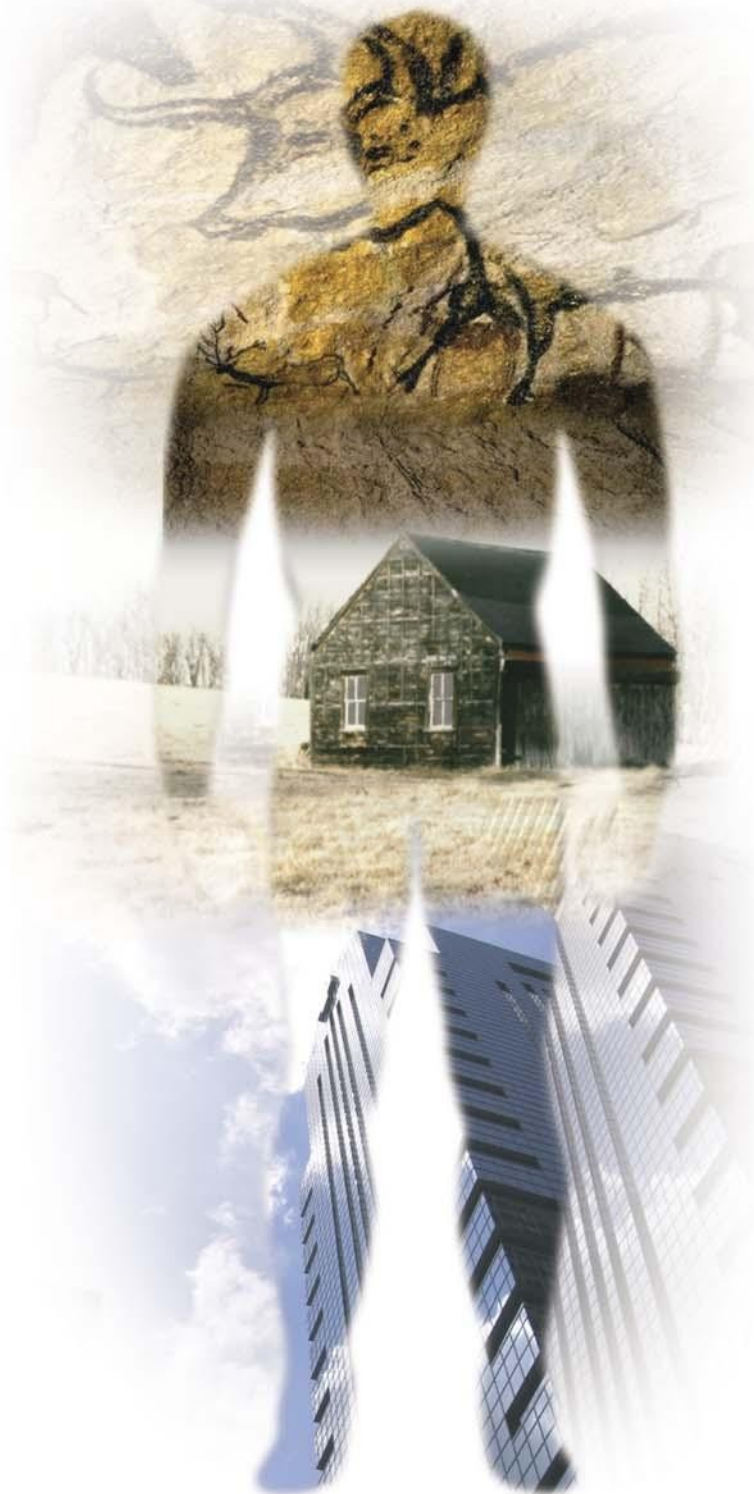


econauta #07

il tuo biologico quotidiano



bioarchitettura

Filone progettuale che tende a recepire, nel campo dell'architettura, quelle istanze di rispetto della natura e di consapevolezza dei limiti dello sviluppo umano, diffuse soprattutto nei Paesi nordeuropei a partire dagli ultimi decenni del XX sec.

I materiali sono biologici e riciclabili o riciclati, in grado di garantire una buona coibentazione e l'annullamento di ogni emissione nociva per l'uomo.



- 3** La posta di Econauta
- Editoriale**
- 5** Dalle caverne ai grattacieli. Sonia Toni
- Bioarchitettura**
- 6** La Bio-architettura ovvero, un modo di costruire case che non siano cose. Arch. Massimo Bilancioni
- Ambiente e società**
- 8** I nuovi "mostri" ovvero: le case più brutte del mondo
- Ecocuriosità**
- 10** Più ecologiche di così!! Gran premio di Formula Uno a pedali. Giordano Ghilardi
- AVI**
- 12** Vegetarians do it better! (i vegetariani lo fanno meglio)
- Attualità**
- 14** Resoconto SANA: quali nuove? Giuseppe Altieri
- Salute e benessere**
- 16** Feng-Shui: ovvero l'arte dell'abitare sano. Ruggero Moretto
- La pagina dei "bio" addetti ai lavori**
- 18** Intervista a Fernando Favilli, responsabile Probios, sponsor e fornitore uff. Palermo Calcio.
- La cucina bio**
- 22** Le bio-proposte dello chef Simone Salviato. Ricette natalizie
- Attualità**
- 26** Campagna "latte": è il momento di tirare le somme
- Astro-bio**
- 26** Dalla crisi dello Scorpione allo slancio del Sagittario. Sonia Toni
- Intervista all'Econauta**
- 28** Marco Columbro
- Salute e benessere**
- 30** Introduzione alla dieta sequenziale. Dr. Giuseppe Cocca
- Econauta aderisce, sostiene, appoggia e si rallegra.**
- 32** Raoul Bova protagonista di campagna no profit per salvare le foreste del pianeta. Disarmiamo il mondo! Conosci i tuoi polli?
- Econauta NON aderisce**
- 34** La finanza creativa
- GREENPEACE COMUNICA**
- 35** REACH: sempre più aziende sostituiscono i composti chimici dannosi nei prodotti di uso comune
- Viaggi e scoperte**
- 36** Siamo figli delle stelle concetto di "casa" fra i nativi americani. Enzo Braschi
- Scopri la Convenienza**
- 38** Elenco negozi dove puoi trovare Econauta.

salute e benessere

La dieta sequenziale
dr. Giuseppe Cocca

viaggi e scoperte

Siamo figli delle stelle
Enzo Braschi

intervista all'econauta

Marco Columbro



Introduzione alla **Dieta Sequenziale**

La Dieta Sequenziale nasce dal desiderio di sintetizzare in un modello alimentare semplice, pratico e funzionale, la fisiologia del nostro organismo con i presupposti della medicina naturale. In questa breve descrizione sono esposti in modo semplice i principi guida, per poter applicare questo modello alimentare nella vita di tutti i giorni continuando, se si desidera, a consumare il cibo al quale si è abituati.

La maggior parte delle diete convenzionali pone l'attenzione sulla quantità di calorie assunte durante la giornata, al rapporto tra costituenti del cibo (proteine, zuccheri e grassi), al contenuto di sali minerali, vitamine, ecc; alla demonizzazione di alcune sostanze come grassi, zuccheri, colesterolo. Pochi pongono l'attenzione al rapporto tra cibi crudi e cotti, alla sequenza alimentare, alle compatibilità digestive e all'effetto psicodinamico dei cibi sull'organismo.

Nella Dieta Sequenziale l'attenzione viene posta principalmente sui seguenti aspetti, per la costruzione di un modello alimentare centrato sulla specie umana. L'anatomia comparata, le proposizioni di Sylvester Graham sull'alimentazione, l'influenza dei cibi crudi e di quelli cotti sull'organismo, la tossiemia e i ritmi circadiani, il potere ossidativo e il ricavo energetico, le combinazioni alimentari e loro utilizzo, il compromesso tra bisogni fisiologici e quelli culturali o antropologici, effetti sull'organismo dei pesticidi, fertilizzanti non organici, conservanti, aromatizzanti, coloranti, farmaci, ecc

Accademicamente, gli animali sono stati suddivisi in carnivori, onnivori ed erbivori, in base ai loro consumi alimentari.

Sono considerati carnivori i predatori i quali, in realtà mangiano animali, non solo carne; un'alimentazione solo carnea li ucciderebbe (nel lungo periodo) se non fosse bilanciata dalle ossa, ricche di minerali e dalle interiora, ricche di acqua, vitamine e sali minerali.

Sono onnivori gli animali che oltre a mangiare "carne", sono attratti anche dal dolce; ad esempio, gli orsi sono predatori ma anche ghiotti di bacche e miele. Erbivori sono considerati i consumatori di erba, foglie, cortecce, germogli, ecc.

Esistono anche altre categorie di animali meno conosciute, ad esempio, gli insettivori come i formichieri e i frugivori, come le grandi scimmie antropomorfe, grandi consumatori di frutta, germogli, bacche, cortecce, semi oleosi (noci, mandorle, pistacchi, nocciole, ecc.), insetti e forse occasionalmente altro.

Ogni animale, a seconda delle preferenze alimentari, è anche provvisto di una struttura fisica esterna cioè un corpo capace di procurarsi quel tipo di cibo. Una leonessa, ad esempio, è una macchina da caccia provvista di un apparato digerente specializzato per digerire animali; anche volendo non potrebbe mangiare erba, non ha i denti per farlo, i suoi canini lunghi, conici e taglienti sono adatti per strappare la carne, nessun carnivoro ha incisivi atti a tagliare l'erba e la capacità di macinazione laterale della mascella. Una mucca non potrebbe, anche se lo desiderasse, nutrirsi di topi non avendo la struttura fisica per prenderli.

Proposizione di Sylvester Graham sull'alimentazione:

1- Esiste un rapporto definito tra la costituzione fisica, o struttura corporea di un animale, e il suo alimento normale o quotidiano.

2- L'alimento al quale un organismo è normalmente e costituzionalmente adatto, è l'alimento che servirà nel modo migliore i più elevati interessi biologici, fisiologici e psicologici dell'animale o dell'uomo.

Diverse possono essere le deduzioni logiche da queste proposizioni, ma una può far riflettere molto: più l'uomo si allontana dal cibo a cui si è adattato nella sua storia evolutiva, più la sua salute e forza, equilibrio, umore, ecc. ne riceverà un danno.

L'uomo è, per sua natura, un frugivoro come le grandi scimmie antropomorfe cui assomiglia, avendo la placenta discoidale, le unghie piatte, incisivi ben sviluppati, molari smussati, ghiandole salivari ben sviluppate, saliva e urina a reazione alcalina, canale intestinale che è 12 volte la lunghezza del corpo. I predatori, come ci insegnano gli studi di anatomia comparata, sono invece caratterizzati da pelle senza pori, incisivi poco sviluppati, molari appuntiti, piccole ghiandole salivari, reazione della saliva e urina acida, canale intestinale 3 volte la lunghezza del corpo, ecc.

Partendo da questi presupposti si potrebbe pensare che l'uomo dovrebbe mangiare esclusivamente frutta, ortaggi e noci, ma nell'essere umano vi sono anche aspetti di tipo adattivo e culturale da tenere in considerazione.

Cibo è quel materiale che può essere incorporato nell'organismo e diventare parte integrante delle cellule e dei fluidi; tutte le sostanze inutilizzabili dalle nostre cellule vengono trattate come se fossero veleni.

la dieta sequenziale

testo Dr. Giuseppe Cocca

La vita è cruda; tutti i processi biologici avvengono a temperature alle quali le cellule e gli enzimi svolgono le loro attività vitali.

Tutti gli animali che vivono liberi consumano esclusivamente cibi crudi; è come se la vita passasse da un organismo all'altro senza interruzione. Nel 1930 a Parigi, al Primo Congresso Internazionale di Microbiologia, il dr Paul Kautcharkoff, presentò una relazione sulle conseguenze della cottura degli alimenti sulla formula leucocitaria negli esseri viventi. La leucocitosi digestiva, cioè l'aumento dei globuli bianchi dopo il pasto è sempre stato considerato un evento fisiologico, ma il dr. Paul Kautcharkoff, ha dimostrato che ciò non avveniva nell'alimentazione con cibi crudi.

Più il cibo è cotto e lavorato e più aumenta la leucocitosi; il corpo risponde alla cottura come se il cibo diventasse qualcosa di estraneo e quindi non più riconosciuto dall'organismo; inoltre è interessante notare che se il cibo cotto è preceduto da ortaggi crudi la leucocitosi si attenua di molto.

Ci è stato insegnato che è il cibo a fornire l'energia necessaria per un buon funzionamento del nostro corpo, ma in realtà è il corpo che, tramite la digestione e i processi ossidativi/riduttivi si appropria delle energie contenute negli alimenti.

Quando parliamo di energie non parliamo di calorie (ved. n.00 di Econauta), ma di qualcosa che assomiglia al **Chi** o **Ki** orientale, all'energia nervosa, o vis medicatrix naturae, della medicina naturale.

Un pasto o meglio, gli alimenti che lo compongono, sono digeriti, come tutti sanno, prima di poter essere assimilati.

Il lavoro digestivo, specialmente quando si consumano cibi poco adatti alla specie umana, combinati male, con un infelice rapporto crudo/cotto, con una sequenza sbagliata e altro... può essere così impegnativo da togliere energie ad altri apparati, come quello della disintossicazione (fegato, reni, polmoni, ecc.) che ha il compito di filtrare il sangue per purificarlo dalle scorie metaboliche, e toglie energia anche all'apparato muscolo scheletrico e al sistema nervoso, che governano le nostre relazioni col mondo esterno. La dieta sequenziale migliora senza cambiare - almeno inizialmente - modello alimentare, la capacità digestiva e, di conseguenza aumenta le forze e la salute.

La frutta all'inizio del pasto è assimilata meglio e arricchisce l'organismo, oltre che di vitamine anche di acqua; le verdure crude sono ricche di sali minerali e di enzimi che migliorano la digestione degli alimenti cotti che consumeremo in seguito; le verdure cotte, oltre a contenere fibre, aumentano il senso di sazietà che ci permetterà di gustare con tranquillità il pasto cucinato della nostra tradizione che consumeremo alla fine.

La sequenza: **frutta – verdure crude – ortaggi cotti – piatto della tradizione**, oltre alla colazione, prevalentemente a base di frutta fresca, nella sua semplicità, riesce a migliorare in modo straordinario la nostra salute apportando 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, 2 porzioni di verdure cotte e solo 2 porzioni assimilabili ai nostri primi o secondi, come consigliato attualmente dai più autorevoli nutrizionisti per prevenire l'insorgenza delle malattie cronico degenerative.

Dott. Giuseppe Cocca

medico chirurgo, omeopata, docente di alimentazione naturale, fa parte del comitato medico scientifico dell'Associazione Vegetariana Italiana.



**Da 25 anni
solo
ALimenti
BIOlogici**

Le nostre specialità per qualsiasi esigenza alimentare:
pasta di Kamut®, di farro e le paste ripiene 100% vegetali.

**Pasta fresca, Pasta ripiena, Gnocchi,
Torte dolci e salate, Pizze, Pane, Pancarrè, Seitan.**

Tel. 0423.98 77 67 - e-mail: info@laspigabio.it - www.laspigabio.it