

*Cambio di Marea*

---

# Nutrizione Cosciente



---

# Il fondamento

*La nutrizione è un processo evolutivo e come tale richiede apprendimento, dedizione e allenamento.*

*Alla base della guarigione si muove la coscienza nutrizionale.*

Non esiste un momento adeguato per occuparsi di nutrizione: ogni alimento ingerito senza coscienza è strumento di **infiammazione, rigidità e malattia**.

La nutrizione è un **movimento integrativo rigenerativo**: l'organismo si relaziona all'esterno integrando un nutriente e restituendolo più bio-compatibile e rigenerante per il suolo.

Ogni forma di interruzione o deviazione di questo processo ciclico è sorgente di **disfunzione**: *compensazione e silenziamento del sintomo nutrizionale* si muovono nella direzione *opposta* alla **guarigione**.





# Perché 21 giorni?

*Il tempo sufficiente ad innestare un'abitudine, perciò un cambiamento semi-permanente, è di 21 giorni. Ogni tessuto dell'organismo manifesta segni terapeutici in appena 3 settimane.*

**Nutrizione cosciente** è un metodo con cui è possibile approcciare ogni disfunzione metabolica, emozionale, psichica; è un **processo attivo e secondo coscienza** con il quale muovere l'organismo verso un equilibrio più sottile.

Ogni forma di disfunzione mostra caratteri di **rigidità** (cellulare, tessutale, emozionale ecc); nutrizione cosciente è una via per muovere l'organismo **all'elasticità** in ogni sua forma.

Non esiste un limite massimo di giorni consecutivi: 21 giorni è il tempo minimo consigliato. L'intero ciclo può essere ripetuto più volte l'anno con obiettivi diversi o sempre più specifici.

# I 3 cardini matematici

- **12 PASTI IN UNA SETTIMANA**

*Distribuiti liberamente secondo le necessità individuali; modello consigliabile: 2 pasti al giorno per 6 giorni e 1 giorno di digiuno a settimana*

- **9 ORE IN CUI NUTRIRSI**

*L'orario adeguato è quello compreso tra le 8:00 e le 17:00; prima e dopo sono indicate solo bevande non zuccherate come tisane e thè*

- **3 NUTRIENTI A PASTO**

*Selezionati liberamente secondo le indicazioni generali di Nutrizione Giusta (vedi allegati)*



### ***Quali sono i condimenti consentiti?***

Olio di lino crudo, olio di canapa, gomasio, pepe; questi 4 condimenti non vanno conteggiati nei 3 nutrienti a pasto.

### ***Quali sono le bevande consentite?***

Acqua, tisane e thè bancha tutto il giorno; tutti gli altri thè solo al mattino.

### ***Come si calcolano i nutrienti?***

Un alimento integrale e non lavorato conta come un nutriente (es. una verdura, un cereale integrale, un legume).

Un alimento trasformato o lavorato non si considera un nutriente (pasta anche se integrale, salumi, farinacei lievitati ecc).

Un pasto completo può essere un piatto di riso integrale con zucchine e porro - 3 nutrienti senza ulteriori aggiunte; oppure un risotto all'olio di lino, zucchine grigliate e datterini.

### ***Perché è opportuno rispettare le regole integralmente?***

Perché rispetto all'aspettativa di vita di un italiano medio, 21 giorni sono meno di una millesima parte. Al netto di ottenere benefici anche permanenti, un millesimo di vita è un buon compromesso da accettare, per quanto difficile, per il palato e le nostre abitudini.

### ***Spuntini = Pasti***

Ogni forma di spuntino va calcolato come pasto, anche un seme di girasole o un frutto. Ogni volta si inserisca un nutriente in bocca, a prescindere dalle quantità, è da considerarsi un pasto.

### ***Meglio 21 o 28 giorni?***

Ai fini del risultato misurabile e dello studio in esame sono sufficienti 21 giorni. Va considerato che il tempo da considerarsi ideale per un metodo terapeutico rimane il ciclo dei 28 giorni.

### ***Quando eseguire le analisi del sangue?***

Il giorno di inizio della 21 giorni di Nutrizione Cosciente e il giorno successivo al termine, prima di qualsiasi pasto.

### ***Come selezionare l'intento\obiettivo?***

Alla luce della propria specifica condizione individuale, è da considerarsi valido l'obiettivo più urgente che l'individuo possa percepire, a prescindere dell'entità emotiva psichica o fisica dell'obiettivo.

### ***Cosa vogliamo apprendere con questo studio?***

Le correlazioni sensazionali e non ancora indagate tra l'applicazione di una disciplina nutrizionale e i relativi risultati sistemici.

### ***Perché superare i 250 partecipanti allo studio?***

Affinché le analisi restituiscano risultati utili ai partecipanti, sono necessari volumi di dati sufficienti dal punto di vista statistico, che non producano errori di interpretazione e permettano risposte adeguate per nuove domande.

### ***Perché coinvolgere chiunque abbia un obiettivo di salute a breve\medio termine?***

Perché non si tratta di un regime nutrizionale, non si tratta di un costoso iter terapeutico e neppure di un sacrificio ideologico; è un metodo auto-terapeutico gratuito e utilizzabile da chiunque in qualsiasi parte del mondo e che desideriamo validare e analizzare scientificamente.

### ***Perché lasciare così tanta libertà rispetto ad una dieta standard?***

Stando ai risultati ottenuti fin qui dai precedenti studi di Cambio di Marea, risulta evidente la correlazione tra uno specifico risultato di salute e l'applicazione di un metodo terapeutico trasversale apparentemente non connesso al target focalizzato dal paziente. Le dinamiche terapeutiche indagate attraverso i workshop e i precedenti studi su gruppi di coscienza, comparati con i dati raccolti dai medesimi studi condotti in altri paesi, ci spinge ad indagare nuove vie di comprensione del potere terapeutico di una nutrizione libera e cosciente.

### ***Le quantità? E le qualità?***

Quantità libere, qualità controllate: favorire cibi biologici, freschi, potendo a km zero o da fornitori fidati.

### ***Perché evolvere il modello già sperimentato e validato della dieta “parzialmente in delega”, come la 21 giorni di nutrizione giusta?***

- 1) Perché i risultati analizzati mostrano come non equiparabili i traguardi raggiunti da coloro che hanno sviluppato una coscienza nutrizionale indipendente, osservando e comprendendo le manifestazioni del proprio corpo prima che un regime ben delineato.
- 2) Perché coloro che hanno compreso le indicazioni di Nutrizione Giusta, prima ancora che lo specifico schema dei pasti, hanno sviluppato approcci nutrizionali personali e duraturi che mantengono tutt'ora (es digiuno del lunedì, mono pasto settimanale ecc.)

### ***Perché partire in luna nuova (e potendo finire in luna nuova qualora si scelga di affrontare i 28 giorni)?***

Per sfruttare un ciclo naturale di condizionamento dell'acqua corporea e alimentare, evitando risultati forvianti sia nelle analisi del sangue che nei test personali.