

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

10 SUPERFOOD CHE TI FARANNO AUMENTARE ESPONENZIALMENTE LA TUA SALUTE E LA TUA LONGEVITÀ



TOP 10 SUPERFOOD

CHE TI FARANNO AUMENTARE ESPONENZIALMENTE
LA TUA SALUTE E LA TUA LONGEVITÀ



By Pierluigi Maggio

-Blog: [Pierluigi Maggio](#)

-Facebook: ([Natura Aloe](#))

-Linkedin: ([Pierluigi Maggio](#))

Sono sempre stato appassionato di alimentazione e benessere ma soprattutto cibi naturali. I miei genitori, sono sempre stati appassionati di agricoltura e buon cibo, infatti da sempre coltivano ogni tipo di ortaggio nel loro giardino, durante il tempo libero. Ed io, fin da piccolo, li aiutavo a piantarli.

Mi reputo fortunato vivere il tale contesto per vari motivi: tranquillità perché viviamo in periferia del paese, in mezzo alla natura fra piante, alberi e animali e la bellezza più appagante che ho provato è uscire da casa ed andare nel giardino a pochi passi e raccogliere frutti o verdura strappate da piante che proprio io ho piantato e trattato con cura. Tutt'altro che sapore...

Tornando però alla mia passione sull'alimentazione, ne sono venuto maggiormente a conoscenza quando ho iniziato a documentarmi tramite corsi, libri, ma soprattutto tramite un'azienda, con la quale collaboro sia nel far conoscere i suoi prodotti di qualità, sia per il suo sistema di formazione sull'alimentazione.

Da qui è iniziata questa passione del condividere le mie conoscenze con persone aventi problemi riguardo l'alimentazione. Ciò che voglio è informare e migliorare lo stile di vita salutare e culturale delle persone, cercando di portarle ad una conoscenza maggiore e consigliare per loro prodotti di alta qualità; poiché sono questi i due punti principali su cui la maggior parte delle persone tende a informarsi poco e a trascurare di più.

“L'unica cosa che interferisce con il mio apprendimento è la mia istruzione.” –Albert E.-

Bene in questo E-book spiego quali sono i **10 superfood che ti faranno aumentare la tua salute portandoti ad un livello più sano ed equilibrato del tuo corpo.** Spero che ti piaccia e che soprattutto ne farai buon uso. Un abbraccio Pierluigi.

- **Introduzione**
- **I poteri dei 3 supercibi**
- **La top ten dei supercibi**
- **Integrazione dei supercibi nella propria dieta**
- **Crea un nuovo sistema immunitario**
- **Detossificazione e riequilibrio dell'organismo**
- **Acidosi e perdita di peso**
- **Conclusioni**

“Nessuno farà per noi ciò che nemmeno noi siamo disposti a fare.”

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

Sappiamo tutti che l'alimentazione è la prima causa dei nostri più comuni problemi oggi, per via del nostro scorretto stile di vita: una vita sempre più frenetica e con poco tempo da dedicare al cibo, la mancanza di soldi per acquistare prodotti di qualità e una cultura scarsa sull'alimentazione. Oggi molti fanno più uso di cibo spazzatura o veloce che di quello genuino, soprattutto seguendo diete che non hanno nessuna base alimentare e nutritiva per il nostro corpo. In tanti infatti consigliano diete alimentari non adeguate, e fanno un mucchio di soldi giocando con la nostra salute, basta sapere un dato dedotto dalla rivista FOCUS che nel 2015 sono state più di 1000 le diete pubblicate solo in Italia. Tutto questo ci sta portando a problemi e a malattie sempre più accentuate e ricorrenti.

Nessuno si prenderà cura di te e della tua vita.

Ma stiamo vivendo una nuova alba, un nuovo futuro nel mondo dell'alimentazione: il nostro potenziale nutrizionale ha finalmente raggiunto lo stesso livello dello sviluppo tecnologico. I trasporti intercontinentali, la comunicazione, il computer, internet e le maggiori conoscenze nel campo della nutrizione ci danno accesso a prodotti alimentari di qualità eccellente provenienti da tutto il pianeta, in un modo che finora era impossibile e del tutto imprevedibile.

Sempre più persone si avvicinano agli alimenti biologici e alla salute naturale. Lo noto soprattutto nell'azienda con cui collaboro, il suo fatturato cresce sempre ogni anno di più e le persone acquistano sempre più prodotti da tali aziende.

Per acquistare tutti questi supercibi basta mandarmi un'email e vi darò i siti necessari per acquistarli online con semplicità ma soprattutto sono di alta qualità e che io uso giornalmente inserendoli nella mia quotidiana alimentazione.

I POTERI DEI 3 SUPERCIBI

Tutto quello che spiego in questo ebook e di questi SUPERCIBI sono riportati dal libro di "[David Wolfe Super Food l'alimentazione è la medicina del futuro](#)"

Un libro che consiglio vivamente di acquistare, e che a me è piaciuto tantissimo ed è da questo libro che mi è venuta l'idea di creare questo ebook e presentarti questo mondo "nascosto".

Viviamo davvero in un'epoca di abbondanza senza precedenti. Malgrado i problemi apparentemente insormontabili della civiltà, stiamo ancora facendo progressi per diventare persone più sane e consapevoli. Stiamo finalmente scoprendo gli straordinari effetti ottenibili aggiungendo alla nostra dieta un'intera categoria di alimenti che offre a tutti il massimo livello di nutrimento, apporto proteico, sapore, salute, energia a fronte di pochissime calorie.

I supercibi si dividono in 3 categorie: **Alimenti vegetali crudi vivi**, i **supercibi** e le **supererbe**, comprendono una serie ben precisa di piante commestibili straordinariamente nutrienti che non sono interamente classificabili come alimenti, e nemmeno come rimedi medicinali.



Alimenti vegetali crudi vivi

Si tratta di importanti alimenti quotidiani che comprendono la maggior parte di frutti, ortaggi, noci, nocciole, semi, alghe, germogli, piante, erbe aromatiche e alimenti fermentati (per esempio i crauti).

Supercibi

Comprendono alimenti che presentano almeno una decina di proprietà straordinarie, non solo una o due. La bacca di goji, ad esempio, è una fonte di proteine complete, polisaccaridi immunostimolanti, betaina depurativa per il fegato, sesquiterpeni anti-ansietà, antiossidanti, oltre venti oligoelementi, e molto, molto di più.

Supererbe

Si tratta di erbe che presentano proprietà supertoniche e adattogene accanto a molte altre virtù. Il fungo reishi, ad esempio, aiuta a mantenere sani il sistema immunitario, il cuore, i polmoni e i reni e contribuisce a ringiovanire il cervello e il tessuto connettivo. Un altro esempio, l'unghia di gatto (*Uncaria tomentosa*), una supererba originaria del Perù, contiene un inibitore della monoamino ossidasi che migliora l'umore e ha proprietà che aiutano il sistema immunitario a combattere i virus.

I supercibi sono al tempo stesso **alimento** e **medicina**: le loro caratteristiche appartengono a entrambe le categorie. Sono la categoria dei cibi più potenti, **superconcentrati** e ricchi di sostanze nutritive del pianeta. Nutrendoci al livello più profondo possibile, sono il vero combustibile del "supereroe" dei nostri giorni: i supercibi sono un modo rapido, facile, fresco e divertente di vivere "**la più bella giornata mai vissuta**"!

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

I nutrienti che contengono questi super cibi sono:

- Proteine
- Minerali
- Antiossidanti
- Grassi e oli buoni
- amminoacidi essenziali
- gliconutrienti
- vitamine
- enzimi
- coenzimi
- acidi grassi essenziali
- polisaccaridi

I supercibi possono e devono essere consumati in forma cruda e biologica perché decenni di ricerche hanno dimostrato che il cibo biologico crudo vivo è superiore per contenuto di vitamine, enzimi, coenzimi, proteine, minerali, gliconutrienti e molte altre sostanze nutritive. Perfino gli scimpanzé degli zoo preferiscono gli alimenti crudi freschi e biologici rispetto agli altri.

La natura stessa ci fornisce alimenti crudi. I supercibi citati in questo ebook sono pieni fino all'orlo di enzimi vivi!

Ci concentreremo su quelli che per il dottor David Wolfe sono i dieci supercibi migliori.

LA TOP TEN DEI SUPERCIBI:

BACCHE DI GOJI.



Le bacche di goji sono di originarie del Tibet, in oriente sono considerate il frutto della longevità. Sono un *superfood*, cioè un cibo super-nutriente ricco di proprietà benefiche. Consumarle a colazione attivano il processo di dimagrimento e del rinforzo della salute. Sono ricche di antiossidanti naturali che le rendono un aiuto prezioso nel **contrastare i radicali liberi**. Ci aiutano a proteggere la pelle e i tessuti del nostro organismo e contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario e a prevenire le malattie. Le bacche di goji rientrano di diritto tra le **bacche della salute**, insieme alle più comuni more, ai mirtilli e ai lamponi. Ad esempio, le bacche di goji sono ricche di carotenoidi e aiutano a migliorare la vista.

- Multi vitaminico naturale
- Benefici sulla salute cerebrale, cardiovascolare e neurologica
- Sostegno al sistema immunitario
- Effetto anti-age
- Un alleato per la dieta
- Glicemia sotto controllo
- Protezione della vista
- Per la bellezza di pelle, unghie e capelli

CACAO



Il **cacao**, alleato di cuore e cervello, è un alimento ricco di proteine, vitamina B e serotonina, dall'azione antiossidante e anti-depressiva. Il cacao contiene proteine, lipidi, glucidi, diversi sali minerali e vitamine del gruppo B. Contiene, inoltre, **serotonina**, tiramina, caffeina, teobromina e feniletilamina.

Gli **antiossidanti** del cacao aiutano a **combattere l'azione dei radicali liberi**, mentre teobromina e caffeina aiutano a mantenere la **concentrazione**. La serotonina e la tiramina sono utili contro la depressione e i **disturbi d'ansia**.

- Energetico
- Antiossidante
- Riduce il colesterolo
- Antidepressivo
- Rinforzo del sistema immunitario
- Benefici per il cuore

MACA



La **maca peruviana** è una pianta perenne della famiglia delle Brassicaceae, il cui nome botanico è *Lepidium meyenii*, di cui sono note sette varietà. Alimento originario del Perù dalle straordinarie proprietà. La radice maca è composta per la maggior parte da **carboidrati**, che rappresentano il 60% del peso. Proteine, grassi e fibre invece ne costituiscono il 10%, 2% e il 9% rispettivamente. Le proteine apportano buone quantità di aminoacidi essenziali. Tra i sali minerali contenuti nel tubero i più abbondanti sono calcio, ferro, selenio, iodio, zinco, potassio e rame. Tra le vitamine le più abbondanti nella maca sono quelle del gruppo B, la vitamina C ed E.

- Funzionalità del testosterone maschile e femminile
- Fertilità
- Umore in menopausa
- Energetico
- Ottimo per le allergie
- Curativo per la pelle
- Ottimo per i livelli ormonali alterati
- Riequilibrio del Ph dello stomaco
- Mal di testa
- Insonnia

PRODOTTI DELLE API: (miele, polline d'api, propoli e pappa reale)



Le api sono tra gli insetti più apprezzati dall'uomo in quanto gli offrono **miele, cera, propoli** e soprattutto **polline**. Il polline è costituito da strutture microscopiche alle quali le piante affidano il trasporto delle proprie cellule germinali.

Le api lo raccolgono e lo utilizzano per la produzione di pappa reale, e per l'alimentazione delle larve.

Il polline di api costituisce la più ricca e completa fonte di minerali, vitamine, enzimi ed aminoacidi presenti in natura.

Infatti esso contiene: 21 dei 23 **amminoacidi** conosciuti

- **minerali** come Potassio, Calcio, Magnesio
- **proteine** (il 35%del contenuto del polline)
- **vitamine**, soprattutto A, B, C ed E
- **carotenoidi, flavonoidi e fitosteroli**
- tutti gli **oligoelementi** essenziali

I benefici del miele sul nostro corpo sono:

- Un antibatterico naturale
- Combatte le allergie
- È ottimo per la pelle
- È ricco di fibre
- Può lenire la pelle irritata

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

- Per lui: può prevenire problemi alla prostata
- Rafforza il sistema immunitario

SPIRULINA



La spirulina è un'alga acquatica ricca di: vitamine, minerali, proteine e acidi grassi. Un solo cucchiaino (7 grammi) di polvere di spirulina contengono:

- **Proteine:** 4 grammi
- **Vitamina B1** (Tiamina): l'11% della dose giornaliera raccomandata
- **Vitamina B2** (Riboflavina): 15% della dose giornaliera raccomandata
- **Vitamina B3** (Niacina): 4% della dose giornaliera raccomandata
- **Rame:** 21% della dose giornaliera raccomandata
- **Ferro:** 11% della dose giornaliera raccomandata

Contiene anche discrete quantità di **magnesio, potassio e manganese** e tracce di quasi tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno.

contiene antiossidanti dalle straordinarie proprietà antiinfiammatorie.

- Può abbassare i livelli di LDL e trigliceridi
- Protegge dall'ossidazione del colesterolo LDL
- Proprietà anti-cancro, soprattutto anti-cancro orale
- Può ridurre la pressione sanguigna
- Molto efficace in caso di anemia

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

- Migliora la forza muscolare e la resistenza
- Può aiutare a tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue

ALGHE AFA VERDI-AZZURRE2 (o Klamath)



Le condizioni ambientali e climatiche in cui cresce l'Aphanizomenon del lago Klamath sono assolutamente uniche. Il Klamath è un lago praticamente incontaminato, incastonato in una regione vulcanica da cui riceve fiumi e ruscelli densi di materiale vulcanico, e con un fondo i cui depositi di minerali biodisponibili arrivano anche fino a 10 m. di altezza.

Il Klamath fa parte di un'area naturale protetta. La Klamath si contraddistingue soprattutto per l'elevato contenuto di vitamine del gruppo B, e soprattutto della sempre più rara ed essenziale B12., la Klamath è un'ottima fonte di vitamina K, essenziale per le ossa. A differenza di altre microalghe come la spirulina, il suo spettro vitaminico è completo, e include anche la vit.C .

La Klamath è perfettamente assimilabile non solo per la sinergia calibrata e bilanciata di tutti i suoi nutrienti, ma anche per la sua membrana cellulare, formata da una lipoglicoproteina simile al glicogeno umano, che il nostro organismo assimila immediatamente come fonte di energia immediata.

FITOPLANCTON MARINO3



Marine fitoplancton hanno la capacità unica di trasformare la luce solare, minerali inorganici di base, e l'anidrite carbonica in prezioso superfood per gli essere viventi.

Il fitoplancton hanno tutte le vitamine, i minerali (da 200 verdure di mare), acidi grassi essenziali, antiossidanti, aminoacidi, che sono necessari per una buona salute.

Dal momento che sono così densi di nutrienti, molto poco è necessaria per ottenere significativi benefici nutrizionali. Sono una fonte di minerali di qualsiasi altro vegetale perché contiene tutti i minerali trovati nel sangue umano, questo perché i minerali in acqua di mare sono simili a quelli trovati nel sangue, con concentrazioni quasi identici. In questo caso è inutile scrivere i vasti benefici che questa pianta ha per noi, ancora non sono stati scoperti del tutto.

ALOE VERA



L'Aloe Vera Barbadensis Miller è una pianta succulenta della famiglia delle Aloeaceae. L'uso dell'aloè è molto antico, come testimoniato da Padre Romano Zago. Originaria dell'Africa si è diffusa nelle Americhe grazie alle spedizioni dei coloni verso il nuovo Continente, prediligendo il clima caldo umido dell'America centrale. Dal 1950 è presente in larga misura in Texas, Arizona e Florida ma si coltiva anche in Messico e nel Sud America. **L'aloè vera** agisce in armonia con l'organismo senza forzare il suo naturale equilibrio.

Agendo in modo naturale, questo elisir di lunga vita, si concentra sul **ristabilire la salute** e sulla prevenzione. Ricostituire l'organismo con l'uso di **integratori alimentari naturali**, richiede pazienza ed alcuni cambiamenti sul proprio stile di vita. L'aloè vera invece agisce in sinergia con tutto l'organismo portandolo più rapidamente alla rigenerazione.

L'aloè vera contiene più di 200 componenti:

- Polisaccaridi, Monosaccaridi,
- Vitamine: (vitamina A, C, E, quelle del gruppo B, acido folico),
- minerali: (ferro, rame, calcio, magnesio, zinco, cromo, potassio, sodio, manganese, selenio, fosforo, germanio),
- zuccheri semplici: monosaccaridi (mannosio, glucosio),
- aminoacidi essenziali e non essenziali: acidi grassi, steroli vegetali, ormoni vegetali, fosfolipidi (colina, inositolo),
- enzimi: fosfatasi, creatina fosfochinasi, amilasi, catalasi, cellulasi, transaminasi, proteasi, lipasi

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

- Zuccheri complessi: mucopolisaccaridi in particolare: glucomannani, mannani e mannani acetilati (cioè legati a residui dell'acido acetico) come l'acemannano: svolge un'azione immunomodulante, antinfiammatoria e cicatrizzante.

Anche qui è inutile descrivere tutti i benefici che l'Aloe vera impatta sul nostro corpo, sono vasti. Una cosa molto fondamentale che ha questa pianta è l'Acemannano un enzima molto essenziale per noi e che ha solo l'aloë. L'acemannano è importante per noi perché rinforza in sistema immunitari, il nostro corpo riesce a produrlo fino all'età di 8-10 anni dopo di che va sempre a diminuire per poi scomparire. Molto fondamentale bere l'aloë giornalmente.

SAMI DI CANAPA



La canapa da cui si ricavano i semi edibili è una pianta erbacea della famiglia delle *Cannabacee*: la *Cannabis Sativa* utilizzata per produrre alimenti, oli, mangimi ed anche tessuti. La pianta destinata alla produzione dei semi a uso alimentare è la varietà nana, mentre la gigante è coltivata per l'industria tessile.

La principale caratteristica di questi semi, che dal punto di vista botanico sono in realtà i frutti della pianta, è l'abbondanza di **proteine vegetali** a elevato valore biologico, ossia ricche di tutti gli aminoacidi essenziali. Tre cucchiari da minestra di semi di canapa contengono 12 grammi di proteine, ossia già il 17% delle fabbisogno proteico quotidiano di un individuo adulto sano.

In più questi semi oleosi si potrebbero considerare un ottimo integratore di acidi grassi essenziali, omega 6 e omega 3, e più in generale di grassi insaturi: 100 g di semi apportano 35 g di grassi insaturi e 30 g di polinsaturi. Per soddisfare il fabbisogno quotidiano di omega 6 e 3, basterebbe assumere ogni giorno un cucchiaio di semi di

canapa sativa. Inoltre sono un'ottima fonte di acido gamma-linoleico, che contribuisce all'equilibrio ormonale. Contiene: calcio, magnesio, zolfo, rame, potassio, fosforo, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, vitamina D, vitamina E.

GARGINIA CAMBOGIA



La **Garcinia cambogia** è una pianta sub-tropicale originaria dell'Indonesia, in particolare della regione della Garcinia, da cui prende il nome. Questa pianta produce dei frutti dalla buccia di colore verde. Conosciuta anche come **tamarindo del Malabar**.

I suoi frutti vengono utilizzati in India e Indonesia nell'alimentazione tradizionale, ma la fama di questa pianta in Occidente è legata alla sua ipotetica capacità di **favorire la perdita di peso corporeo**. I benefici sono innanzitutto **riduce l'appetito**: questa proprietà era nota da secoli alle popolazioni delle zone da cui proviene il frutto e per questo veniva utilizzato nella cucina per rendere i piatti più sazianti. Non dover più resistere per tutto il giorno ai morsi della fame è un ottimo punto di partenza per perdere peso. I benefici dell'HCA non si limitano a questo. Infatti, **riesce a bloccare il meccanismo con cui il glucosio in eccesso viene trasformato in cellule adipose** che vengono accumulate nell'organismo.

Inoltre, **aumenta il metabolismo**, quindi consente che i grassi già presenti nel corpo vengano bruciati più velocemente.

Questa triplice azione aumenta notevolmente la velocità del dimagrimento e consente di perdere peso anche senza stravolgere le proprie abitudini. Oltre alla perdita di peso,

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

sono molti i benefici che l'estratto di Garcinia Cambogia può provocare. Ecco un elenco:

- Soppressione dell'appetito
- Aumento dei livelli di serotonina (l'ormone del buon umore)
- Riduzione dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress)
- Riduzione dei livelli di colesterolo LDL (quello cattivo) e aumento di quelli di colesterolo HDL (quello buono, utile a proteggere la salute del cuore)
- Normalizzazione della pressione arteriosa
- Normalizzazione dei livelli di glucosio (con conseguente riduzione del rischio di ammalarsi di diabete di tipo II)
- Aumento del metabolismo

Per acquistare tutti questi supercibi basta mandarmi un'email e vi darò i siti necessari per acquistarli online con semplicità ma soprattutto sono di alta qualità e che io uso giornalmente inserendoli nella mia quotidiana alimentazione.

INTEGRAZIONE DEI SUPERCIBI NELLA PROPRIA DIETA

Troppi di noi vivono in una condizione di cattiva salute, letargia e obesità moderata. La vita continua, eppure lentamente perdiamo le nostre piene capacità, e la qualità della nostra vita diminuisce, a dispetto dei successi materiali. Problemi latenti legati a mal di schiena, mal di testa, infiammazioni articolari, artrite, segni premonitori del cancro, disturbi della pelle e insonnia cominciano a diventare più evidenti, finché un giorno il dolore diventa cronico e il disagio aumenta. Le visite mediche e le operazioni chirurgiche servono solo a mascherare i sintomi o a rimuovere i tessuti malati, ma non riescono a estirpare la causa a monte dei sintomi e della cattiva salute. Alla fine il desiderio di vivere viene a mancare.

Puoi cambiare rotta e rigenerarti a partire da questo istante mangiando i migliori cibi che esistano. Di loro sappiamo che sono in grado di migliorare la gravità e i sintomi di quasi tutte le malattie principali conosciute, fra cui:

- Affaticamento cronico
- Allergie
- Artrite
- Asma
- Aterosclerosi
- basse difese immunitarie
- cancro (tutti i tipi)
- cardiopatie
- depressione
- diabete (tipo 1 e 2)
- disturbi del sistema nervoso
- disturbi della pelle
- epatite
- fibromialgia
- herpes (1, 2, virus di Epstein-Barr)
- infezioni da HIV
- insonnia

CREA UN NUOVO SISTEMA IMMUNITARIO

Si parla sempre di più dell'importanza del sistema immunitario. Con una dieta a base vegetale ben calibrata, biologica e cruda, con le materie prime fresche fornite dai supercibi e con la creazione immediata di armi immunitarie specifiche grazie alle supererbe – fra cui le migliori del mondo, quali il pau d'arco⁴ e l'unghia di gatto⁵ dell'Amazzonia, i funghi medicinali (chaga, reishi, maitake, shiitake, Hericium erinaceus, Coriolus, Cordyceps), l'astragalo, le bacche di schisandra, l'ortica, l'equiseto, e decine di altre ancora – abbiamo ampie possibilità di migliorare la nostra salute in un modo che finora non ci è mai stato accessibile.

DETOSSIFICAZIONE E RIEQUILIBRIO DELL'ORGANISMO

Chiunque sia stato allevato con la dieta moderna americana o europea ha consumato alimenti poveri di minerali, cibi contaminati dai pesticidi, carne trattata con gli antibiotici, latticini alterati con gli ormoni, zucchero, sale e cereali raffinati. In alcuni casi, il carico tossico può essere enorme e scatenare una sindrome metabolica denominata “**sindrome**”, che consiste nell'incapacità di perdere peso e quindi si sarà più predisposti nell'ingrassare accompagnata da immunodeficienza e da un basso livello di energia che viene scaturita principalmente dalla così chiamata “**intolleranza**”.

Integrare la propria dieta con gli alimenti biologici, crudi e vivi, i supercibi e le supererbe può spezzare il circolo vizioso della sindrome, rendendo così possibile il dimagrimento e il conseguimento della salute ideale.

Se inseriremo nella dieta i supercibi, le supererbe e gli alimenti provenienti da agricoltura biologica e allo stato crudo e naturale, potrà avvenire una metamorfosi stupefacente, e finalmente la sindrome potrà essere ribaltata. Dovremo però essere molto attenti a non procedere più velocemente di quanto il nostro organismo riesca a tollerare: per riuscire a gestire il cambiamento metabolico che si verifica grazie alle depurazione dell'organismo è necessario superare un periodo di transizione seguendo il proprio ritmo personale e cominciando dal proprio livello. Si può iniziare con un programma detox a base di frutta, aloe e altri supercibi ma con gradazione. Poi, appena possibile, si potrà accelerare il passo gradualmente.

L'intero concetto di autoguarigione è imperniato sull'eliminazione dall'organismo di veleni, tossine, sostanze chimiche e pesticidi liberandoci al tempo stesso dal grasso in eccesso. I supercibi, in particolare, contengono ben più sostanze nutritive (minerali,
Copyright Pierluigi Maggio www.pierluigimaggio.com

enzimi, polisaccaridi, proteine e grassi e oli sani) di quelle contenute negli alimenti coltivati con l'impiego di prodotti chimici, cotti e trasformati a livello industriale. Il livello superiore di energia dei supercibi fornisce una quantità maggiore di sostanze preziose per le nostre cellule, che saranno poi in grado di liberarsi di quelle stesse tossine che in precedenza non riuscivano a eliminare per mancanza di energia: è questo il processo della detossificazione.

ACIDOSI E PERDITA DI PESO

Sempre più pubblicazioni e test scientifici si occupano dell'equilibrio "acido- basico" e dei suoi effetti sull'alimentazione. Generalmente, se la dieta è inadeguata, l'ambiente interno dell'organismo diventa più acido, e crea un terreno di riproduzione ideale per i microbi e i microrganismi patogeni. Per contrastare il processo che porta all'acidità e alla malattia cronica abbiamo bisogno di tre principali categorie di alimenti: **i supercibi verdi, gli ortaggi verdi e le erbe.**

Di solito l'acidosi tissutale è la principale concausa dell'obesità: in sua presenza, l'organismo trattiene più acqua per diluire gli acidi, inoltre immagazzina gli acidi in eccesso nel tessuto adiposo, processo che porta alla formazione di cellulite e all'aumento di peso.

È importante comprendere che, con la cura disintossicante, si possono liberare acidi dalle cellule e dai tessuti adiposi. Se questi acidi non sono contrastati da minerali altamente alcalini che bombardano l'organismo da ogni direzione nella forma di supercibi verdi, ortaggi verdi ed erbe, ne possono derivare problemi che possono comprendere affaticamento, vampate di calore, alterazioni dell'umore e perdita di minerali dai tessuti ossei fino a patologie dentali come la carie. Consumare supercibi, ortaggi ed erbe è essenziale! È la nostra polizza di assicurazione per la salute e la longevità.

CONCLUSIONE

A questo punto quasi ognuno di noi sa che le diete e le tipiche strategie alimentari non funzionano. Ma c'è qualcosa che funziona?

Fa parte della natura umana non accettare i divieti. Se si dice «No!» a un bambino, possiamo star certi che troverà subito il modo di trasformarlo in un «Sì!»: tenderà a fare quello che vuole, se riesce a farla franca, ed è un'abitudine che non cambierà nel tempo.

E' meglio comunicare a tutti il piacere di assaggiare tutti i possibili sapori, gusti, consistenze, colori e combinazioni? È possibile che il cibo "buono" sia così buono e ci faccia sentire così bene da farci allontanare naturalmente da quello "cattivo"? L'esperienza mi dice che la risposta è Sì. In questo modo, l'approccio alla dieta cambia senza nemmeno volerlo, e tutto accade senza alcun tipo di forzatura: è questa l'idea che sta alla base di questi supercibi, questa l'essenza dell'alimentazione a base di supercibi. Metteremo l'accento su tutti quegli alimenti sanissimi e squisiti che attendono solo che li scopriamo e li gustiamo. Per me assumere questi supercibi nella mia dieta è la cosa migliore in assoluto perché richiede solo di integrare nuovi meravigliosi alimenti nel mio stile di vita, al ritmo che io stabilisco e che mi fa stare bene.

Qualunque supercibo può essere integrato in qualunque dieta: non dovrete far altro che trovare quelli che vi piacciono acquistarli e cominciare a mangiarli. *Tirate fuori il frullatore e con i supercibi preparate un tipo completamente nuovo di frullati e frappè.* Preparate dessert e spuntini golosi a base di supercibi. Create condimenti per l'insalata usandoli come ingredienti. Inventate snack a base di supercibi, cereali e frutta secca. Preparate una tisana con la vostra supererba preferita e mescolatevi i supercibi.

La dieta dei supercibi si avvicina a quello che è l'approccio di base dei grandi maestri taoisti della tradizione erboristica cinese, ossia aggiungere alla dieta i supercibi e le supererbe più potenti, ben sapendo che si perderà naturalmente interesse per gli alimenti malsani. I supercibi contribuiscono anche a un comportamento e a un modo di essere equilibrato grazie alla rimineralizzazione dei tessuti e al nutrimento completo e superiore che ci forniscono.

Con l'apporto dei supercibi, il vostro livello di energia cambia e anche l'oggetto della vostra concentrazione si sposta: è probabile che rivediate i vostri valori, ossia ridefiniate ciò che ritenete importante. Vi potrebbe capitare di vedere il mondo con più energia mentale: con questo slancio in più diventa più facile vivere in uno stato di soddisfazione. Col tempo, probabilmente percepirete il mondo come un luogo più incantevole,

10 superfood che ti faranno aumentare esponenzialmente la tua salute e la tua longevità

perché vi capiterà più spesso di sentirvi meglio. Io mangio ogni giorno assumo questi supercibi che mi fanno sentire meglio. Provare per credere.