

24/11/2014

2014

65 > 300 W. 10

s. Coletta

Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月

Giovedì
Thursday
Jeudi
Jueves
Donderdag
Donnerstag
Πέμπτη
木曜日

6

Giorni lavorativi > a fine mese 17
> a fine anno 206

A TUTTI GLI INTERESSATI.
LORO SEDE.

LUNEDI' 24 NOVEMBRE 2014

DALLE ORE 20.00 ALLE ORE 22.30

AUDITORIUM SCUOLE MEDIE SCIPIO SIGHELE

PIAZZA CONTINI 8

RIVA DEL GARDA,

INCONTRO DI AGGIORNAMENTO SUL TEMA SEGUENTE: " L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO E NON S. ".

RELATORE DELLA SERATA SARA' IL DOTT. MARIANI GIANCARLO ROBERTO DI VERONA.

LAUREATO IN :

BIOLOGIA

FISICA

MATEMATICA

BIOFISICA CELLULARE QUANTISTICA

HA STUDIATO E LAVORATO 20 ANNI NEGLI USA

DOCENTE E CONSULENTE ESTERNO DI ALCUNE UNIVERSITA'.

MEMBRO DEL DIPARTIMENTO DI BIOTECNOLOGIA DELL'AGRICOLTURA, DOVE INSEGNA NEI CORSI MASTER POST LAUREA

ALL'UNIVERSITA' DI VERONA.

CONSULENTE DEL MINISTERO DELLO SPORT.

P.s.
Se potete, divulgate ad altri interessati. Grazie.

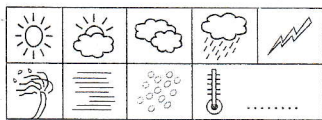
Cordialmente,

Delegato Federcanoa p.a. di Trento
e presid. C.K. Ledro

Bruno Zucchelli

07	L M M G V S D	08	L M M G V S D	09	L M M G V S D	10	L M M G V S D	11	L M M G V S D	12	L M M G V S D
M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S	
1 2 3 4 5 6	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2	1 2 3 4 5 6 7	1 2	1 2 3 4 5 6 7	1 2	1 2 3 4 5 6 7	1 2	1 2 3 4 5 6 7	
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31			
28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31						

[illegible]



Giorni lavorativi > a fine mese 16
> a fine anno 205

24/11/14

2014

67 > 298 W. 10

Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月

Sabato
Saturday
Samedi
Sábado
Zaterdag
Samstag
Σάββατο
土曜日

8

3

s. Giovanni di Dio

... nelle ossa e in altri organi ROVINANDO certi equilibri andando a scapito della salute.

Un aspetto molto importante è quello di contribuire nello organismo di avere un equilibrio molto dinamico/attivo, fra l'acqua e i SALI → potassio - sodio - magnesio - calcio - ferro - zinco - rame - manganese - ecc. Quando immettiamo in noi un qualsiasi cibo il risultato è quello di emettere, con l'azione metabolica, SCORIE ACIDE.

La 1° minzione al mattino è particolarmente acida, poi via via durante la giornata sempre meno.

Il compito del DNA è quello di dare informazioni utili per formare PROTEINE. Prendo le P. dal cibo, le smonto e le trasformo in AMMINOACIDI ~ 22

e combino ~ 28.000 proteine perse sulla base dei miei programmi genetici. Cosa è il gene? È una informazione..... Sono fatti di 70.000 miliardi di cellule che abbisognano di cose giuste non errate per condurre una vita sana.

La priorità nel processo di alimentazione dell'individuo deve essere collocata nel QUANDO molto più del COSA mangio. Durante il sonno ci sono 3 fasi importanti da considerare:

1) la vera fase del riposo (rigenerazione vera e propria dove muscoli, scheletro si rilassano in modo completo.

2) sonno profondo, dalle 0 alle 3 ~ in cui produciamo i FARMACI che poi durante il giorno usiamo

- come antinfiammatori - antidolorifici - antiallergici, ecc.

Ecco perché è importante mangiare poco alla sera.

3) Verso le 6 il nostro organismo produce insulina per cui il momento migliore per mangiare

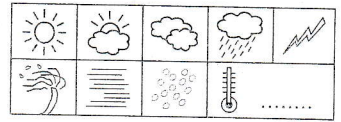
07	L	M	M	G	V	S	D	08	L	M	M	G	V	S	D	09	L	M	M	G	V	S	D	10	L	M	M	G	V	S	D	11	L	M	M	G	V	S	D	12	L	M	M	G	V	S	D			
	M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S				
	1	2	3	4	5	6			1	2	3						1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7		
	7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14			6	7	8	9	10	11	12			3	4	5	6	7	8	9			8	9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21			13	14	15	16	17	18	19			10	11	12	13	14	15	16			15	16	17	18	19	20	21
	21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28			20	21	22	23	24	25	26			17	18	19	20	21	22	23			22	23	24	25	26	27	28
	28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30									27	28	29	30	31					24	25	26	27	28	29	30			29	30	31			

Domenica
Sunday
Dimanche
Domingo
Zondag
Sonntag
Kypiakī
日曜日

Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月

2014

W. 10 68 > 297



Giorni lavorativi > a fine mese 16
> a fine anno 205

I di Quaresima

24/11/14

4

Carboidrati e proprio al mattino perché ho l'INSULINA... gratis!! Al mattino colazione molto sostanziosa perché mi basta pochissimo per attivare il metabolismo. In compenso al mattino darò al sistema gastrointestinale il tempo di trasformare i nutrienti importanti - pesanti (quelli che faranno la mia salute), se sono presenti nella colazione verranno metabolizzati durante il giorno e saranno pronti alla notte per far sì che il mio corpo si RIGENERI. Nel nostro intestino le pareti interne ogni 3600 sono completamente RINNOVATE. Risultato evidente l'importanza del cibo in funzione di QUANDO lo mangio. Il cibo per l'energia mi è soprattutto per rigenerare quello della notte. Non si usa quello della sera. Risultato dannoso coricarsi a stomaco pieno.

Colazione: proteine - grassi - glucidi lenti carboidrati sono (cibi vegetali) verdure - frutta
I primi che non sono stati cotti, (carboidrati non raffinati)
trasformati. NO ZUCCHERO NO MIELE

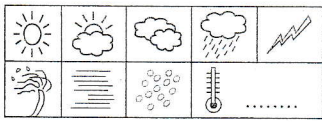
IL FRUTTOSIO ESTRAPOLARLO DALLA FRUTTA E PRENDERLO IN PASTICCA → FA MALE!! E' Demenziale!!

Tutto ciò che è raffinato FA MALE! Se lo lascio dentro il suo contenitore naturale FA BENE!

Pranzo: con carboidrati lenti con basso indice glicemico e che ci siano PROTEINE. NON TROPPI GRASSI

Spuntini: soprattutto ad alto indice glicemico. E' la frutta che dovrebbe farla la padrona. MAI FRUTTA DOPO PRANZO o DOPO CENA!!

02										03										04										05										06									
L	M	M	G	V	S	D				L	M	M	G	V	S	D				L	M	M	G	V	S	D				L	M	M	G	V	S	D				L	M	M	G	V	S	D			
M	T	W	T	F	S	S				M	T	W	T	F	S	S				M	T	W	T	F	S	S				M	T	W	T	F	S	S				M	T	W	T	F	S	S			
											</																																						



6.31 - 18.11

2014

Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月Lunedì
Monday
Lundi
Lunes
Maandag
Montag
Δευτέρα
月曜日

10

Giorni lavorativi > a fine mese 15
> a fine anno 204

69 > 296 W. 11

24.11.14

5

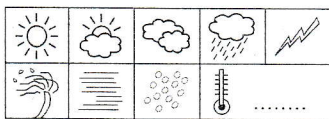
s. Macario

Il formaggio, dopo aver pranzato o cenato, rappresenta uno degli aspetti più creativi per il nostro metab.

Cena da mendicante che rappresenta l'ottima scelta per un sonno più produttivo.

Il cervello non vuole che la glicemia (quantità di glucosio nel sangue), sia più alta di un certo livello e neppure più bassa perché se è alto il cervello si BRUCIA!! Persone che mangiano spesso CARBOIDRATI perdono lucidità. Buona parte delle malattie NEURO DEGENERATIVE (SLA - SCLEROSI M. ALZHEIMER - PARKINSON) hanno le radici in queste abitudini e nei grassi cotti! Però se la glicemia è troppo bassa, il cervello non ci STA perché funziona con il glucosio e non può stare senza. Il C. funziona 24 ore su 24 senza sosta! E ALLORA? IL C. chiede aiuto al corpo. IL PANCREAS che funziona bene produce INSULINA e cattura l'eccesso di glucosio, portandolo in basso per la glicemia in poco tempo. L'altra sostanza che produce il PANCREAS è il GLUCAGONE che fa l'opposto dell'INSULINA cioè (va "in giro" per il corpo a catturare/recuperare particolari tipi di grassi per trasformarli in glucosio. Ed ecco che ricomincia nel sangue glucosio e la GLICEMIA torna su immediatamente. SE MANGIO 1 MELA AL POSTO della COCA COLA la metabolizzo + lentamente e ci vogliono ~ 30' perché arrivino un po' di zuccheri nel sangue ma non andrò MAI in alto

07	L	M	M	G	V	S	D	08	L	M	M	G	V	S	D	09	L	M	M	G	V	S	D	10	L	M	M	G	V	S	D	11	L	M	M	G	V	S	D	12	L	M	M	G	V	S	D
	M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S			
	1	2	3	4	5	6								1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5				1	2		1	2	3	4	5	6	7					
	7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
	21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
	28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30							27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	29	30	31							



24/11/14

2014

Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月Mercoledì
Wednesday
Mercredi
Miércoles
Woensdag
Mittwoch
Τετάρτη
水曜日

12

Giorni lavorativi > a fine mese 13
> a fine anno 202

71 > 294 W. 11

s. Massimiliano

(7)

Questi cibi sono privi di fibre o ne hanno poche
I microrganismi vengono bruciati con la cottura,
con le lunghe cotture, con l'alta temperatura!
Perché il sistema dell'ALIMENTAZIONE CONTINUA A
FAR ERRORI DI QUESTO GENERE? La risposta è
quasi ovvia e ve la lascio dire a voi! "perché
ci vogliono ammalati per aumentare forme di
bisnes che arricchiscono ditte farmaceutiche e affini.
CARBOIDRATI ad INDICE GLICEMICO BASSO: cereali
ancora con tutte le loro parti. Alle farine 00 e 000 bianche
gli hanno tolto tutte le parti che contengono minerali,
tutta la parte germinativa che contiene i grassi
buoni le molecole adatte, le proteine giuste,
le vitamine e ci fanno mangiare la parte
più povera. Deleterio!!! Le proteine sono
ESSENZIALI, non si può fare a meno!

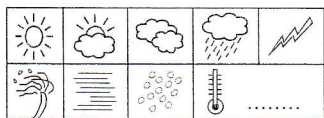
Carne, formaggi, pesce, uova, legumi, carciofi
che sono più grassi che proteine;
La cosa importante è sapere che le proteine animali
sono portatrici di grassi e STOP! mentre quelli
vegetali portano (grassi - vitamine - sali minerali
fibre - H₂O). Eliminate tutti i grassi cattivi.

Ricordate che tutti i grassi che sono dentro ad
una confezione → poco o tanto sono stati
IDROGENATI o comunque trattati a temperatura
in modo tale che non ~~irradiano~~ irrancidiscono, creando danni
molto gravi. Vedi sotto significato

07	L	M	M	G	V	S	D	08	L	M	M	G	V	S	D	09	L	M	M	G	V	S	D	10	L	M	M	G	V	S	D	11	L	M	M	G	V	S	D	12	L	M	M	G	V	S	D
	M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6							1	2	3		1	2	3	4	5	6	7							1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	6	7	8				
	7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
	21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
	28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30							27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	29	30	31							

Giorni lavorativi > a fine mese 12
> a fine anno 201

[illegible]



24/11/14

2014

73 > 292 W. 11

Giorni lavorativi > a fine mese 11
> a fine anno 200

9

s. Matilde

Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月
Venerdì
Friday
Vendredi
Viernes
Vrijdag
Freitag
Παρασκευή
金曜日

14

Prevenire l'irrancidimento dei cibi

L'irrancidimento può essere favorito da vari elementi, primo fra tutti il contenuto in acidi grassi polinsaturi.

Fattori che favoriscono l'irrancidimento

Ricchezza in acidi grassi insaturi

Elevata umidità

Elevate temperature

Disponibilità di ossigeno (aria)

Lunghi tempi di conservazione

Luce (vetro trasparente)

Presenza di catalizzatori organici (come la clorofilla e le porfirine) ed inorganici, come tracce di rame, ferro, piombo, cobalto ecc.

Fattori che ostacolano l'irrancidimento

Assenza di acidi grassi saturi

Bassa umidità

Basse temperature

Aggiunta di gas inerti come l'azoto (ambito industriale), recipiente bene chiuso dopo l'utilizzo (ambito domestico)

Assenza di luce (vetro scuro)

Assenza di catalizzatori e abbondanza di composti antiossidanti come la vitamina E, i carotenoidi, i polifenoli, la vitamina C ed i flavonoidi. I grassi saturi, ad esempio, irrancidiscono rapidamente per la quasi totale assenza di antiossidanti naturali.

Per prevenire l'irrancidimento, l'industria alimentare è solita aggiungere antiossidanti ai prodotti particolarmente ricchi di lipidi; tra questi ricordiamo l'acido ascorbico, il palmitato di ascorbico, il butilidrossianisolo (BHA), il butilidrossitoluene (BHT) ed il propil gallato. Altri conservanti, come l'etilendiamminotetracetico (EDTA), evitano l'ossidazione dovuta a catalizzatori inorganici, sequestrando gli atomi metallici.

Per quanto detto, gli oli più suscettibili all'irrancidimento sono proprio quelli amici della nostra salute (olio di vinaccioli, olio di canapa, olio di semi di lino ed altri oli ricchi di omega-3 ed omega-6). Se non vengono prodotti per spremitura a freddo e conservati in maniera adeguata, questi oli possono irrancidire e causare problemi alla salute di chi li consuma. Ad esempio, la presenza di agenti mutageni può predisporre al rischio di cancro al colon e all'apparato digestivo. Non dobbiamo dimenticare, inoltre, che gli stessi fenomeni di ossidazione responsabili dell'irrancidimento possono verificarsi in maniera importante all'interno dell'organismo (dove c'è abbondanza di ossigeno). Per questo motivo si consiglia di abbinare l'integrazione di omega-3 ed omega-6 con quella di tocoferoli (vitamina E).

14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	8 9 10 11 12 13 14
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	15 16 17 18 19 20 21
28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	22 23 24 25 26 27 28

15

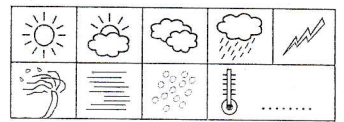
Sabato
Saturday
Samedi
Sábado
Zaterdag
Samstag
Σάββατο
土曜日Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月

2014

W. 11 74 > 291

s. Luisa

10

Giorni lavorativi > a fine mese 11
> a fine anno 200

IL FORMAGGIO GRANA E' IL PIU' CARICO
DI SALE DOPO LA MOZZARELLA.... dove
Su 200 l. di latte vanno 40 kg. di SASSA
(acqua e sale in parti uguali). Non e' per nulla
dietetica la mozz.!!

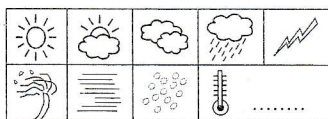
Su 14 pasti alla settimana, almeno

9:10 devono essere dominanti di VERDURE,
il resto proteine.

MOTA: Le allergie sono GENETICHE!

Le intolleranze sono acquisite! ** vedi nota
in fondo...
Le intolleranze passano 95% attraverso le
pareti dell'intestino. Producendo nell'intes-
tino un'infiammazione, le pareti dell'intest.
diventano un colabrodo dove passa di tutto,
il sangue che va al fegato non viene +
selezionato; al fegato arrivano sostanze
che non sono state selezionate. Il
fegato e' costretto a fare SUPERLAVORO
e deve chiedere alla propria parte immu-
ni di continuare a sapere come allergene,
intollerabile, qualcosa che rappresentava
semplicemente cibo -> c'è: se ho 1 intestino
infiammato, quando mangio 1 proteina, la p.
non deve smontare l'aminoacido tranquillamente;
restano degli AMH. attaccati fra di loro
invece di essere ben separati. Quando arrivano
nel fegato 3 aminoacidi messi assieme,
il fegato viene occupato come fosse una *** vedi
sotto

01							02							03							04							05							06												
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S						
	1	2	3	4	5							1	2																																		
6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		3	4	5	6	7	8	9		1	2		1	2	3	4	5	6											1				
13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		10	11	12	13	14	15	16		7	8	9	10	11	12	13			5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8
20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		17	18	19	20	21	22	23		14	15	16	17	18	19	20			12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15
27	28	29	30	31				24	25	26	27	28				24	25	26	27	28	29	30		21	22	23	24	25	26	27			19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22
																31									28	29	30							26	27	28	29	30	31								



24/11/14 2014

☉

75 > 290 W. 11

Giorni lavorativi > a fine mese 11
> a fine anno 200
Festa patronale a Gorizia

Marzo
March
Mars
Marzo
Maart
März
Μάρτιος
三月

Domenica
Sunday
Dimanche
Domingo
Zondag
Sonntag
Κυριακή
日曜日

(11)

II di Quaresima

Così ho perso funzionalità e il sistema immunitario è in sovraccarico. L'intestino è detto 2° cervello del corpo umano. Se funziona bene questo è un grande vantaggio anche per gli altri organi. L'insieme della FLORA BATTERICA SI CHIAMA MICROBIOTA. Dentro ci sono da 400 ÷ 800 diversi ceppi batterici.

Ricordare che:

MINERALI - VITAMINE - ANTIOSSIDANTI - FIBRE non sono da prendere sotto forma di INTEGRATORI fatta eccezione per la vitamina C - D → visto che il sole non si vede + bene!

SI PUÒ VIVERE SENZA CIBO ANIMALE? → SÌ MA COSTA + FATICA perché ONNIVORO PUÒ ESSERE ANCHE DISTRATTO, MA VEGANO DEVE STUDIARE BENE CIÒ CHE MANGIA per NON ROVINARSI LA SALUTE!

**

LE ALLERGIE SONO GENETICHE

LE INTOLLERANZE SONO acquisite per riduzione della capacità immunitaria o per insufficienza funzionale gastro-intestinale (intestino/fegato)

QUANDO ARRIVANO NEL FEGATO più AMMINOACIDI MESSI ASSIEME, QUESTO VIENE trattato COME FOSSE UNA sostanza estranea o tossica e quindi contrassegnata dal sistema immunitario come corpo estraneo da controbattere ed eliminare = ulteriore spesa funzionale e perdita di materiale nutrizionale su cui già speso risorse digestive e assimilatorie..

Ricostituente Consigliato

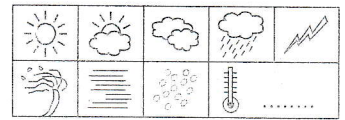
unitamente al GANODERMA:

- 12½ cucchiaini di OLIO DI LINO
- Yogurt intero
- succo di mirtillo o RIBES nero

07	L	M	M	G	V	S	D	08	L	M	M	G	V	S	D	09	L	M	M	G	V	S	D	10	L	M	M	G	V	S	D	11	L	M	M	G	V	S	D	12	L	M	M	G	V	S	D
	M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S			M	T	W	T	F	S	
	1	2	3	4	5	6							1	2	3		1	2	3	4	5	6	7									1	2						1	2	3	4	5	6	7		
	7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21
	21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28
	28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30								27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30		29	30	31					

SEQUE

2[^] PARTE



LA VERITÀ SUL CIBO
COSA È NECESSARIO E COSA È DANNOSO

perché il programma
"CHI NON CONOSCE IL CIBO NON PUÒ CAPIRE LE
MALATTIE DELL'UOMO"

Ippocrate

Dot. MARIANI GIANCARLO ROBERTO

STUDIOSO e RICERCATORE

BIOFISICO
MATEMATICO
NUTRIZIONISTA

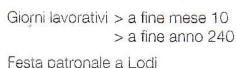
← INIZIO 3'45"

- Si parla spesso di cibo ma è un grande sconosciuto.
- Noi mangiamo perché il nostro corpo ha bisogno delle sost. che sono nel cibo.
- Ogni elemento (cibo) che entra nel corpo è "CATTOLTO" indip. dalla posit. o meno del contenuto/i.
- La MATERIA è ENERGIA. Se assumo 1 cibo il corpo estrae l'energia che gli serve da questo se ne possiede! Il nostro organismo si adatta dall'amb. in quanto gli serve per vivere senza doverci adattare. NON SI PUÒ MANGIARE 1 o 2 COSE MA DI TUTTO ALTRIMENTI L'ORGAN. SI PRENDE CIÒ CHE GLI SERVE DALLE OSSA necessitando di tanta energia in + (superflua) Il patrimonio genetico influisce solo del 15% sul nostro "cammino" l'altro 85% da modi/stili di vita che mettiamo in atto.

1^a NUTRIZIONE CONSAPEVOLE = consistere nelle consapevolezze delle necessità e adeguata nutrizione (fisiologia e individualità)
Carboidrati - grassi - proteine (aminoacidi) - minerali - vit. - fibre
nei nostri organismi (gastrointest.) (Enzimi) - (coenzimi)
↓
fermenti lattici → ce ne sono + di 800 tipi.

Il 50% della nostra salute è in mano ai MICROORGANISMI

01	02	03	04	05	06
L M M G V S D W T W T F S S	L M M G V S D M T W T F S S	L M M G V S D M T W T F S S	L M M G V S D M T W T F S S	L M M G V S D M T W T F S S	L M M G V S D M T W T F S S
1 2 3 4 5	1 2	1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28	24 25 26 27 28 29 30 31	28 29 30	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29 30



19 > 346 W. 3

Gennaio
January
Janvier
Enero
Januari
Januar
Ιανουάριος
一月

Domenica
Sunday
Dimanche
Domingo
Zondag
Sonntag
Κυριακή
日曜日

2

s. Mario

L'intestino deve essere UMIDO perciò si deve BERE MOLTA ACQUA!!!

→ Più del 35% delle malattie sono riconducibili alle carenze di H_2O nell'organismo!!

Siamo fatti di 70.000 miliardi di cellule.

ENZIMI → sono sost. biochimiche che hanno il compito di fare sì che il lavoro dentro le cellule avvenga ad una velocità adeguata alla nostra VITA.

Se sono carenze di ENZIMI altro metab. rallentato.

* Funzionare hanno bisogno di COENZIMI che sono:
minerali - antiossidanti - vit. - fitocomposti

DAL mondo del vegetale dobbiamo imparare ad
estrapolare benefici in termini di fitocomp. che
abbiano caratteristiche di autori veramente!

30 • 1/2 90% delle ossa è composto da minerali

1. formaggi sono quasi sempre dannosi all'organismo!

"Mangione dei mendicanti alla sera" MAI ABBUFFARTI!

Carboidrati $\left\{ \begin{array}{l} \text{ad alto indice glicemico} \\ \text{a basso " " " "} \end{array} \right\} \begin{array}{l} \text{PROVIENE SOLO} \\ \text{DAL MONDO VEGETALE} \\ \text{NON dal " ANIMALE} \end{array}$

6'50" LIPIDI sono funzionali perché siamo fatti di grassi.
Siamo fatti soprattutto di H_2O ! grassi - proteine - minerali.

Ogni promer midiano miliardi di cellule che portano
via i loro mat. vecchi; se non ho grani il corpo
si adatte ma non se li inventa i promi che gli servono,
non sarà la stessa cosa. Le proteine provengono dal mang.
animale e veg. Sono sostanzialmente uguali!

Un vegano non può condurre una vita equilibrata
Se non conosce perfettamente ciò che mangia, ~~il~~ l'individuo

07	L	M	G	V	S	D	08	L	M	G	V	S	D	09	L	M	G	V	S	D	10	L	M	G	V	S	D	11	L	M	G	V	S	D	12	L	M	G	V	S	D					
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S					
	1	2	3	4	5	6						1	2	3							1	2	3	4	5								1	2					1	2	3	4	5	6	7	
7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14				6	7	8	9	10	11	12				3	4	5	6	7	8	9				
14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21				13	14	15	16	17	18	19				10	11	12	13	14	15	16				
21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28				20	21	22	23	24	25	26				17	18	19	20	21	22	23				
28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30									27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30				22	23	24

20

Lunedì
Monday
Lundi
Lunes
Maandag
Montag
Δευτέρα
月曜日

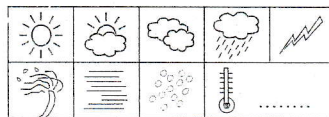
Gennaio
January
Janvier
Enero
Januari
Januar
Ιανουάριος
一月

2014

7.33 - 17.10

W. 4

20 > 345



Giorni lavorativi > a fine mese 9
> a fine anno 239
Festa patronale a Caserta

ss. Sebastiano e Fabiano

3

Onnivoro può permettersi di non conoscere questo. Il veget. deve essere consapevole a riguardo
Fibre $\begin{cases} \text{solubili} \\ \text{insolub.} \end{cases} \rightarrow$ passano nell'intestino senza subire trasform. (cost. feci)
subiscono $\downarrow$ trasform. Sono stressanti - irritanti per l'intestino - Prendine poche
sono un toccasana

3°
10.60
FITO COMPOSTI FUNZIONALI $\rightarrow$ hanno capacità de Vanno oltre le nutrizionali
Vedi GANODEA e Altre sost.

GANODEA $\rightarrow$ Potente sostanza naturale che va oltre la nutrizione

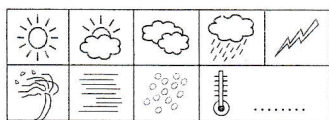
CARBOIDRATI :

- IL cervello soffre moltissimo e diamo troppi carboidrati poca acqua e pochi cibi minerali. Prima o poi pagate il conto
- IL cervello vive di glucosio ma non si fa pagare ed è il primo che "dice" ce ne è troppo nel sangue e comunica all'insulina $\rightarrow$ va a catturarlo nel fegato negli accumuli collocati internamente a questo organo.

INSULINA e GLUCAGONE CONTRIBUISCONO RISPETTIVAMENTE AD INALZARE e ad ABBASSARE IL LIVELLO DI GLUCOSIO NELL'ORGANISMO

3°
10.60
PROTEINE: Aminoacidi sono i pezzetti che costituiscono le Proteine
Sono circa 22 gli a. che ci servono e sono sia nel mondo vegetale che animale. Sono + trasformabili
quelli Vegetali.

01	02	03	04	05	06
L M T W T F S S	L M T W T F S S	L M T W T F S S	L M T W T F S S	L M T W T F S S	L M T W T F S S
1 2 3 4 5	1 2	1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28	24 25 26 27 28 29 30	28 29 30	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29
		31			30



2014

Gennaio
January
Janvier
Enero
Januari
Januar
Ιανουάριος
一月Martedì
Tuesday
Mardi
Martes
Dinsdag
Dienstag
Τρίτη
火曜日

21

21 > 344 W. 4

s. Agnese

Giorni lavorativi > a fine mese 8
> a fine anno 238

(4)

7 Dai 22 Aminoacidi diventeranno 28.000 enzimi
30 diversi con i quali funzioniamo!

8 Se non mangio prot. in modo adeguato non
30 avrò enzimi adeguati. Non eccessive PROT.
9 NELL' ORGANISMO.

30 ENZIMI ENDOGENI → specifici acceleratori della
10 velocità di reazione chimica e di riequilibrio
30 termodinamico. Se il cibo lo cuocio troppo,
11 perderò molti degli enzimi utili che contiene.
30 Perciò dovrò usare gli e. miei che sono stati
12 costruiti con molta energia. BILANCIO QUESTO
30 POCO UTILE ALL' ORGANISMO PERCHÉ TROPPO

13 DISPENDIOSO DAL PUNTO DI VISTA ENERGETICO.

30 Le pr. animali si portano dietro grassi ed alto
14 potere energetico (saturi), ma poco strutturali!!

30 Quelli vegetali diventeranno strutturali (funzionali)

15 IL BURRO va usato poco.

30 LIPIDI ≤ Saturi → dal mondo veg. e anim.
POLINSATURI

16 TRANS → se si cuociono troppo vanno a male!

30 QUANDO L'OLIO SUPERA I 72° DIVENTA TRANS e il

17 corpo non lo sopporta più, non lo accetta!! Nel fegato

30 sarà letale. La pelatina entro la quale viene messo

18 l'olio di pesce, se è fatta alla temperatura sotto

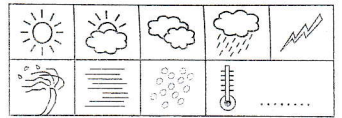
30 i 72° è positivo, se è sopra è TRANS → MOLTO

3 NEGATIVA. L'OLIO DI LINO è più positivo di tanti altri

30 Il 50% del feso tell' " " è costit. da eccellente O₃

2 a catena in saturi meravigliosa. Costa poco per
30 ora fin tanto che qualcuno non se ne accorga

07	L	M	M	G	V	S	D	08	L	M	M	G	V	S	D	09	L	M	M	G	V	S	D	10	L	M	M	G	V	S	D	11	L	M	M	G	V	S	D	12	L	M	M	G	V	S	D
M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S		M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S				
	1	2	3	4	5	6						1	2	3		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5					1	2		1	2	3	4	5	6	7					
7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14	
14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21	
21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28	
28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30							27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30		29	30	31					



(5)

Membrane cellulari

Questi O_3 sono in grado di controllare:
semplice abbreviato

Le P. Arteriosa - (Piastine -) infiammazione (reazione)
(apprepazione)
Trombo (genet) - Vaso (spasmo) - Allergia (reazione)
CELLULE (proliferazione)

Ricordare sempre come CONDIRE le cose e come
NON CUOCERLE per evitare
CIBI TRANS.

3^a
34,15

4^a Curare = curarsi in primo luogo dei Sistemi di
regolazione dell'organismo.

I sistemi di equilibrio sono fondamentali.

EQ. IDRO SALINO E ACIDO BASICO.

BERE è FONDAMENTALE

CATALISI ENZIMATICA (

ACIDO: un cibo portatore di un elevato potenziale H^+ idrogeno

- il nostro corpo produce H^+ sotto forma di cibo.

1 cibo basico si trasformerà in scorie acide

1 " acido " " " " " basico

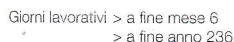
IL CORPO
Si corrippe immettendo cibi che producono meno acidi!

SE il mio corpo produce enzimi adeguati l'organismo
funzionerà bene!

Se produco pochi enzimi, l'organismo si depraverà!

Al mattino il nostro corpo tende di spavento al metab.
energ. fornendo gli enzimi per pestare le proteine,
i grassi e poco invece i carboidrati. Per i Carb.
a mezzo pranzo rappresenta il momento migliore
per i fermenti. Non coca cola ma di altro tipo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



23 > 342 W. 4

Gennaio
January
Janvier
Enero
Januari
Januar
Ιανουάριος
一月

Giovedì
Thursday
Jeudi
Jueves
Donderdag
Donnerstag
Πέμπτη
木曜日

23

 s Emerenziana

Si parla molto di cosa e come nutrirsi ... Probasando molto spesso che il cibo deve essere "TRATTATO" adeguatamente dal nostro organismo perche ne frappa quanto necessita.

IL SISTEMA GASTROINTESTINALE e il MICROBIOTA
INTESTINALE sono i 2 basilari strumenti che
l'organismo utilizza a questo fine, non
trascurando i condizionamenti che l'EMOTIVITA'

¹⁷ c. L'AMBIENTE possono rendere ± positivo/negat.
³⁰ lo stato funzionale dell'organismo di ogni individuo.

L'INTESTINO È IL NOSTRO 2° CERVELLO. Se stai bene
 va bene per attività motoria. Non è scontato
 che per movimento/sport dia garanzie assolute
 per far funzionare bene il nostro organismo.

20 Nutritelo bene prima e consentitegli ~~di~~ ^{di} aprire
30 al meglio delle sue funzioni.

07													08													09													10													11													12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
L	M	M	G	V	S	D								L	M	M	G	V	S	D								L	M	M	G	V	S	D								L	M	M	G	V	S	D								L	M	M	G	V	S	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M	T	W	T	F	S		M