R E G O L E A L I M E N T A R I

del Dr. Herbert M. Shelton

REGOLA # 1: **Mangiate solo quando avete fame**. Non confondete la fame con l'appetito. La bocca e la gola diranno al cervello quando hanno bisogno di cibo. Il nostro ventre potrebbe dare dei falsi allarmi fino al momento in cui lo abitueremo ad accettare ciò di cui ha bisogno e quando diventeremo liberi dalla dipendenza[1] dal cibo.

Quante volte non appena alzati da tavola torniamo a curiosare nel frigorifero? Quante volte, prima di andare a letto, apriamo la credenza o lo stipite per cercare qualcosa da mettere sotto i denti? Se mangiamo una buona cena non avremo fame fino al mattino successivo... e di solito dopo mezzogiorno.

REGOLA # 2: **Mangiate solo quando liberi da stress emotivi**. Quando si mangia si dovrebbe essere calmi, rilassati, senza preoccupazioni, senza fretta e in uno stato mentale gioioso. Non mangiate mai quando siete malati, stanchi, doloranti, arrabbiati, frustrati o sconvolti.

REGOLA # 3: **Non bevete immediatamente prima, durante o dopo i pasti.**

REGOLA # 4: **Mangiate solo dei cibi che vanno d'accordo con voi**. Essi dovrebbero essere cibi deliziosi che sono un piacere a mangiare. Se il cibo che mangiate non vi sembra buono allora non mangiatelo; in quanto i vostri succhi digestivi non scorreranno.

REGOLA # 5: **Mangiate solo cibi che sono naturali per la dieta umana**. L'uomo è soprattutto un frugivoro. Ciò sta a significare che egli è costituzionalmente adatto ad una dieta a base di frutta, verdure succulenti, foglie verdi, noci e semi. (noci e semi, consumare in minima quantità e non cotti. - N.d.r.) Non tutti i frutti o tutte le verdure o le foglie verdi ma una parte in relazione a tutte le cose che crescono.

REGOLA # 6: **Masticate i vostri cibi attentamente**.

REGOLA # 7: **Non vi alimentate in eccesso e ... non vi sottoalimentate**. Ci sono due forme di malnutrizione. Una cosa è mangiare troppo di un certo cibo ed un altra è mangiarne troppo poco. Mangiare del cibo al di là delle nostre capacità digestive non ha alcun senso in quanto esso diventa solamente materiale per la decomposizione batterica. Il corpo spreca energia per raffinare il cibo che non ci serve. È meglio mangiare meno che si può e non il contrario.

REGOLA # 8: **Mangiate i vostri cibi in combinazioni compatibili**. La varietà è la spezie della ghiottoneria.[2]

---

[1] **Dipendenza**: invincibile bisogno fisico e psichico di assumere una determinata sostanza, specialmente droga.

[2] **Ghiottoneria:** golosità, ingordigia. Avidità dei ghiottoni.

REGOLA # 9: **Riposate dopo mangiato**. Non vi impegnate in esercizi o attività rigorose. Se vi esercitate appena prima del pasto, il vostro appetito diminuirà ma spegnerà anche il vostro potere digestivo. Cosicché riposate e rilassatevi un pochino anche prima di mangiare.

REGOLA # 10: **Fate per lo meno un'interruzione di cinque ore tra un pasto ed un altro**. Due pasti al giorno, uno a mezzogiorno ed uno a cena è l'ideale. Il mangiare per vivere richiede stranamente poco cibo e possiamo sopravvivere con un buon pasto al giorno.

REGOLA # 11: **Mangiate i cibi a temperatura ambiente** o appena tiepidi.
I cibi caldi distruggono gli enzimi della digestione e non ne hanno di propri. I cibi caldi distruggono le cellule viventi e provocano irritazione, infiammazione, ulcerazione e fibrillazione.[3] I cibi freddi inibiscono l'attività enzimatica e rallentano il processo digestivo. Mangiate, pertanto, i cibi ad una temperatura ambiente.

REGOLA # 12: **Mangiate solo in ambienti piacevoli e tra gente altrettanto piacevole**. Ambienti sconfortevoli e gente dello stesso tipo creano altrettanto sconforto allo stomaco. La digestione è sospesa in circostanze sconcertanti.[4]

REGOLA # 13: **Mangiate soltanto cibi freschi nel loro stato naturale**. Quando mangiate, se i cibi sono cotti da 120° a 190° avranno i loro enzimi distrutti e aumenteranno il numero delle cellule bianche;[5] se vengono mangiati con alcuni cibi crudi, il numero delle cellule bianche rimane invariato. I cibi cotti ad un grado maggiore di 190° aumenteranno le cellule bianche, e cosi faranno anche quando consumati con i cibi crudi.

REGOLA # 14: Mangiate solo cibi che sono piacevoli e gustosi e cosi come la natura li ha creati. La nutrizione viene diminuita o distrutta nei cibi che sono cotti, raffinati, mischiati, oppure combinati in modo scorretto.

REGOLA # 15: **Mangiate per lo meno 80% di cibo che nelle reazioni metaboliche è alcalino**. I cibi cotti provocano un acido dannoso che nel loro stato naturale non provocherebbero.
Noci e legumi (nocelline) sono quasi gli unici cibi che producono un prodotto finale acido, ma se li mangiate dopo un'abbondante insalata l'acido scomparirà.

REGOLA # 16: **Mangiate carne, uova, latte, o qualsiasi altro cibo animale raramente e solamente in caso di molto freddo o carestia**. Tutti i prodotti animali formano acido nel sistema alimentare degli uomini. È possibile essere perfettamente sani senza mangiare prodotti animali.[6]

---

[3] **Fibrillazione:** alterazione del ritmo cardiaco.
[4] **Sconfortante:** che sconvolge l'ordine di qualcosa; disorientare, lasciar perplessi.
[5] **Cellule bianche:** cellule dannose all'organismo che sono una delle cause più importanti della leucemia.
[6] Vedere capitolo esplicativo in: *ALLA RICERCA DI UNA SALUTE PERFETTA*.

REGOLA # 17: **Il pane, come "sostegno di vita", dovrebbe essere consumato moderatamente**. Il grano germogliato costituisce un cibo molto nutritivo ed è considerato più una verdura che un cereale. I germogli di molte specie sono deliziosi e sani. Mangiando tre cucchiai di germogli di grano ogni giorno con un'insalata avrete un nutrimento abbastanza valido.

Il pane di grano intero può costituire un valido alimento ma la cottura distrugge alcuni dei nutrimenti. Il maggior problema costituito dalla consumazione di pane è il fatto che generalmente si mangia questo cibo altamente amidaceo con cibi pieni di zucchero o di marmellata. Abitualmente si mangia in combinazioni sbagliate.

Il pane commerciale contiene tanti additivi ed è talmente lavorato che non è veramente un cibo buono. La cottura, comunque, rende gli amidi dei cereali più digeribili. È meglio andarci piano con i cereali, se potete, e specialmente con i cereali lavorati che sono una totale perdita di tempo, di soldi ed energia quando paragonati ai cibi crudi.

REGOLA # 18: **Non mangiate mai condimenti**. Questo sta a significare niente sale, spezie o pepe. State lontani dall'aceto, dalle salse, dai contornini, dalle cipolle, dall'aglio, dalla mostarda, ecc. Sono tutti irritanti. Gli irritanti interferiscono nella digestione e possono perfino interromperla.

REGOLA # 19: **Non permettete a niente altro che sia diverso dal cibo intero e piacevole di entrare nel vostro corpo**. Questo significa che dobbiamo rigettare qualsiasi cosa che non è sana o necessaria al nostro sistema. Significa, inoltre, completa astensione da caffè, tè, cioccolato, acqua con cloro e medicine.

La maggior parte delle cause basilari della malattia vengono da ciò che immettiamo nel nostro corpo. Tutte le malattie derivano dalla tossiemia, che non è altro che l'avvelenamento delle cellule, dei tessuti e degli organi.

La tossiemia può, inoltre, essere causata dalle cattive abitudini di vita, oltre che dalle cattive abitudini alimentari.[7]

.....

Dal libro di H. M. Shelton: **La Facile Combinazione Degli Alimenti**

Queste regole sono una guida generale, non una risposta esauriente al regime alimentare. Si troveranno risposte più dettagliate e complete nel suddetto testo di H. M. Shelton.

Articolo compilato da Mozzoni Damiano per Associazione Igienista Italiana.

[7] Consultare lo stesso testo per informazioni complete.

Copyright © 2006, 2011 A. I. I. Tutti i diritti riservati.