



L'AVVENTURA PIÙ ARDUA E DIFFICILE

1. L'Umano per vivere in buona salute fisica-mentale-spirituale, “deve” mangiare secondo i “suoi” bisogni, in modo sano ed equilibrato, per realizzare i suoi reali obiettivi.
2. Per mangiare secondo i suoi “reali” bisogni deve essere capace di comprendersi pienamente...
3. Per comprendersi pienamente deve fare in modo che tutti i suoi spazi-tempi-modi-ragioni lo proiettino a vivere nelle condizioni più adatte alle sue caratteristiche.

ALIMENTAZIONE E RIPERCUSSIONI

Ad ognuno corrisponde una dieta diversa; questa si differenzia: per l'età, il sesso, la costituzione, la condizione, l'attività (fisica, mentale e spirituale), il clima, la stagione, gli avvenimenti personali, quelli sociali, le reazioni emotive, etc.

Quando per una ragione qualsiasi sbaglia nel mangiare, non rispettando la sua costituzione, si procura una condizione eccessivamente ∇ o eccessivamente Δ , che altera il suo approccio e rapporto prima con l'Ambiente, poi con il cibo ed infine con se stesso, provocandosi crisi di identità, crisi esistenziali, etc.

Per vivere deve respirare continuamente:

può scegliere tra i gas più leggeri ∇ o più pesanti Δ , deve bere e può scegliere tra i liquidi più leggeri ∇ o più pesanti Δ , deve mangiare e può scegliere tra i vegetali ∇ o gli animali Δ , etc.

In ognuna delle sue scelte può provocare diversi mutamenti dell'Ambiente, “condiziona” l'aria, “rettifica” l'acqua, “modifica” i cibi, ritrovandosi infine

a respirare, a bere, mangiare delle sostanze totalmente diverse da quelle che per tanti millenni gli hanno permesso di vivere fino ad oggi; sostanze che hanno partecipato a costruire il fisico, il corpo, la mente di quegli stessi Maestri Spirituali che hanno segnato la sua VITA e coi quali ancora oggi deve fare riferimento continuo, costante.



CHI NON CONOSCE

L'importanza degli alimenti
Le fatiche nel farli crescere e maturare
Gli scambi Umani reciproci e necessari per distribuirli
Gli studi interminabili sui loro effetti positivi o negativi
Le conclusioni risultate diverse tra loro, opposte o complementari

“ANTICO PROVERBIO COMUNE”...

Da una stessa informazione

Ognuno ogni volta

Ne può trarre

3 conclusioni opposte e complementari tra loro

M.P. 1981

Poche cifre del 2009:

Malati di diabete 284.611.400 (*Fonte: IDF Diabetes Atlas 2009*)

Malati di malaria 350-500.000.000 (*Fonte: CDC Center for Disease 2009*)

Malati di fame 1.020.000.000 (*Fonte: FAO 2009*)

La coscienza porta a una conclusione

I fatti rivelano l'opposto...

Il Pianeta è spinto al collasso da **CHI**?

Creativo è **CHI** rispetta la natura





DAL CONSUMO QUOTIDIANO ALLA TRADIZIONE

Dall'uso quotidiano, nel rapporto cibo, sesso, territorio, possesso, etc., che partendo dal singolo individuo, una volta accumulate esperienze positive, diventa costume di quella famiglia, come di quella collettività. Col tempo, l'avvalorarsi del positivo di quell'uso quotidiano della maggior parte della popolazione diventa tradizione.

Una tradizione si può definire tale quando eticamente, con rispetto e amore per la persona, tende alla salute fisica, mentale e spirituale del singolo, come del collettivo.

L'insieme di valutazioni che rendono possibile un giudizio equo, richiede dei tempi che tengano conto dell'effetto di quell'uso e costume nell'evolversi delle diverse generazioni, considerando la singola famiglia, le famiglie di quella regione, le regioni di quel popolo.

Solo dopo di ciò si può parlare di inizio di tradizione.

Tutte le conclusioni tratte dall'osservanza della tradizione si possono definire cultura, che fissi dei fermo restando, i parametri, le valutazioni, per concludere con giudizio finale qual è il modo più corretto di usare le idee all'interno della popolazione.

In tutte le fasi del percorso, dalla semina alla raccolta; alla conservazione, preparazione, cucina, mescolanza, proporzioni, etc. si devono rispettare tutte le combinazioni possibili per ottenere quel pasto normale, conosciuto, sperimentato, approvato, dalla tradizione secolare.

Creativo è favorire la continuazione dell'Ambiente e tutto ciò che riguarda l'Aria, l'Acqua, la Terra, i Vegetali, gli Animali, gli Umani e le vere Tradizioni, ad iniziare da quelle di tutte le minoranze.



ALIMENTAZIONE E SALUTE

1. Un primo “punto di riferimento” è il cibo “tipo” corrispondente.
Zona di nascita, crescita, collocazione, adattabilità, continuità, etc.
2. **Scegliere** tra i cibi fondamentali (uso quotidiano) e superflui.
3. **Distinguere** tra i cibi curativi, nutritivi e tossici.
4. **Equilibrare** le diverse proporzioni tra i cibi, crudi e cotti,
basici, neutri, acidi, tra i piatti liquidi, semiliquidi e solidi, semisolidi;
i 5 sapori principali: piccante, acido, dolce, salato, amaro, etc.
5. **Valutare** tra i cibi freschi, preparati, conservati, cucinati, mescolati, etc.

In ognuna delle 5 Zone principali, Costa, Pianura, Vallata, Collina, Montagna, l’Aria, l’Acqua, la Terra, l’esposizione nei 4 Punti Cardine N-E-S-O, tutte le variabili, di luminosità, umidità, temperatura, etc.

l’alternarsi delle 4 fasi quotidiane, lunari, stagionali, etc.

creano l’insieme di variabili, nel Mondo Vegetale, Animale, etc.

Es. in un piccolo lago, l’alba, lo zenit, il tramonto, la notte,
segnano i 4 pH più significativi che influenzano i diversi organismi
e tutte le altre attività vegetali e animali presenti.

Dal meno al più Acido = più attivi i pesci piccolo $\triangle$ e Grande $\triangle$,

dal meno al più Basico = più attivi i pesci piccolo ∇ e Grande ∇

Mentre, quotidianamente, nel Corpo Umano avviene

da più a meno caldo = più attivi gli organi piccolo $\triangle$ e Grande $\triangle$,

da più a meno freddo = più attivi gli organi piccolo ∇ e Grande ∇ .

(si possono elaborare certe sequenze per ogni parte del tutto).

Le teorie dello ∇ e dello $\triangle$ e delle 5 trasformazioni sono fondamentali per comprendere tutto l’insieme di insiemi.

pH di diversi tipi di liquidi

pH da 2 a 6: limone, olio, aceto, pomodoro, caffè, latte, acqua piovana.

pH da 7 a 11: acqua distillata, sangue, acqua marina, acqua di calce, ammoniaca.



Ogni sostanza nutritiva ha un suo pH minimo e massimo

Cetriolino (1.3-), Guayaba (1.9-), Tamarindo (2.3-), Limone (2.1-2.5), Aceto di vino (2.1-3.4), Uva (2.8-3.6), Pompelmo (3.0-), Arancia (3.0-), Ananas (3.2-5.1), Pera (3.8-), Ciliegia (4.0-), Pomodoro (4.0-4.8), Mela cotogna (4.5-), Mango (4.1-4.5), Banana (4.7-), Birra (4.4-4.6), Peperone (4.5-5.5), Dao dolce di orzo (4.7-), di riso (4.4-), di miglio (4.4-), Papaya (5.1-5.2), Asparago (5.4-5.5), Spinacio (5.5-), Fagiolino (5.4-5.6), Cetriolo (5.1-5.7), Scalogno (5.1-5.8), Porco (5.3-5.9), Patata (5.4-5.9), Fagioli neri (5.7-6.0), Daikon (5.5-5.8), Cipolla (5.7-6.3), Ravanello (5.8-6.2), Agnello (5.7-), Carota (5.9-6.5), Lattuga (5.8-6.4), Prezzemolo (5.6-6.6), Funghi (6.0-6.7), Grano (6.0-7.5), Tartufo (6.2-), Anguilla (6.2-), Porro (6.2-6.4), Sedano (6.5-6.9), Cavolo cappuccio (6.1-6.6), Verza (6.3-) Orzo intero (6.2-6.4), Miglio (6.3-), Polipo (6.0-6.4), Lenticchia (6.2-), Noce (6.0-), Nocciola (6.4-), Mandorla (6.4-), Sesamo (6.4-), Azuko (6.5-), Alice (6.4-), Cece nero (6.5-), Riso integrale (6.6-6.9), Uovo (7.8-), Cicoria (6.4-8.1), Sale marino intero (7.8-), Alga (8.5-9.0), Sale raffinato (9.5-).

Il sangue Umano, sano ed equilibrato ha un pH di 7.3/7.4,
la variabile verso l'acidità (∇) porta il bisogno di basicità (Δ)
la variabile verso la basicità (Δ) porta al bisogno di acidità (∇).
Ogni singolo cibo si caratterizza per il pH, le proporzioni, etc.
La mescolanza tra i cibi diversi, deve vertere sempre all'equilibrio...

Esempio di **Primo Piatto N°1 Equilibrato-Curativo**

Riso integrale (di pH circa 7, contiene tutti i nutrienti)
Acqua naturale (di pH circa 7, con molti elementi diversi)
Sale marino intero (di pH circa 8, con molti elementi diversi)
Bollito, nelle proporzioni medie di 1 di riso, 3 di acqua, un pizzico di sale,
a fine cottura, risulta di un pH equilibrato e ben proporzionato-curativo.
Ma al contrario, se a fine cottura si aggiunge olio e sale a crudo,
vegetali, salse, spezie, acidificanti, cibi animali, derivati, etc.
mescolanze diverse, possono portare lo stesso pH a breve, ma
a media e a lunga scadenza, acidificando, causeranno problemi.



**“Chi lavora la terra
ha un compito sacro
(dalla preparazione... alla raccolta...)
di rispetto della vita di tutti”**

**“Chi cucina
ha la responsabilità etica e morale
di preparare delle vivande
che diano salute
a chi mangia quel cibo”**

**“Viviamo perché
respiriamo, beviamo, mangiamo:
questi tre fattori hanno
una valenza assoluta
nei riguardi di tutta l'umanità”**

chi consuma ha il diritto e il dovere di sapere la verità

“Etichetta trasparente Pianesiana”: Senato della Repubblica Italiana 2001-2009 approvata dal Ministro delle Politiche Agricole, Forestali e Alimentari, G. Alemanno e da circa il 40% dei Senatori presenti. Nel 2009 approvata dal 45% dei deputati del Parlamento Europeo

**MODELLO DI ETICHETTA TRASPARENTE
PROPOSTA DA MARIO PIANESI
INFORMAZIONI PER IL CONSUMATORE**

Prodotto:
Grado di raffinazione:
Varietà:
Paese:
Provincia:
Regione:
Zona di raccolta:
Superficie impiegata:
Quantità raccolta (kg):
Quantità consegnata (kg):
Anno di raccolta:
Persone impiegate in azienda:

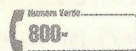
METODO DI COLTIVAZIONE

Origine del seme:
Semina:
Pianta anticipata o ritardata:
Concimazione:
Energia impiegata in kcal:
Controllo delle erbe spontanee:
Irrigazione:
Acqua utilizzata in totale:
Trattamenti:
Raccolta:
Conservazione:
Trasformazioni e Mescolanze:
Passaggi dal produttore al consumatore:

AB04 BB08 CU12 CA13 BA06 ASF1
Prezzo della materia prima all'origine per 1 kg di
prodotto:

Note:
Prodotto conforme all'Etichetta Pianesiana e alle
analisi di laboratorio

Data di confezionamento:
Confezione n° su un totale di n° confezioni



**È l'etica del produttore,
il rispetto verso il consumatore,
che richiede una certificazione trasparente.**

Dall'etichetta ideata e voluta da Mario Pianesi
emergono tutti i dati (il luogo, il clima, il metodo
di coltivazione e la cronologia fino al consumo)
che consentono di individuare la vera qualità
e le caratteristiche del prodotto.

La descrizione sintetica di ogni fase, dalla
produzione al consumo, traccia e ricostruisce
nel dettaglio ogni singolo passaggio.

Alla voce *passaggi dal produttore al consumatore*
l'indicazione data da bollini colorati contenenti
un codice alfanumerico consente la completa
tracciabilità della filiera.

Colore del bollino: categoria di operatori

	Bianco	=	Produttore
	Giallo	=	Trasformatore
	Arancione	=	Conservatore
	Rosso	=	Trasportatore
	Verde	=	Confezionatore
	Marrone	=	Distributore
	Celeste	=	Dettagliante
	Blu	=	Consumatore
	Nero	=	Controllo



Nutrition&Metabolism

<http://www.nutritionandmetabolism.com>

<http://www.nutritionandmetabolism.com/content/11/1/39>

An Open Access Journal

September 2014

**Versione originale
e traduzione in italiano**



BioMed Central
The Open Access Publisher

**STUDI SCIENTIFICI UFFICIALI SUGLI EFFETTI BENEFICI DELLA DIETA
MA-PI 2 SU PAZIENTI AFFETTI DA DIABETE MELLITO 2**