**I tre importantissimi cicli nutrizionali giornalieri**

Facciamo pure un'altra importante premessa sui cicli nutrizionali, che sono suddivisi in 3 fasi di 8 ore ciascuna, e che aiutano a capire meglio i comportamenti e le esigenze del nostro organismo.

Dalle 12 alle 8 pm c'è il ciclo appropriativo, quello in cui è corretto concentrare le nostre attenzioni alimentari ovvero il nostro mangiare vero e proprio.

Dalle 8 pm alle 4am scatta il ciclo assimilativo, quello in cui dobbiamo stare buoni e calmi con i denti e la bocca, e lasciare che il corpo lavori liberamente e assimili al meglio, dormendo nei giusti modi, con la testa possibilmente verso nord e una finestrella aperta tutto l'anno.

Dalle 4 am alle 12 sopravviene in ciclo eliminativo, quello in cui il corpo tende a liquidare, ad eliminare tutto quello che non gli serve più, in termini di rifiuti liquidi e solidi.

**Razionalizziamo dunque una volta per tutte la colazione**

E' importantissimo, in questo frangente, non andare contro la tendenza del corpo a liberarsi ed a ripulirsi, ma piuttosto coadiuvarlo ed assecondarlo.

Come? Evitando intanto cibi solidi o concentrati o conservati o cotti di qualunque tipo, e stando invece su cibi vivi e naturali ad alto contenuto di acqua biologica naturale, quali tutti i tipi di frutta fresca e succosa, come gli agrumi, i meloni, i kiwi, i cachi, l'uva, le pesche, i frutti di bosco.

Ottimi anche i succhi e i frullati, di carote, mele, sedani, ananas, finocchi, fatti e consumati all'istante. Questi cibi hanno ottime proprietà ripulenti e dissetanti, per cui nutrono ma non interferiscono negativamente con l'azione ripulente del corpo.

E se ci si alza molto presto, e poi ti viene la fame terribile e il morso allo stomaco?

Va bene allora prendersi uno spuntino alle 10-11 a base di una o due banane, magari con una galletta di riso.

Oppure, per chi sente davvero la necessità irresistibile di mettersi dentro qualcosa di più consistente, una bella crema di avena integrale, con una spruzzata di germe di grano e di farina di girasole e lino, il tutto bagnato in acqua, o latte di cocco, o latte di riso, o latte di grano saraceno, oppure un piatto di pop-corn con dei fichi (nella giusta stagione).

**Inserimento dei 5 pasti di frutta al giorno, in ossequio a Cambridge**

Sistemata al meglio la colazione, dobbiamo pure ricordarci che ci sono altri 4 o 5 pasti di frutta da inserire nella giornata equamente, due nell'arco della mattinata e due nell'arco del pomeriggio, e sempre a distanza di 3 ore dal pranzo vegetariano e in anticipo di mezz'ora sul pasto principale successivo, in ossequio alle preziose indicazioni dell'esperimento di Cambridge, dove si devono triplicare le quote di vitamine C ed E naturali, se si vuole davvero eliminare il rischio di cancri e cardiopatie.

Chiaro che chi ha mangiato eventualmente carne non può fare lo stesso discorso, e il solo frutto che potrà mangiare tre ore dopo è la mela, che non fermenta facilmente a contatto coi micidiali residui proteici lasciati dalla carne nell'intestino.

**Ed ora andiamo pure a pranzo alle 13**

Alle 13 ci mettiamo a tavola. Finalmente si mangia.

Innanzitutto una bella terrina di verdure crude.

Evitiamo troppe mescole diverse e stiamo su 2 -3 o 4 verdure in tutto, tipo radicchio e rucola, oppure lattuga e ravanelli, o finocchi e carciofi, rape e carote, pomodori e cetrioli, valerianella e crescione, condite con olio extravergine, alcune olivette, una punta di aceto e poco sale (entrambi non fanno bene

ma rendono il tutto più gustoso e piacevole, il che non guasta). Metà avocado aggiunto, in sostituzione del burro, può solo fare bene.

Si può accompagnare tale terrina con pane integrale ai 5 cereali o pane di segale stile germanico.

Le verdure crude saranno seguite da qualcosa da scegliere tra zucca, zucchine, melanzane, patate, broccoli, sapientemente cotti al vapore, cioè in modo leggero e conservativo.

Qualche cereale tipo miglio, saraceno, orzo, mais, riso nero, può starci benissimo.

Per chi non sopporta i cereali, vanno bene i semi germogliati dei cereali stessi e i semi di altre piante come la soia e gli alfa-alfa. (tutti i germogli rigorosamente crudi e a inizio pasto).

**La cena delle ore 19-20**

Stesso identico percorso che a pranzo.

Ma alternando le verdure. Se a pranzo c'era del radicchio o delle lattughe, a cena si opterà per valerianella e crescione, o per pomodori e cetrioli, o per cavolo cappuccio verde e viola tagliati a fettine sottili, alla Julienne.

Più solite carote e soliti cereali.

Una o massimo due volte per settimana, un piatto di pasta integrale condita con salsa e pomodori semi-cotti, può essere tollerata.

Piano con le minestre e le zuppe, e a patto che non stiamo più di venti minuti sul fuoco lento, con tante patate, carote, pomodori e zucchine,

Durante i pasti niente bevande, se non due dita di acqua non gassata e, per chi non riesce a farne a meno, due dita di vino (due dita in orizzontale, beninteso).

Via tutte le altre cose, via tutte le bevande, i tè, i caffè, i cappuccini, le camomille, i digestivi, e via pure le paste, i dessert pesanti, le caramelle, le pasticche, i farmaci, le vitamine e i minerali sintetici, e il fumo.