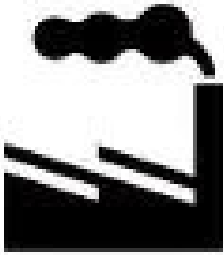
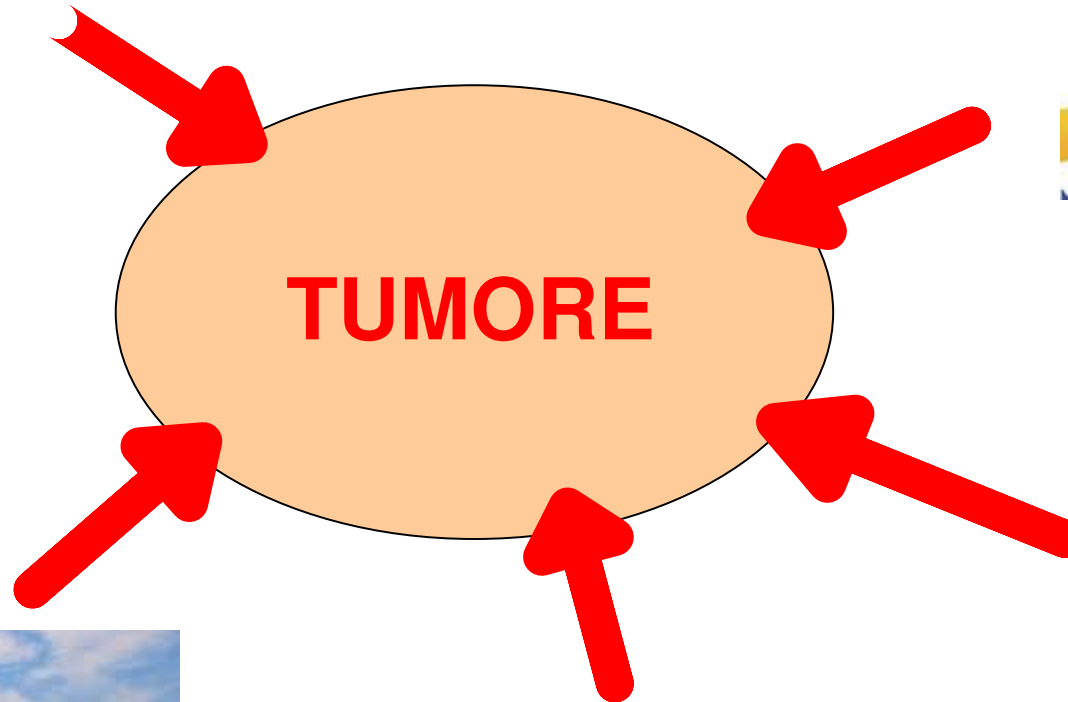


AMBIENTE, INQUINAMENTO



**GENETICA ED
EPIGENETICA**



**ATTIVITA'
FISICA**



STRESS EMOTIVO



ALIMENTAZIONE



ATTIVITA' FISICA

**PESO CORPOREO
ELIMINAZIONE TOSSINE
FLUSSO SANGUE ED ENERGIA
(DIPENDE DA ATTIVITA')**

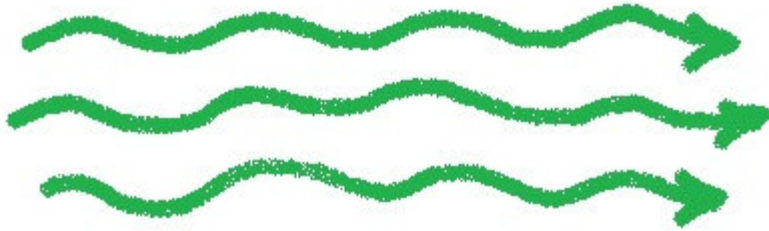


PROBLEMI EMOTIVI

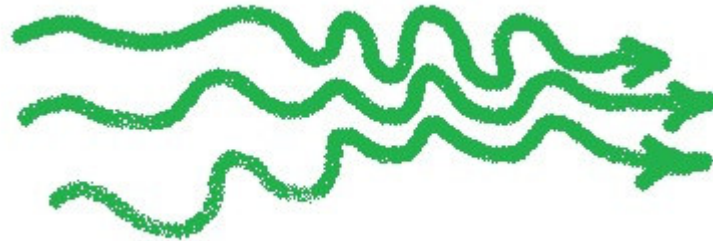
**STRESS, IRA, DELUSIONI
VISIONE E METE DELLA VITA**

SVILUPPO PROGRESSIVO DEL TUMORE

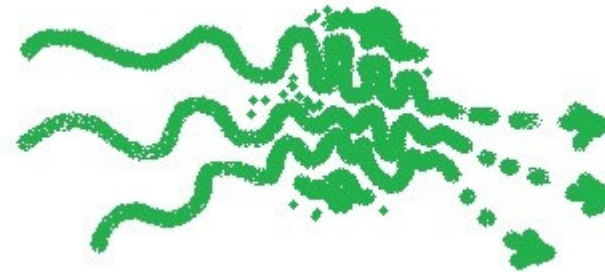
FLUSSO



RALLENTAMENTO



STASI



Sangue
Sostanze organiche
Energia
(Emozioni)

DEGENERAZIONE



LO SVILUPPO PROGRESSIVO DEL TUMORE

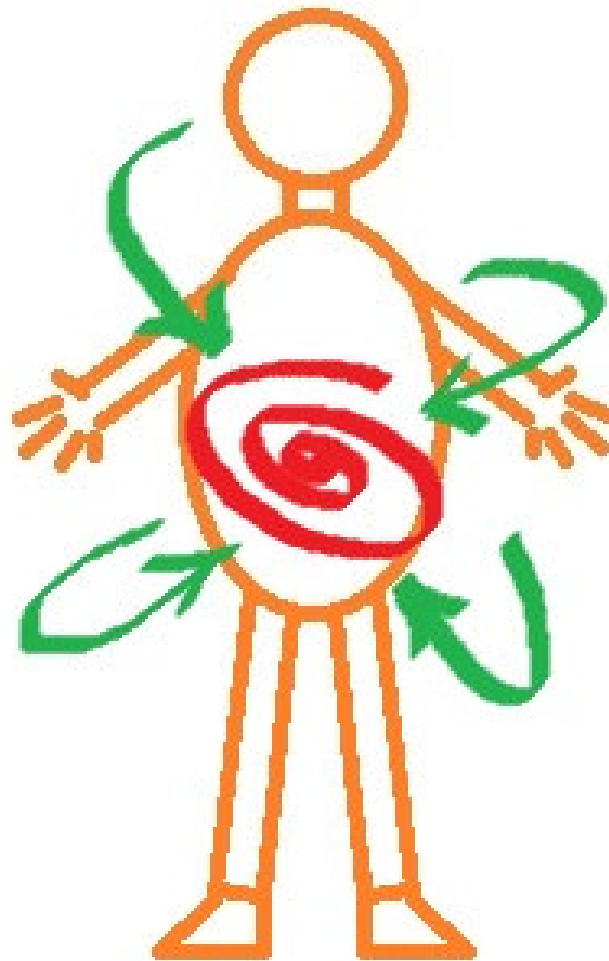


**SANGUE
SOST. NUTRITIVE
ENERGIA**

**+
PENSIERI ED
EMOZIONI**



TUMORE



**MOLTIPLICAZIONE
CELLULARE**

**+
INDEBOLIMENTO
DELL'ORGANISMO**



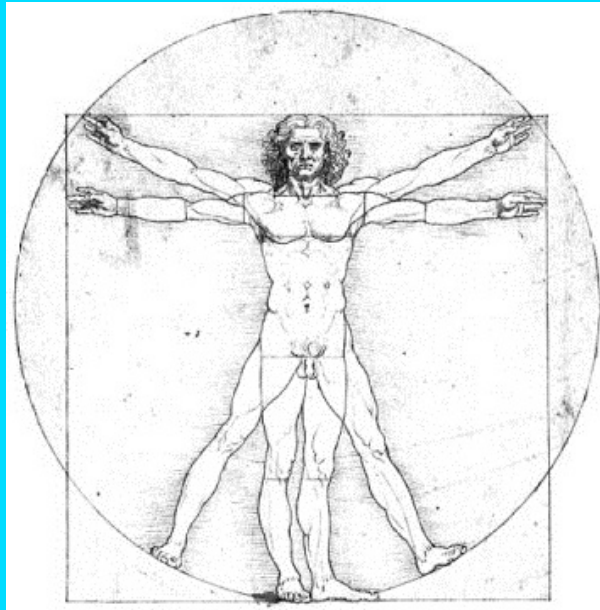
***IN CASO DI TUMORE
L'ALIMENTAZIONE DEVE:***

**FAVORIRE LA RIMOZIONE DELLA STASI
+
NUTRIRE E RINFORZARE L'ORGANISMO
+
SOSTENERE LA TERAPIA**



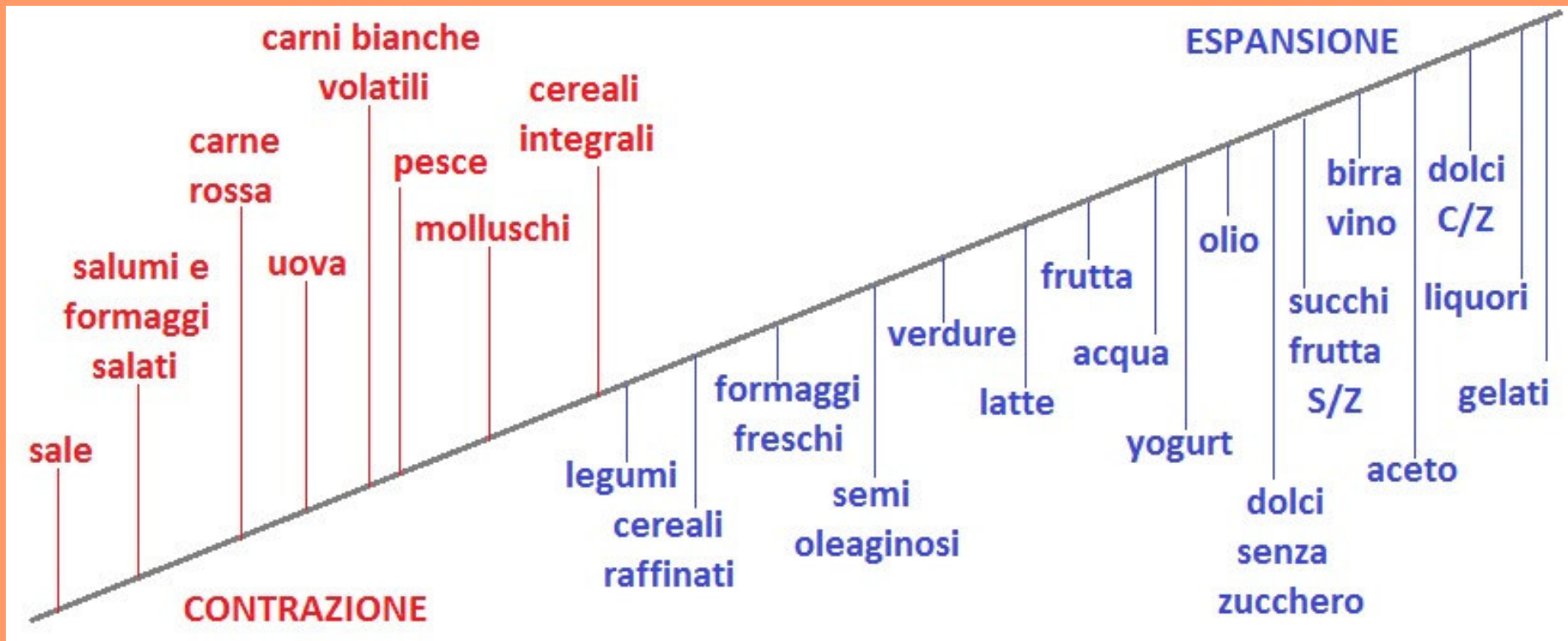
**CONTRASTO CELLULE TUMORALI ESISTENTI
+
INIBIZIONE SVILUPPO NUOVE CELLULE
+
AGGRESSIONE ED ELIMINAZIONE DEL TUMORE**

**L'ALIMENTAZIONE PER L'ESSERE UMANO
SI BASA SUGLI ALIMENTI CONSUMATI TRADIZIONALMENTE
NON SOTTOPOSTI A LAVORAZIONI INDUSTRIALI
CHE NE ALTERINO FORTEMENTE LE CARATTERISTICHE**



**CEREALI INTEGRALI, LEGUMI E DERIVATI, VERDURE, FRUTTA FRESCA E SECCA,
CIBO ANIMALE (PREVALENTEMENTE PESCE E CARNI BIANCHE, MA ANCHE ALTRO),
ACQUA, TISANE, BIRRA, VINO
IN ACCORDO CON CLIMA, ATTIVITA', STAGIONE E COSTITUZIONE INDIVIDUALE,
CUCINATI ED EQUILIBRATI IN MODO APPROPRIATO.**

**IN CASO DI TUMORE, PERO', SI DEVONO ESERCITARE PARTICOLARI CAUTELE,
IN BASE AL PRINCIPIO DI CONTRAZIONE - ESPANSIONE.**



IN CASO DI TUMORE

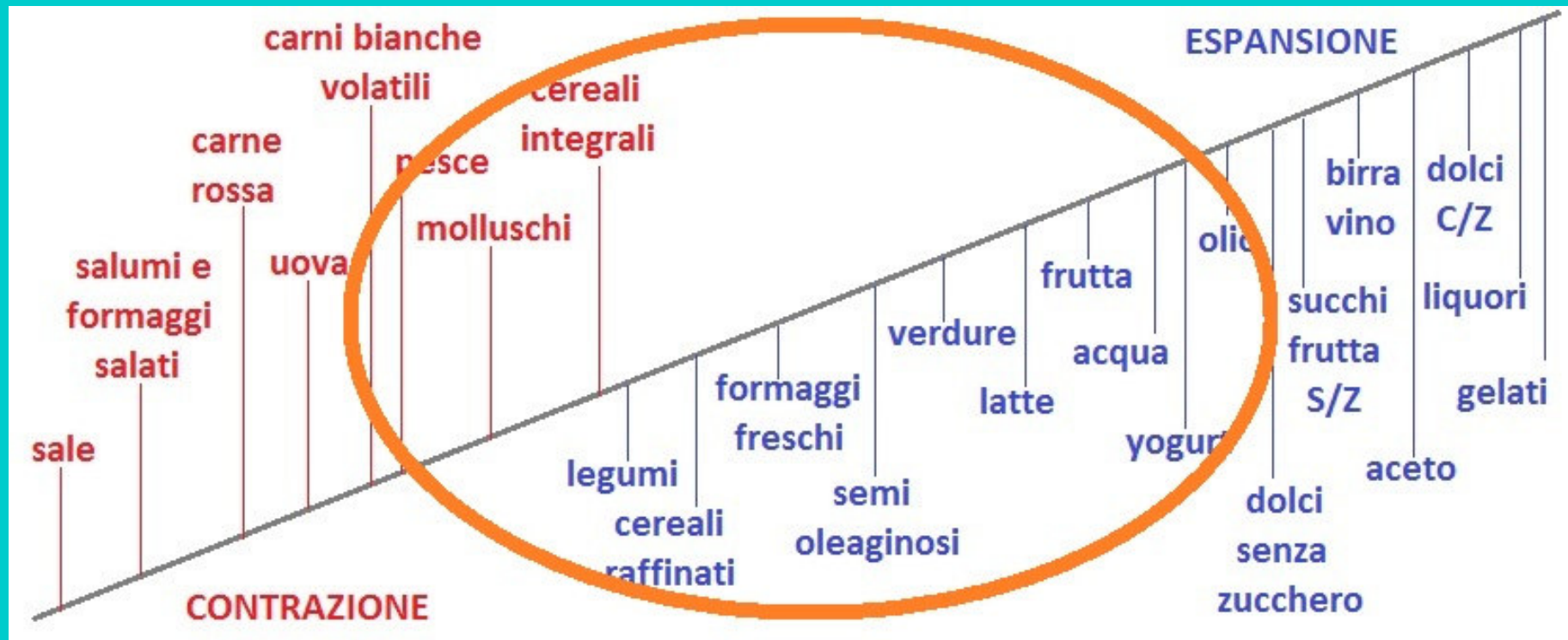
**CIBI FORTEMENTE CONTRATTIVI
TENDONO AD AUMENTARE LA STASI**

(Sale raffinato o in eccesso, Salumi, carni rosse, e soprattutto formaggi)

**CIBI E BEVANDE FORTEMENTE ESPANSIVI
AUMENTANO SUBITO L'ENERGIA PER POI DISPERDERLA
ACCENTUANDO L'INDEBOLIMENTO**

(Zucchero e dolci, bevande alcoliche o zuccherate, ecc.)

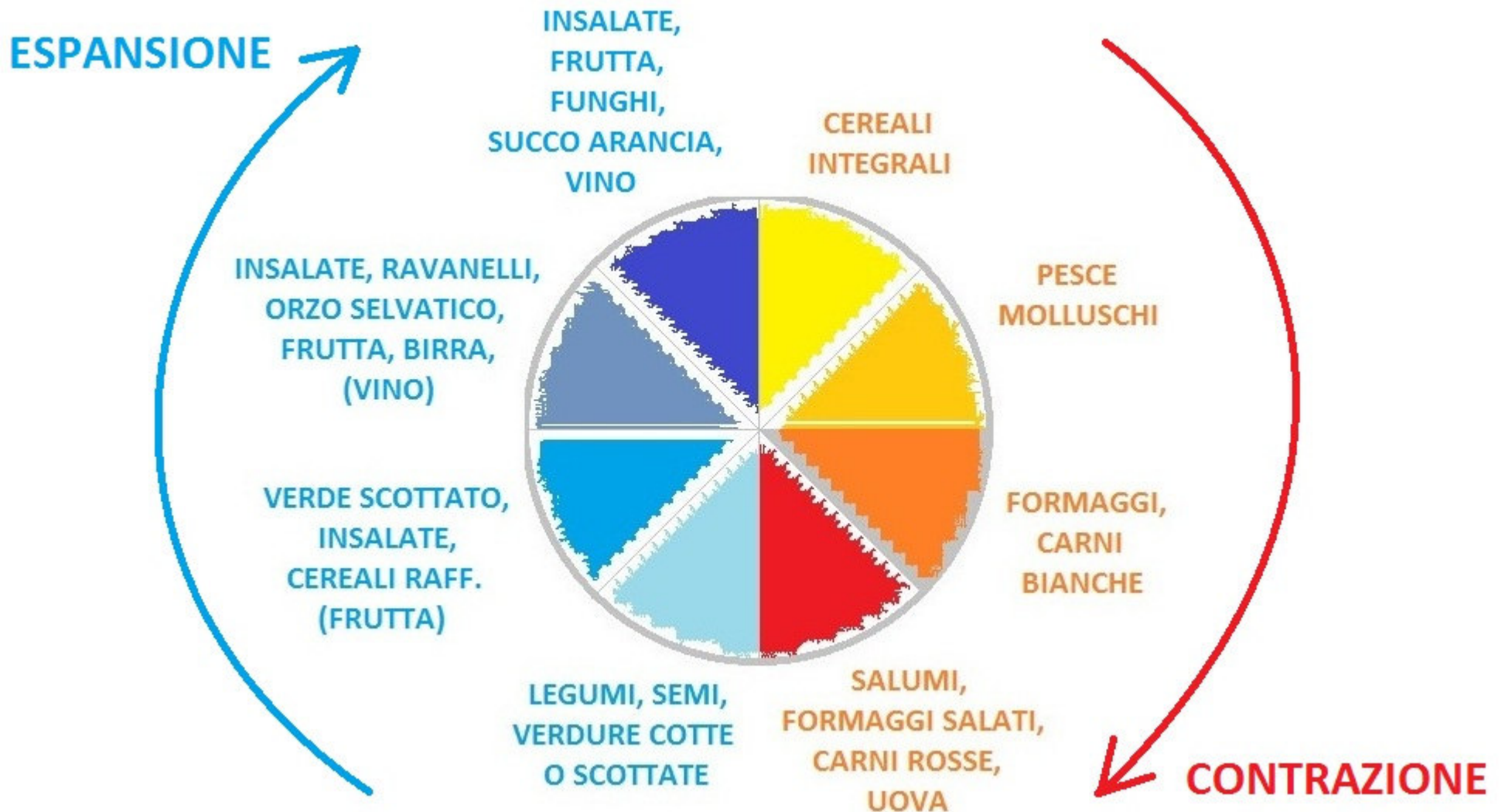
ALIMENTAZIONE CENTRATA



**PRIVILEGIARE GLI ALIMENTI CENTRALI, MENO ESTREMI.
CONSUMARE GLI ALIMENTI MENO EQUILIBRATI PIU' RARAMENTE.
USARE I CONDIMENTI CON MODERAZIONE: SALE, OLIO, ACETO, ECC**

**EVITARE O CONSUMARE SOLO OCCASIONALMENTE GLI ALIMENTI ESTREMI
ED EQUILIBRARE IL MEGLIO POSSIBILE.
(NON ZUCCHERO: IMPOSSIBILE DA EQUILIBRARE).**

COME EQUILIBRARE GLI ALIMENTI



SCHEMA ALIMENTARE DI RIFERIMENTO

- **CEREALI INTEGRALI A BUCCIA SOTTILE:** RISO, MIGLIO, QUINOA, SARACENO
CEREALI SEMINTEGRALI: FARRO ED ORZO SPAZZOLATI
PASTA DI SEMOLA, COUS COUS (PIU' RARAMENTE)
- **VERDURE DI STAGIONE COTTE E CRUDE**
- **LEGUMI E DERIVATI:** CECI, LENTICCHIE, AZUKI, FAGIOLI VARI, TEMPEH, PIU' RARAMENTE TOFU
- **FRUTTA DI STAGIONE COTTA O CRUDA**
- **SEMI OLEAGINOSI E NOCI:** SEMI DI SESAMO, GIRASOLE, MANDORLE, NOCCIOLE, NOCI, ECC.
- **CIBO ANIMALE (1 - 2 – 3 VOLTE ALLA SETTIMANA):** PESCE E MOLLUSCHI, PIU' RARAMENTE POLLO O TACCHINO, ANCORA PIU' RARAMENTE UOVA.
- **ALGHE MARINE (PICCOLE QUANTITA'):** WAKAME, KOMBU, ARAME ED ALTRE
- **CONDIMENTI:** SALE MARINO INTEGRALE, OLIO DI PRIMA SPREMITURA, ACETO DI MELE, DI RISO O DI VINO, GOMASHIO, PREZZEMOLO
- **BEVANDE:** ACQUA, TE' DI TRE ANNI O HOJICHA, TISANE, MOLTO OCCASIONALMENTE BIRRA (O VINO)
- **MASTICAZIONE ACCURATA:** ALMENO 50 VOLTE OGNI BOCCONE

ASCOLTARE SE STESSI

**RIMOZIONE DEPOSITI E MOBILIZZAZIONE DELLE STASI NON DEVE CONDURRE AD INDEBOLIMENTO.
COMPRENDERE LE PROPRIE ESIGENZE.**

In particolare: PROTEINE ANIMALI

ECCESSO → MATERIALE PER CRESCITA TUMORI

CARENZA → IND. SIST IMMUNITARIO + RISERVE

BISOGNA CAPIRE QUANDO SERVONO PIU' PROTEINE.

**PRIMA PROVARE AD AUMENTARE PROTEINE VEGETALI
(TEMPEH)**

POI AUMENTARE QUELLE ANIMALI, BILANCIANDO BENE:

**Verdure a foglia verde, germogli, funghi (shiitake), té verde,
zenzero fresco.**

In generale: aumentare verdure e diminuire cereale integrale.

LIPIDI (GRASSI)

**QUASI SEMPRE BASTANO GLI OLI VEGETALI.
SE NECESSARIO: CARNI PIU' GRASSE (ES. SALMONE, POLLO,
FARAONA).**

**MOBILIZZARE CON:
ZENZERO FRESCO, RAFANO (RAPE E RAVANELLI,
RAMOLACCIO, ECC.)**

ZUCCHERI E DOLCI

**BISOGNA CONTENERE, PERCHE' MOLTO ESPANSIVI.
SPESSO IL DESIDERIO DERIVA DA CARENZA DI GRASSI
(E CALORIE).**

**IN CASO DI NECESSITA', USARE MALTO DI CEREALI
FERMENTATO NATURALMENTE (NON CON ENZIMI).
RARAMENTE MIELE.
EVITARE ZUCCHERO, ZUCCHERO DI CANNA, FRUTTOSIO,
SCIROPPO DI AGAVE, SUCCO D'UVA CONCENTRATO.**

	Malto di Orzo	Malto di Mais	Malto di Riso	Succo d'Agave	Miele	Sciroppo d'Acero	Zucchero integrale	Zucchero comune
Glucosio (g/100g)	8,5	5,5	5,3	5 – 10,5	35,75	2,37	5,2	---
Saccarosio (g/100g)	---	---	---	3 – 4,6	0,89	56,28	90,61	99,91
Maltosio (g/100g)	35	40,5	40	---	1,44	---	---	---
Fruttosio (g/100g)	-	-	-	86 – 93	40,94	0,88	0,4	---
Galattosio (g/100g)	---	---	---	---	3,1	---	---	---
Destrine (g/100g)	24,5	31	31,7	---	---	---	---	---
Proteine (g/100g)	4,5	1,3	1,2	---	0,3	---	---	---
Calcio (mg/100g)	16,6	6,6	12,2	1,0	6	67	85	1
Ferro (mg/100g)	1	0,5	1	0,77	0,42	1,2	1,91	0,01
Magnesio (mg/100g)	64,9	4,5	36,4	0,40	2	14	29	---

Composizione di vari dolcificanti

Lo zucchero integrale del quale sono stati riportati i valori, appartiene alla varietà meno raffinata, diversa da quella comunemente reperibile o utilizzata per preparare prodotti industriali.

Il contenuto in minerali ed altre sostanze dei malti, dovrebbe essere aumentato di circa un 25%, per essere paragonato a quello degli zuccheri. Infatti, essendo uno sciroppo, il malto contiene acqua. Lo stesso discorso vale, in percentuale anche maggiore, per lo sciroppo d'acero.

Fructose Induces Transketolase Flux to Promote Pancreatic Cancer Growth

Haibo Liu¹, Danshan Huang¹, David L. McArthur², Laszlo G. Boros³, Nicholas Nissen⁴, and Anthony P. Heaney^{1,2}

Abstract

Carbohydrate metabolism via glycolysis and the tricarboxylic acid cycle is pivotal for cancer growth, and increased refined carbohydrate consumption adversely affects cancer survival. Traditionally, glucose and fructose have been considered as interchangeable monosaccharide substrates that are similarly metabolized, and little attention has been given to sugars other than glucose. However, fructose intake has increased dramatically in recent decades and cellular uptake of glucose and fructose uses distinct transporters. Here, we report that fructose provides an alternative substrate to induce pancreatic cancer cell proliferation. Importantly, fructose and glucose metabolism are quite different; in comparison with glucose, fructose induces thiamine-dependent transketolase flux and is preferentially metabolized via the nonoxidative pentose phosphate pathway to synthesize nucleic acids and increase uric acid production. These findings show that cancer cells can readily metabolize fructose to increase proliferation. They have major significance for cancer patients given dietary refined fructose consumption, and indicate that efforts to reduce refined fructose intake or inhibit fructose-mediated actions may disrupt cancer growth. *Cancer Res*; 70(15); 6368–76. ©2010 AACR.

Umeboshi

Condimento alcalinizzante. Stimola la digestione e la funzionalità del fegato.

Le Ume sono particolari albicocche giapponesi. Raccolte quando sono ancora acidule, sono stagionate per un anno sotto sale per diventare Umeboshi.

Si utilizzano per accompagnare le verdure, per creare salse, e per la preparazione di vari rimedi tradizionali.

**Eccellenti per lenire la nausea: sciogliere in bocca un pezzetto di Umeboshi,
Oppure succhiare il nocciolo.**

Miso

Rinforza l'intestino e le capacità di digestione e d'assimilazione. Alcalinizza il sangue e rinforza l'organismo. Fornisce enzimi attivi e lattobacilli, ma solo se si tratta di miso non pastorizzato. Verificare sulla confezione che sia espressamente dichiarata questa caratteristica.

Condimento prodotto dalla fermentazione, per due anni, di fagioli di soia e sale, spesso con l'aggiunta di un cereale. Si utilizza per preparare salse, o come sostituto del dado da brodo.

Si aggiunge a zuppe e minestre a cottura ultimata, senza farlo cuocere. In questo caso, non si deve aggiungere altro sale, perché il miso è già salato.

KUZU

Fecola di una radice (Pueraria Japonica, un rampicante che cresce su terreni poveri e vulcanici), con un particolare effetto rinforzante sull'intestino. E' uno dei rimedi naturali più efficaci e versatili.

La radice del kuzu cresce fino a raggiungere a vari metri di lunghezza ed è raccolta in inverno, quando la forza della pianta è ritornata ad essa. L'amido che contiene è purificato attraverso un laborioso processo di lavaggi in acqua fredda. Bisogna assicurarsi di disporre di vero kuzu tradizionale. Spesso, infatti, in prodotti di bassa qualità, questo prezioso ingrediente è mescolato ad amido di patata, che ne contrasta l'efficacia.

Kuzu – salsa di soia

Rinforza e disinfiamma l'intestino, e fornisce un'energia molto stabile ed equilibrata. Può rappresentare un'ottima colazione leggera.

Sciogliere perfettamente un cucchiaino ben colmo di fecola in poca acqua fredda. Aggiungere una tazza d'acqua fredda e cuocere a fiamma bassa qualche minuto, mescolando sempre, finché il kuzu è diventato trasparente e gelatinoso. Aggiungere un cucchiaino di salsa di soia mescolare bene. Bere caldo.

Kuzu – umeboshi – salsa di soia (ume-sho-kuzu)

Rinforza l'intestino e stimola la digestione.

Preparare il kuzu aggiungendo la polpa di una umeboshi durante la cottura. Alla fine, aggiungere qualche goccia di salsa di soia.

Talvolta si può aggiungere anche qualche goccia di succo di zenzero.

Crema speciale di riso

Piatto utilissimo in caso di infiammazioni intestinali, influenza, e quando occorre un cibo leggero, completo, e facilmente digeribile.

Cuocere un bicchiere di riso integrale, ben lavato, insieme a 5 bicchieri d'acqua, in pentola a pressione, per un'ora o più.

Al posto del sale, mettere una prugna umeboshi, o un cucchiaino di pasta d'umeboshi.

A fine cottura, passare in un passa verdure con i buchi fini (non un frullatore), in modo di eliminare l'eccesso di fibre.

Anche se si tratta di una crema leggera, masticare ed insalivare bene.

Si può cuocere con più o meno acqua di quanto indicato, in funzione della densità che si desidera ottenere.

Fungo MAITAKE

Grifola Frondosa

Contiene dei polisaccaridi che rafforzano le difese immunitarie.

Una porzione efficace di Maitake, per un adulto, equivale a circa 5 grammi di fungo secco.

Mettere in ammollo per mezz'ora, e poi cucinare nelle ricette preferite.

La cottura non altera le proprietà immuno - modulanti del Maitake, che sembrano essere le più forti tra quelle di tutti i funghi esaminati.

ZUPPA DI CARPA

Piatto molto rinforzante, da usare in caso di grave indebolimento o anemia.

Rimuovere gli intestini di una carpa e tagliarla a fette spesse 2 cm. Si deve utilizzare tutto, testa, coda e lische comprese (non preoccupatevi, perché il risultato è delizioso).

Tagliare a fiammifero della bardana (o carota, ma solo se non è disponibile neppure la bardana secca per uso alimentare) in volume 1- 2 volte quello del pesce. Saltare la bardana in una pentola con poco olio per 10 minuti, disporvi sopra le fette di carpa, e coprire il tutto d'acqua.

Con un pezzo di garza, preparare un sacchetto con delle foglie usate di tè bancha. Disporlo sopra gli altri ingredienti, coprire, e cuocere 4 – 5 ore, oppure 2 – 3 ore in pressione.

Sciogliere 1 – 2 cucchiari di Miso in un po' d'acqua, ed aggiungerlo alla zuppa. Cuocere ancora un'ora.

Spegnere il fuoco ed aggiungere un poco di succo di zenzero.

Consumarne una tazza al giorno per 5 – 7 giorni di seguito, conservandola in frigorifero.