DECALOGO DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

I Appena alzati, bere uno o due bicchieri di acqua con limone, oppure una spremuta di vari agrumi. Così facendo si crea un riflesso gastro-vescico-rettale che favorisce l'evacuazione e aumenta la massa fecale. Inoltre, l'acido citrico normalizza il pH del sangue e dei tessuti corporei.

II Dopo l'igiene mattutina, fare un'abbondante colazione, secondo il proprio gusto e le proprie abitudini. L'attività della giornata, qualunque essa sia, farà digerire perfettamente.

III Bere molta acqua lontano dai pasti: un'ora prima e tre ore dopo.

IV Non bere durante i pasti, ma masticare molto così da insalivare abbondantemente ogni boccone. La saliva contiene ptialina che fa digerire gli amidi (pane e pasta) in ambiente alcalino (dentro la bocca). L'acqua diluisce i succhi gastrici, pancreatici e biliari, fattori specializzati della digestione, rendendola lenta e difficile. Il vino con i suoi acidi aiuta la digestione ma crea "dipendenza".

I danni di una masticazione affrettata si pagano sempre, anche a distanza di tempo.

V Non eccedere con condimenti. Sia a pranzo sia a cena non *associare proteine diverse*, carne o pesce con legumi, funghi, frutta secca..

VI Alzarsi da tavola con un po' di appetito. Il "senso della fame" è provocato anche dallo aumentato volume dello stomaco.

Per ridurre questa dilatazione, sono preziosi i tanti "odiati esercizi addominali".

VII La merenda migliore è quella a base di sola frutta e dello stesso tipo (dolce o semiacida).

VIII Frequentare con molta cautela i ristoranti, specie quelli più famosi per *la squisitezza delle portate*. Si ha idea di quali e quanti ingredienti vengano miscelati? Si ritiene che siano sempre compatibili? Lo chef si preoccupa soltanto di creare "sapori paradisiaci", o anche di sorvegliare la compatibilità chimica fra i componenti alimentari che impiega? Pensa anche alla salute degli ospiti?

IX La medicina ufficiale e i saggi di ogni tempo raccomandano *di mangiare poco alla sera. Ma se "si vuole perdere peso e/o grasso" bisogna limitarsi ad un frutto o ad uno* ~~*yogurt.*~~

X A tavola deve regnare armonia e gioia. Si deve parlare di cose allegre; non si deve discutere, non farsi catturare da telegiornali pregni di drammi e di tragedie. Ascoltare musica dolce, come sottofondo alla piacevole conversazione che sgorga spontanea fra persone che si vogliono bene.