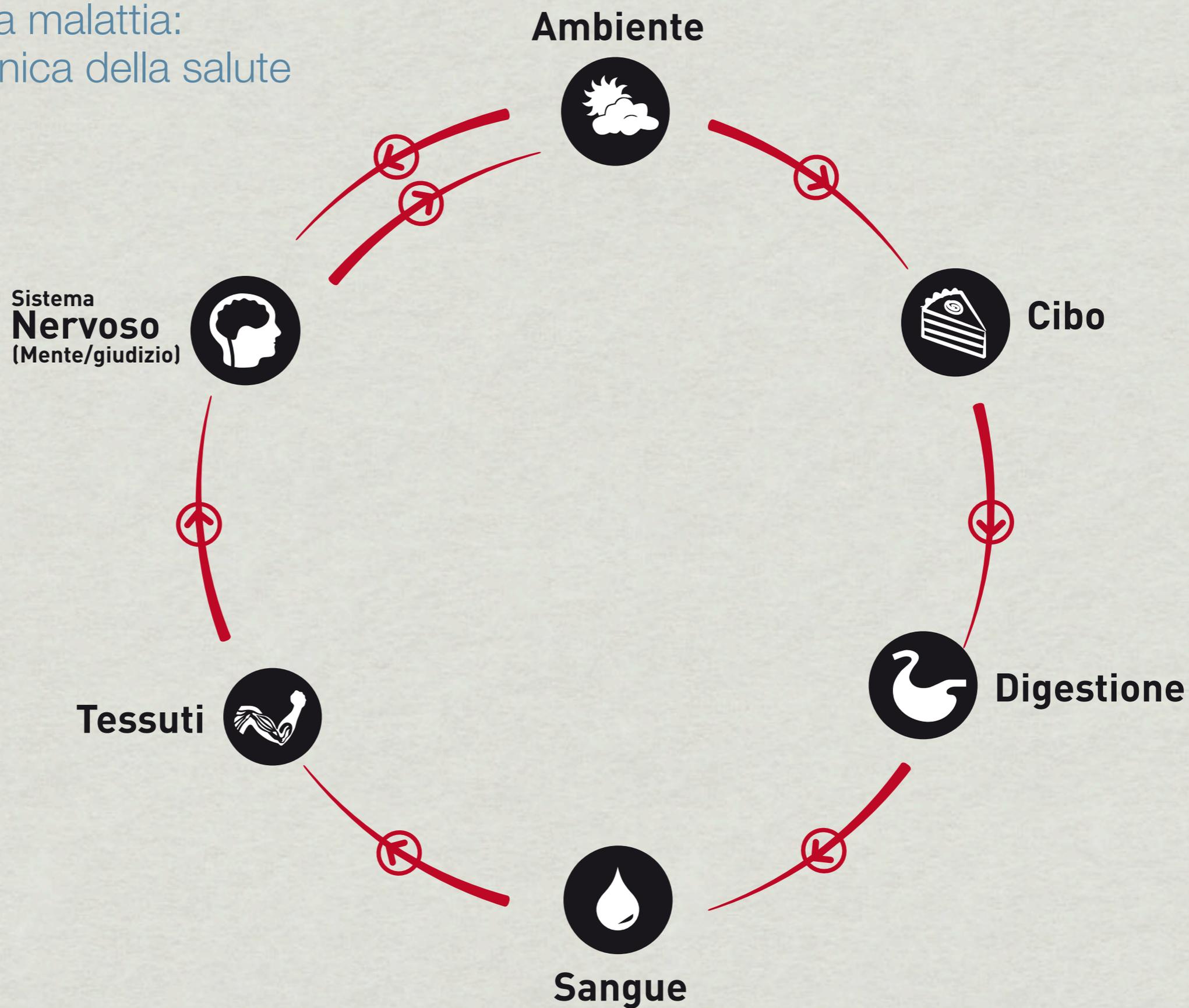
La cura del corpo

- * Tutto ciò che tocca la pelle entra nel corpo
- * Evitare tutto ciò che è chimico
- * Cercate i prodotti più naturali possibili

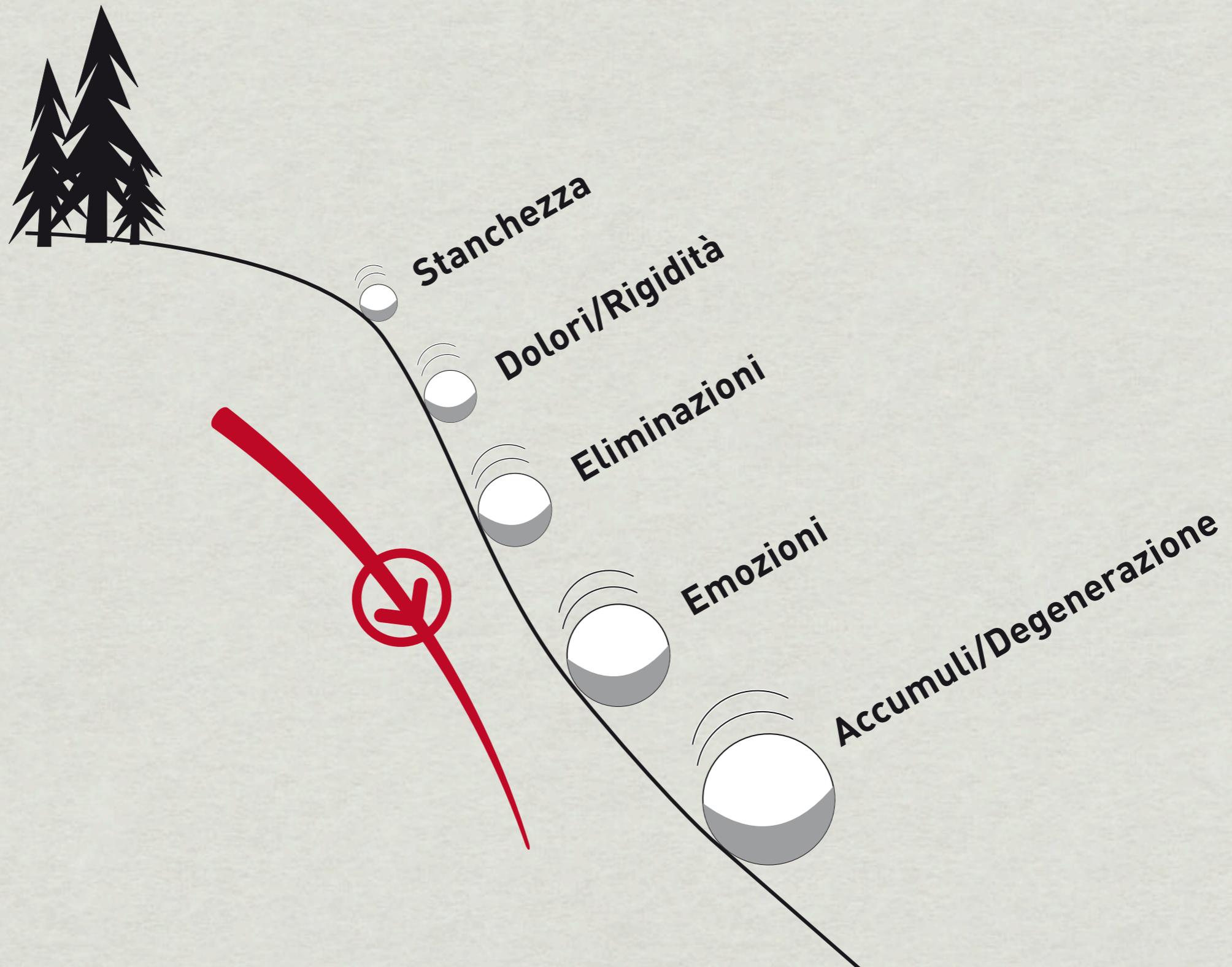


Conclusioni

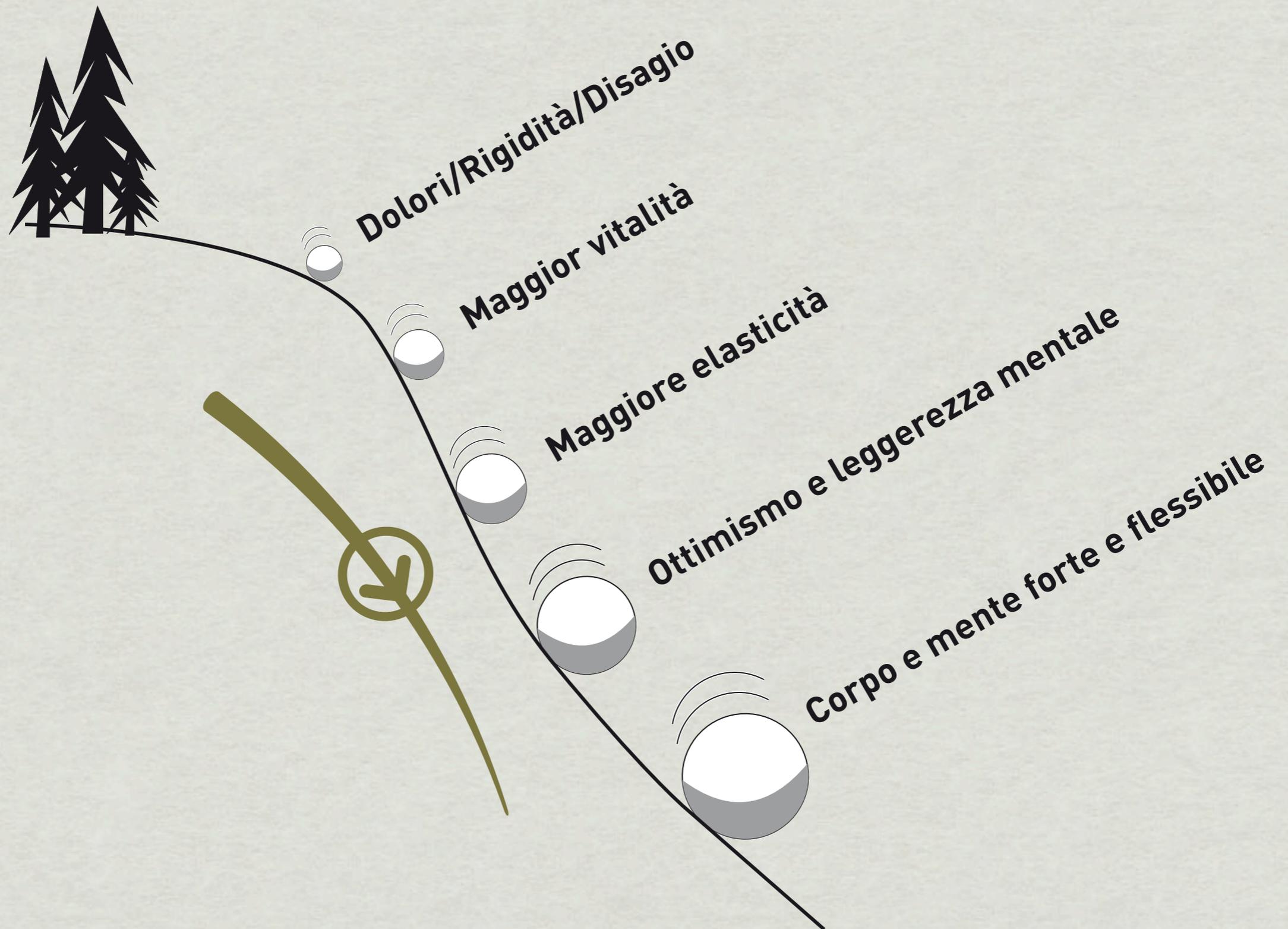
I livelli della malattia:
La meccanica della salute



I livelli della malattia: La direzione della salute



Il percorso verso il benessere



La Sana Gola come supporto

STUDIARE

- * Corsi di cucina amatoriali e professionali
- * Corsi teorici di terapia alimentare

MANGIARE

- * Ristorante macro-bio-vegan
- * Vendita di prodotti biologici di qualità

GUARIRE

- * Workshop
- * Consulenze personali

PARTIRE

- * Vacanze di studio e relax

AGGIORNARSI

- * www.lasanagola.com con aggiornamenti, ricette, rivista on-line, videoassaggini
- * Libreria



Buona trasformazione