



Pubblichiamo una sintesi delle lezioni, tenute nei giorni 6 febbraio 2017 e il 2 marzo 2017, dal tema **“La salute del bambino, maternità e ambiente.- Storia ed evoluzione dei limiti, suggerimenti comportamentali”** del Dott. Salvo Cannavà.

Il Futuro è divenuto il nostro primo interlocutore e sollecita continuamente nell’esperienza quotidiana la nostra adesione ad una realtà caratterizzata dal cambiamento e da un incessante formarsi di nuove relazioni, nuovi processi, nuovi sistemi, che attribuiscono alla “Tradizione” tempi accelerati di obsolescenza.

La difficoltà nasce soprattutto da un Analfabetismo Biologico largamente diffuso e che caratterizza le scelte dei governi centrali, delle istituzioni e dei grandi gruppi industriali.

Il Mercato si è comportato come se la terra fosse un sistema aperto capace di smaltire nell’universo l’entropia della materia e l’uomo fosse impermeabile ai rifiuti dispersi nell’ambiente.

Dopo 3,5 miliardi di anni l’evoluzione biologica si inverte in una tendenza caratterizzata dalla diminuzione nella varietà delle specie e da una generalizzata decadenza della loro qualificazione biologica, del loro ordine interiore, della loro “informazione”.



La Salute del Bambino è il marker più sensibile della nostra relazione con l’ambiente e la

comunità.

Nei paesi industrializzati l'autismo è passato da 1 caso su 2.000 negli anni '80 ad 1 caso su 91, mentre i disturbi dell'apprendimento coinvolgono il 20% della popolazione scolastica, il sovrappeso e l'obesità il 30 %, l'asma il 10% ed ogni anno la incidenza del cancro aumenta del 2%.

Nei paesi in via di sviluppo la denutrizione colpisce 200 milioni di bambini e sei milioni muoiono ogni anno per malattie curabili come la malaria, il tetano neonatale, la dissenteria e la polmonite.

Da Quando !....

1. 700Millioni di anni, Era Prebiotica: per assemblare la matrice biologica. Tutti gli esseri viventi, piante ed animali, condividono la stessa molecola per lo scambio dei processi energetici (ATP), gli stessi 20 Aminoacidi per creare le proteine, da oltre 200 disponibili in natura, gli stessi 5 acidi nucleici per assemblare la informazione genetica.
2. 2 Miliardi di anni: per ottenere i primi batteri e cellule nucleate.
3. 600 Milioni di anni: per giungere all'Australopiteco.
4. 5 Milioni di anni: per formare l' Homo Sapiens.
5. 10.000 anni: per creare la nostra Cultura.
6. **50 anni**: per mettere **a rischio la vita sul Pianeta** ... ma anche per creare il fondamento per un Nuovo Cambiamento Evolutivo attraverso le Scienze Biologiche e Quantistiche.

La vita minacciata

I grandi cicli bio-geo-chimici mossi dall'energia solare non producono accumuli nocivi, perché ciò che è residuo di una specie è alimento di altre.

Per contro, la rivoluzione industriale ai processi ciclici ha sostituito singole catene lineari unidirezionali, caratterizzate da produzione, consumi, rifiuti ... così al rapido impoverimento delle risorse si aggiunge una parallela disseminazione di scorie incompatibili con le esigenze

omeo-dinamiche degli esseri viventi.

Principio fondamentale è che non esistono sostanze o energie indifferenti per un essere vivente, perché tutto ciò che interagisce con l'organismo, induce necessariamente un'attività di riequilibrio omeo -dinamico.

Occorre ricordare che in biologia hanno peso determinante le sommatorie e le interazioni, anche quando ciascuno dei fattori di danno è al di sotto della presunta soglia di pericolo (total load).

La banca dati del Chemical Abstract Service (CAS REGISTRY) contiene attualmente oltre 33 milioni di sostanze organiche e inorganiche. Il CAS Registry è aggiornato quotidianamente: in media, ogni giorno sono aggiunte 4000 nuove sostanze.

HPVC, high production volume chemicals, sono quelle sostanze che vengono prodotte in quantità superiori a mille tonnellate per anno. Nel 1998 l'EPA (Environmental Protection Agency) denunciò che le informazioni tossicologiche complete per HPVC erano disponibili solo per il 7%. Un'analisi dettagliata condotta da European Chemicals Bureau ha portato agli stessi risultati circa la mancanza di informazioni sui HPVC: solo per il 14% delle HPVC europee erano disponibili informazioni minime sulla pericolosità delle sostanze.

La attuale epidemia di malattie degenerative non rappresenta una fatale maledizione, ma innanzitutto la conseguenza dell'analfabetismo biologico che caratterizza:

- i Governi, le Istituzioni ed il Mercato, per quanto riguarda l'inquinamento ambientale e la tossicità alimentare;
- la Comunità Medica, in quanto, spesso, ancorata ad un approccio farmacodipendente dedicato alla patologia d'organo, incapace di leggere ed interpretare la individualità biologica del singolo, nel suo rapporto vitale con l'ambiente e la sua avventura quotidiana.

I limiti di oggi sono rappresentati dall'acqua, dalle foreste, dai pascoli, dalle risorse ittiche oceaniche, dalla biodiversità, dalla atmosfera e dalla epidemia delle malattie cronico degenerative. L'uso dell'acqua è triplicato dalla metà del secolo ed ha comportato

l'impoverimento delle falde acquifere di tutti i continenti.

Nessuno sa con sicurezza che cosa esattamente interromperà la crescita, ma è molto probabile che questa avverrà per scarsità di cibo, perché il deterioramento ambientale riduce le scorte alimentari.

Se noi non siamo in grado di organizzare una risposta alle minacce ambientali, ora che siamo 6,5 miliardi, i nostri figli saranno capaci di fare meglio nel 2020 quando saremo vicini a 8 miliardi ?

Occorre davvero riformulare il concetto di Progresso! Il primo rimedio è certamente rappresentato dalla diffusione di una alfabetizzazione biologica, come fondamento di una nuova consapevolezza, che sappia animare un cambiamento radicale della Domanda e promuovere una Eticità Nuova e Diversa, capace di coniugare il diritto con le nuove conoscenze, che la biologia ha scoperto in questi ultimi 50 anni.

La Ricerca Scientifica, nei settori della Biologia e della Medicina, oggi ci aiuta a vedere, dove i nostri occhi non riescono a scorgere nulla, e ci invita a compiere una virata di 180 gradi e ad orientare i sensori della nostra percezione non più all'esterno, verso il mondo fisico, ma dentro, solo dentro ! ... all'interno di quell'Universo Biologico, rappresentato dalla nostra Individualità, che vive e pulsa attraverso miliardi di processi molecolari ed energetici, in simbiosi assoluta con l'ambiente.

La Salute dell'Individuo nell'Esperienza Quotidiana, interpretata alla luce delle nuove conoscenze della Biologia e della Medicina Quantistica, contiene dunque le chiavi di lettura per interpretare e coordinare la Domanda, che caratterizza ed opera i mutamenti della nostra Società.

Le Chiavi di Lettura comprendono: Alfabetizzazione Biologica, Prevenzione della Malattia, Nutrizione, Postura e Movimento, Relazioni, Ambiente. Queste sei Chiavi di Lettura ci consentono di formulare un nuovo progetto di Sviluppo Sostenibile, ancorato, non più a teorie finanziarie e di mercato, ispirate dalla legge del profitto e dai comportamenti dei governi centrali e delle grandi multinazionali, ma a priorità esistenziali maturate nel tessuto biologico della nostra specie, che le nuove scoperte della ricerca ci hanno rivelato.

Il Futuro ha origine e si sviluppa da una relazione, primaria, assoluta, che coinvolge la Madre, come primo filtro biologico e comportamentale, il Figlio e l'Ambiente.

Questa relazione contiene tutte le potenzialità per la crescita del bambino e costituisce il primo anello fondamentale per lo sviluppo sostenibile della nostra specie.

Codex Alimentarius

Il Codex Alimentarius, è un insieme di importantissime regole su tutto quello che riguarda l'alimentazione, adottate da 181 paesi (il 97% della popolazione mondiale).

Codici che vanno dalla produzione degli alimenti, all'etichettatura, regolamentazioni sui livelli di sostanze chimiche permesse (inquinanti, pesticidi, tossine, additivi, ecc.), sul trasporto e la tracciatura, nonché le norme igieniche, ecc. Circa 200 codici per gli alimenti, 40 di igiene e 3200 limiti massimi di residui di pesticidi e farmaci veterinari.

Normative fondamentali e nessuno ne sa nulla. Ufficialmente il Codex dovrebbe facilitare gli scambi internazionali degli alimenti. Ufficialmente. La verità come sempre sta da un'altra parte.

“Regolamentare” spesso e volentieri è sinonimo di “controllare”. Ogni organismo che “regolamenta” un qualcosa, ovviamente ne ha il controllo totale.

Il settore alimentare è indubbiamente anche tra i più interessanti dal punto di vista economico: secondo la FAO, infatti, i fatturati annui si aggirerebbero attorno ai 400 miliardi di dollari.

Detto tra noi, il Codex è un sistema intergovernativo, o per meglio dire, il Sistema Sovranazionale che codifica e controlla l'alimentazione planetaria. Il Codex è stato creato ufficialmente nel 1963 sotto l'egida, cioè sotto le ali protettive, della F.A.O.

(Food and Agriculture Organization) e dell'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità).

Cosa comprende il Codex?

- Norme per i prodotti alimentari;
- Codici di igiene;
- Valutazione dei pesticidi;
- Limiti dei residui di pesticidi;
- Linee guida dei contaminanti;
- Valutazione degli additivi alimentari;
- Valutazione dei farmaci in veterinaria.

In pratica controlla il cibo dalla produzione, alla trasformazione, al trasporto fino a quando arriva nel piatto e, per ultimo, nel nostro intestino.

Molto interessante notare come il Comitato responsabile dei prodotti a base di cioccolato abbia sede proprio nella capitale mondiale della cioccolata; come pure il Comitato di gestione delle acque minerali ha sede nel medesimo paese che da i natali - sempre per pura casualità - a società come la Nestlé. Questa piccola transnazionale elvetica oltre a gestire la trasformazione della cioccolata, controlla circa trenta marchi di acque minerali (Panna, Vera, Evian, Lievissima, Pejo, Perrier, Recoaro, San Pellegrino, San Bernardo, ecc. ecc.). Altrettanto interessante è venire a conoscenza che all'interno del Codex, la gestione mondiale dell'igiene alimentare è statunitense. Se, per esempio, la carne statunitense, pregna di ormoni della crescita bovina di sintesi (della Monsanto) - viene accettata dal Codex, il paese o l'unione di paesi (Europa) non potrà più rifiutarne l'importazione.

L'aspartame (codice 951) per esempio, il dolcificante di sintesi estremamente tossico, è un edulcorante così ben accettato dal Codex (nonostante sempre più studi indipendenti lo mettano all'indice) che le soglie di "concentrazione massima" rasentano il ridicolo.

Ecco cosa riporta il sito ufficiale del Codex:

1. “*Alimenti dietetici*” la “concentrazione massima” di aspartame è di 1000 mg/kg di peso;
2. “*Altri zuccheri e sciroppi*”, la “concentrazione massima” è di 3000 mg/Kg di peso;
3. “*Complementi alimentari*”, la “concentrazione massima” è di 5500 mg/Kg;
4. “*Chewing gum*”, la “concentrazione massima” di aspartame è di 10.000 mg/Kg.

Quindi le comunissime gomme da masticare - deleterie di per sé per la dentizione - possono avere una “concentrazione massima” di aspartame pari a 10 grammi per chilo! Forse il veleno per topi fa meno male.

Per non parlare degli alimenti dietetici, integratori e bevande “free sugar”, ecc.

IMPRESSIONANTE: ECCO COSA SUCCEDA NEL NOSTRO ORGANISMO DOPO AVER BEVUTO UN BICCHIERE DI COCA COLA !!!

Nei primi 10 Minuti:

10 cucchiaini di zucchero colpiscono il tuo organismo (100% della razione giornaliera raccomandata). La reazione immediata a questa dolcezza così eccessiva sarebbe il vomito ma ciò è impedito dal fatto che l'acido fosforico diminuisce il sapore permettendoti di mantenere la bibita nello stomaco

20 Minuti successivi:

La tua glicemia schizza in alto causando un massiccio rilascio di insulina. Il tuo fegato risponde trasformando tutto lo zucchero che può “catturare” in glicogeno (zuccheri di riserva per il corpo) e grasso.

40 minuti:

La caffeina è stata assorbita completamente. Le pupille si dilatano, la pressione del sangue aumenta e come risposta il tuo fegato rilascia altro zucchero nel sistema circolatorio. I recettori cerebrali dell'adenosina si bloccano per prevenire la sonnolenza.

45 Minuti:

Il corpo aumenta la produzione di dopamina stimolando il centro del piacere del cervello. E' lo stesso meccanismo di azione della cocaina.....

60 Minuti:

L'acido fosforico lega il calcio, il magnesio e lo zinco nell'intestino, causando un ulteriore spinta al metabolismo. Inoltre le alte dosi di zucchero e la dolcezza artificiale aumentano l'escrezione urinaria di calcio. Le proprietà diuretiche della caffeina entrano in gioco. E' ora assicurato che con le urine verranno eliminati il calcio, il magnesio e lo zinco che erano in realtà destinati alle ossa, oltre al sodio, a vari elettroliti e all'acqua.

Dopo l'eccitazione iniziale si avrà un crollo della glicemia. Potresti diventare irritabile e/o apatico. Avrai anche eliminato con le urine tutta l'acqua presente nella bibita, ma non prima di averla infusa con preziosi nutrienti che il tuo corpo avrebbe potuto usare per scopi fondamentali: idratare i tessuti, rafforzare le ossa e i denti. Tutto questo sarà seguito nelle prossime ore da un crollo della caffeina.

Ma..., fatti un'altra Coca-Cola, ti farà sentire meglio.....

Nota: il nemico non è la Coca-Cola bensì la combinazione di dosi eccessive di zucchero unite alla caffeina e all'acido fosforico. Questa combinazione la si può trovare nella maggior parte delle bibite gassate.

Integratori alimentari

E' risaputo che una integrazione nutrizionale apporta benefici all'organismo. Sono infatti numerosi gli studi pubblicati che lo dimostrano inequivocabilmente: le vitamine sono importantissime per la vita (lo dice il nome stesso Vitamina (Vita + Ammine, quindi composti organici fondamentali per la Vita). E' altrettanto notorio, invece, che le droghe, chiamate farmaci, e vendute a prezzi assurdi dalle lobbies, sono pericolose per la salute pubblica, e molte di esse si potrebbero gettare nella spazzatura se una persona adottasse uno stile di vita sano e un'alimentazione non tossica. Tutti i farmaci di sintesi, anche se apparentemente sembrano curare una malattia, in realtà non curano assolutamente nulla. L'effetto degli antinfiammatori, per fare solo un esempio, è quello di "spegnere" il sintomo (dolore, infiammazione, ecc.) andando a "bloccare" le 5 connessioni nervose. Il problema vero, la causa che ha dato origine al dolore, all'infiammazione, non viene contemplata, per cui non può essere risolta.

Per ultimo, tutte le medicine inquinano l'organismo di tossine chimiche: hanno una quantità enorme di effetti collaterali spesso pericolosi. Basta leggere i bugiardini, i foglietti illustrativi, per rendersene conto. Un'alimentazione sana a base prevalentemente di frutta e verdura biologica o biodinamica, sono le fonti naturali per eccellenza di vitamine e minerali organici. Modificando geneticamente le piante, gli ortaggi e le verdure in generale, immergendole in pesticidi, crittogamici e antiparassitari, stanno creando degli *obbrobri* pericolosi per la vita stessa.

Cosa possiamo fare?

Prima di tutto informiamoci. Fintantoché non sapremo con *chi* o che *cosa* abbiamo a che fare, non prenderemo coscienza e non potremo adottare gli strumenti adeguati.

Pesare attentamente qualsiasi esame è una regola importante. Quando l'esito e il responso sono stati dati, i danni (psicologici ed emotivi) possono essere deleteri.

Tenendo conto anche degli innumerevoli "falsi positivi" e falsi negativi" che ogni esame ha. Un esempio per tutti l'ipercolesterolemia. Il livello di colesterolo totale viene costantemente abbassato: oggi è 200 mg/dL di sangue (anche se c'è già chi spinge per 190 mg/dl), ma negli anni '80 era addirittura 280 mg/dl. Lo stesso dicasi per l'ipertensione arteriosa, il diabete, ecc. ecc.

VACCINAZIONI PEDIATRICHE TRA BIOLOGIA E COSTITUZIONE

Premessa: L'argomento delle vaccinazioni pediatriche obbligatorie è di estrema sensibilità, perché riguarda la salute dei bambini in una fase particolarmente delicata del loro sviluppo. L'argomento è complesso, divide l'opinione pubblica e anche quella dei medici.

Domanda: La responsabilità genitoriale, (d. Leg.154/2013), quale diritto dovere dei genitori nei confronti dei figli, può essere sospesa e vicariata da parte dello Stato, per un argomento come le vaccinazioni pediatriche obbligatorie?

Risposta: Allo Stato si riconosce la facoltà di prescrizione obbligatoria in caso di guerra o di emergenze epidemiche o ambientali. Non certamente nei confronti di malattie infettive scomparse oltre 20 anni fa. Sedici Paesi della Comunità Europea hanno riconosciuto alla famiglia la libertà di scelta terapeutica: Spagna, Portogallo, Germania, Austria, Belgio, Lussemburgo, Olanda, Danimarca, Estonia, Lettonia, Norvegia, Finlandia, Svezia, Inghilterra, Irlanda, Islanda. Quali sono le ragioni : geografiche, ambientali, sociali, storiche, politiche, sanitarie, biologiche, culturali, per cui questo diritto fondamentale, oggi, non può essere riconosciuto anche alla famiglia italiana?

Domanda: Qual'è la attualità delle Malattie Infettive trattate dalle Vaccinazioni Obbligatorie?

Risposta: Le vaccinazioni pediatriche obbligatorie in Italia si riferiscono a - Polio: introdotta nel 1966 e scomparsa nel 1982; - Tetano:introdotta nel 1968 e scomparso nel 1982; -Difterite: introdotta nel 1981 e scomparsa nel 1996. Quando vennero introdotte queste tre vaccinazioni, l'incidenza delle rispettive malattie infettive era drasticamente scesa a partire dalla fine del secondo conflitto mondiale, per le migliorate condizioni generali di salute della popolazione. Se sono state debellate in un intervallo di 14-16 anni e sono scomparse da 21-35 anni, qual è il criterio che oggi rende ragionevole l'obbligo delle rispettive vaccinazioni a tutta la popolazione infantile? -La Epatite B viene trasmessa esclusivamente da persona infetta; se la madre non è infetta, perché la si rende obbligatoria per tutti? Al genitore che vuole vaccinare secondo la vigente legge si propone un vaccino esavalente, che oltre ai quattro vaccini obbligatori aggiunge: Haemophilus influenzae tipo B (HIB) e Pertosse; nel caso si volesse ricorrere ai vaccini singoli, manca quello antidifterico.

Domanda: La **formula** dei diversi vaccini, può rimanere la stessa e continuare ad essere valida, ogni anno, in Italia ed in Europa, per alcuni milioni di neonati, tutti diversi per ragioni biologiche, familiari ed ambientali?

Risposta: La personalizzazione del protocollo farmacologico, è la premessa ed il fondamento di qualsiasi intervento medico, che, nel caso delle vaccinazioni di massa, viene sistematicamente disatteso e negato. La nostra individualità è estrema: molecolare e

temporale. In altre parole il trattamento medico va sempre personalizzato in rapporto alla individualità del singolo paziente ed alla sua attuale condizione di salute.

Domanda: E' giustificabile un trattamento farmacologico a solo scopo preventivo, in un neonato di pochi mesi di vita?

Risposta: Sei (6) farmaci somministrati contemporaneamente per via iniettiva sono comprensibili in caso di una emergenza acuta, in un pronto soccorso, una rianimazione o in sala operatoria. in cui è a rischio la vita del paziente. A scopo preventivo non riesco ad immaginare nulla di simile. Una tale concentrazione farmacologica dovrebbe sollevare, a mio giudizio, un quesito legale di <mal practice>, perseguibile in termini di legge. In Europa le condizioni ambientali e di salute della popolazione neonatale sono migliorate drasticamente dopo l'ultimo conflitto mondiale ed hanno portato al crollo delle malattie infettive a partire dal 1950, prima della introduzione degli attuali vaccini. L'uso di farmaci va limitato quanto più possibile e, soprattutto prevenuto, ottimizzando lo stato generale di salute del minore.

Domanda: Come risponde il sistema immunitario di un neonato al programma vaccinale? **Risposta:**

La somministrazione dei vaccini per via iniettiva viene a bypassare le barriere di difesa naturale, rappresentate dalle mucose e dalla cute e quindi "sorprende" il sistema immunitario, costringendolo ad una reazione di difesa altrettanto improvvisa e violenta.

Occorre riflettere che il sistema immunitario di un neonato di 3 mesi è fragilissimo e le difese sono affidate soprattutto agli anticorpi che ha ricevuto dalla madre. La vaccinazione dei primi mesi è una "lezione" durissima per ogni neonato, che mette in crisi il sistema immunitario e le due grandi *banche dati* connesse: cervello e intestino. L'Autorità Sanitaria sostiene che si deve

continuare a vaccinare per garantire la immunità di “gregge”.

Certamente vera in caso di epidemia conclamata, ma nel nostro caso non solo non esiste, ma si riferisce a patologie scomparse da oltre venti anni. Altra, invece, è l'**epidemia** che ammala bambini ed adulti. Non infettiva, ma tossica, sostenuta dall'inquinamento ambientale, dalla tossicità alimentare e da pratiche iatrogene, quali gli amalgami dentali al Mercurio, l'uso incontrollato di antibiotici. Oltre il 30% dei bambini è sovrappeso od obeso, i disturbi dello sviluppo e dell'apprendimento interessano 1 bambino su 6 e la diagnosi di autismo 1 su 50. Con l'attuale incidenza, nessuna famiglia in età fertile è immune dal rischio di generare un figlio con questi problemi e la statistica calcola che fra 40 anni l'autismo interesserà il 50% della popolazione infantile.

Domanda: Come è possibile e che senso ha discriminare una stretta minoranza di bambini non vaccinati all'interno della popolazione scolastica?

Risposta: La nostra Costituzione garantisce: - La libertà di insegnamento (art. 33, comma 1 Cost.) -La presenza di scuole statali per tutti i tipi, ordini e gradi di istruzione (art. 33, comma 2 Cost.); -Il libero accesso all'istruzione scolastica, senza alcuna discriminazione (art. 34, comma 1 Cost.); -L'obbligatorietà e gratuità dell'istruzione dell'obbligo (art. 34, comma 2 Cost.)

Domanda : Se tra il 2009 e il 2011 le infezioni da morbillo sono risalite del 455%, da 7.499 a 26.721, nonostante la copertura vaccinale del 94%, come possiamo reinterpretare la raccomandazione per questo tipo di vaccinazione?

Risposta: E' una domanda complessa, che richiede un controllo innanzitutto dei vaccini utilizzati e suggerisce una opportuna e tempestiva rivalutazione della obbligatorietà delle vaccinazioni pediatriche.

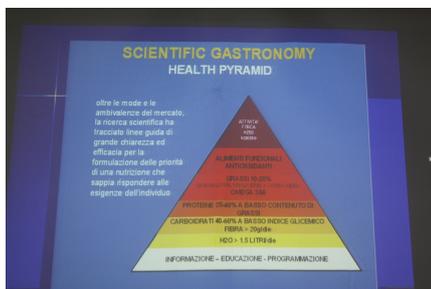
Domanda: E se una famiglia decide di non vaccinare i propri figli quali rimedi, quali strategie possiamo consigliarle?

Risposta: Lo chiamerei UMANO: un percorso di educazione e di formazione, che inizia in fase

di pre-concepimento e consente di creare le condizioni biologiche ed emotive più adatte allo sviluppo del feto e del neonato. Durante i primi 3-4 anni di vita si forma una memoria biologica, energetica e percettiva che costituisce il nostro *suggeritore* profondo, inconscio, che caratterizzerà la nostra salute ed il nostro comportamento negli anni dell'adolescenza e della vita adulta. In questa fase precoce occorre ottimizzare la funzione intestinale-immunitaria e la detossificazione, anche in rapporto alla estrema tossicità dell'ambiente in cui viviamo, attraverso la formulazione di programmi personalizzati di integrazione alimentare, con multivitaminici, minerali, pre e probiotici, omega 3 e 6, fermenti lattici, antiossidanti. Potenziare il sistema immunitario mediante lo choc di farmaci per via iniettiva, appare oggi una pratica violenta e intempestiva, in relazione alla fragilità ed estrema complessità della biologia del neonato. Oggi, la immunità di gregge non deve più essere ricercata attraverso una pratica farmacologica, violenta e non rispettosa della individualità del singolo bambino, ma promuovendo salute e benessere nel singolo bambino e nell'ambiente in cui vive.

NUTRIZIONE & PREVENZIONE

Siamo fatti “*anche*” da ciò che mangiamo. Viene da sé che la qualità dei cibi e il *come* li combiniamo tra loro, sono di estrema importanza per la nutrizione cellulare.



Mangiando cibi spazzatura, cibi industriali, come quelli che riempiono gli scaffali nei supermercati, pieni di chimica, additivi, aromi, coloranti, ecc. è normale che il corpo prima o poi ne risentirà. Diventa importante di notte dormire bene in una camera bonificata dalle onde elettromagnetiche, eliminando dalle vicinanze del letto tutto ciò che emana onde: cordless, cellulare, radiosveglia, lampada alogena, ecc.

Utile anche di mattina, almeno fino alle 11, bere liquidi e mangiare solamente frutta, così da non bloccare il processo di espulsione delle tossine. Visto che abbiamo ancora la possibilità di scegliere, indirizziamo i nostri acquisti verso quei piccoli produttori locali (anche se non certificati, ma che non utilizzano chimica di sintesi). Evitiamo quanto più possibile la grande distribuzione e premiamo coloro che lavorano bene (senza chimica), con passione e amore, anche se non possono vantare le certificazioni biologiche.

Fabbisogni alimentari:

- **Quotidiano:** Frutta fresca e secca, verdura, ortaggi, cereali (possibilmente integrali), legumi, olio d'oliva
- **Settimanale:** Pesce (possibilmente pesce azzurro) di taglia piccola, uova, carne bianca, latticini, prosciutto, bresaola
- **Mensile:** Carne rossa, dolci

Accostamenti tra i cibi:

NO

- Carboidrati & Proteine
- cereali & carne
- Proteine & Proteine
- uova & legumi, carne & formaggi
- Carboidrati & Carboidrati
- patate & pane

SI

- Carne & Verdure
- Formaggio & Ortaggi
- Pesce & Patate

Consigli aggiuntivi:

- Non mischiare frutti tra loro se non compatibili (evitare le macedonie, specie se condite con zucchero ed alcol):
 - Aciduli con aciduli
 - Zuccherini con zuccherini
 - Oliosì con oliosì

Scritto da Salvatore Cannavà

Martedì 07 Marzo 2017 20:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 15 Marzo 2017 15:57

- Assumere la frutta fuori dai pasti
- Mangiare la verdura come antipasto

Tipologia di frutta:

- **Acidula:** Agrumi, Meloni, Albicocche
- **Zuccherina:** Castagne secche, Cachi, Fichi freschi e secchi, Banane, Datteri
- **Oleosa:** Noci, Mandorle, Nocciole, Pistacchi, Pinoli

Conclusioni finali:

- Il bambino nel grembo materno si nutre di ciò che mangia la madre.
- Dalla attenzione e sensibilità materna, dunque, dipende la salute del nascituro.
- Dall'attenzione della madre, alla sana nutrizione in tutta la fase della sua crescita, dipende lo sviluppo armonico del bambino.



Scritto da Salvatore Cannavà

Martedì 07 Marzo 2017 20:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 15 Marzo 2017 15:57



~~Governatore Salvo Cannavà.~~ [\(vedi gli altri incontri di Salvatore Cannavà\)](#)