

WORKSHOP



METODO
RQI®

ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE E I CIBI ENERGETICI DELLA VITA

Alimentazione Vibrazionale e i cibi energetici della vita

Questo Report è un'esclusiva RQI s.r.l.,

Via Leonardelli 3 Dogana di San Marino

Siti: www.rqi.me

Email: info@rqi.me

Indice

PREMESSA	4
ALCUNI CONCETTI DI BASE	5
ALCUNI CONCETTI DI FISICA QUANTISTICA	9
LE ENERGIE E LE CALORIE SEGRETE DEGLI ALIMENTI	14
CONOSCERE LE CALORIE	25
L'ALIMENTAZIONE DEI 5 ELEMENTI	27
PROCEDURA DELL'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE®	35
SCHEMA DELL'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE®	37
Cibi Energetici e Suggerimenti Alimentari	39
Cibi acidi e poveri di nutrienti	39

PREMESSA

** Prima di stampare, pensa all'ambiente **

** Think about the environment before printing **

Il presente report è protetto da **diritto d'autore** e non è possibile modificarlo, copiarlo, regalarlo né venderlo in alcuna forma, se non tramite la **pagina ufficiale di vendita** sul sito:

www.alimentazionevibrazionale.com

Per condividerlo legalmente abbiamo dato vita al più efficace ed etico progetto di circolazione della Libera Conoscenza

Clicca qui se vuoi approfondire: <http://www.metodorqi.com/lavora-con-noi.html>

ALCUNI CONCETTI DI BASE

1) LA VITA

Il corpo umano cerca di vivere sempre in costante condizione di equilibrio e questo equilibrio è mantenuto soprattutto dall'energia elettromagnetica prodotta dalle cellule del nostro organismo. Essa è necessaria per far funzionare bene le varie parti della cellula, le cellule di uno stesso organo e quindi i vari organi di uno stesso sistema vivente. Le cellule di uno stesso organo, per il fatto stesso che hanno identica composizione molecolare, comunicano ed interagiscono utilizzando tutte uno stesso segnale elettromagnetico che si propaga facendole “vibrare” con lo stesso tipo di frequenza; tale frequenza le fa entrare in risonanza tra loro. Le conoscenze del codice genetico e della scienza chimica classica non sono sufficienti per rendere chiara la complessità dei processi metabolici. Infatti il nostro organismo è in grado di equilibrare con stupefacente precisione la varietà dell'offerta di nutrimento messaggi a disposizione e scegliere o trasformare proprio quelle sostanze di cui ha bisogno per rimpiazzare le cellule morte. Come coordinano le cellule la loro attività allo scopo di mantenere l'intero organismo, considerando il variare degli influssi esterni? Come può accadere che in ogni cellula abbiano luogo ogni secondo centomila processi chimici, esattamente coordinati tra loro e attraverso i quali, tra l'altro, vengono create nel nostro corpo giornalmente centinaia di miliardi di nuove cellule? Anche se siamo ancora molto lontani dal capire quest'enorme miracolo, possiamo dare per scontato che affinché esso avvenga, sia necessaria una rete di informazioni che funzioni con assoluta precisione. Le scoperte di Popp cambiano anche il nostro punto di vista attuale riguardo ai generi alimentari, dato che alla fin fine, noi esseri umani non saremmo né vegetariani, né carnivori e né *mangiatutto*, bensì esseri che assorbono luce. Secondo Popp, l'energia che noi otteniamo dall'alimentazione è proprio l'energia della luce del sole, immagazzinata dalle piante e dagli animali.

2) IL BENESSERE

Senza luce, per le cellule non è possibile alcuna vita. Nel corpo in ogni minuto muoiono e nascono 100 milioni di cellule. La comunicazione non conosce alcuna interruzione. Ogni cellula riceve migliaia di messaggi al secondo. L'informazione si espande ad altissima velocità. Sappiamo che queste informazioni hanno la forma della luce e nelle nostre cellule vengono ricevute ed inviate da un'„antenna“, che è rappresentata dal DNA. La sua doppia struttura ad elica lo rende un'antenna per tutte le direzioni, ciò significa che, in qualsiasi posizione si trovi, l'irradiazione dei fotoni cade in modo ottimale. Per molti motivi già citati, siamo sottoposti tuttavia continuamente ad attacchi elettromagnetici che non sono di natura fisiologica. Come conseguenza alcune delle nostre „antenne“ non sono più in grado di ricevere interamente le informazioni, che garantiscono nella loro totalità il lavoro armonico del meraviglioso sistema precedentemente descritto. Se si trasmette luce a queste cellule deboli, esse vengono stimulate alla rigenerazione. L'arricchimento e la qualità (frequenza) attraverso i fotoni sono quindi essenzialmente decisivi per far sì che una cellula e/o un insieme di cellule/organismo possa adempiere i propri compiti. Diventa così importante inviare alle cellule “messaggi di salute”, “ricordare” alle cellule il loro linguaggio, per poter riattivare il loro metabolismo e le emissioni che esse sono capaci di produrre in uno stato di salute e di equilibrio. Si possono perciò inviare all'organismo queste “informazioni guida”, sottoforma di *quanti di energia luce-fotoni*, di modo che esso raggiunga di nuovo il suo equilibrio: in questo modo a tutte le cellule viene restituita la possibilità di soddisfare in modo ottimale i compiti a loro assegnati. Grazie allo studio dei *biofotoni* si sono potute verificare antiche tecniche di guarigione; altre, come per esempio l'agopuntura, si potranno verificare in futuro. Si è visto infatti che i punti cutanei corrispondenti ai punti di agopuntura hanno una resistività elettrica inferiore rispetto alle altre porzioni della pelle, cioè ostacolano meno il passaggio di correnti elettriche. Gli stessi punti sono stati studiati contando i *biofotoni* e si è constatato che l'emissione di *biofotoni* è maggiore proprio in corrispondenza dei punti di agopuntura. Un fotone singolo può teoricamente regolare tutto il cambio di materia di una cellula, presupposto che agisca sempre nel momento giusto al posto giusto e che la cellula abbia ancora sufficienti recettori per l'auto-cura. La teoria dei *biofotoni* apre quindi la strada alla soluzione di tanti quesiti, ai quali finora la Biochimica medica non aveva saputo dare risposta, ed apre la strada alla prospettiva di utilizzare terapie diverse da quelle utilizzate dalla medicina ufficiale (allopatica).

3) LA MALATTIA

Tutti gli organismi viventi irradiano un debole ma permanente flusso di luce, la cui intensità spazia dalla luce visibile all'ultravioletto. L'emissione di questi *biofotoni* è correlata a tutte le funzioni fisiologiche. Le cellule sane emettono oscillazioni ordinate di luce, mentre le cellule malate producono oscillazioni non ordinate. Maggiore è il disturbo, tanto più caotica è l'emissione di luce. Oscillazioni caotiche di luce non trasmettono più informazioni corrette alle cellule vicine in quel momento, così allo stesso modo anche le reazioni biochimiche non funzionano più. Perciò si possono sviluppare sintomi di malattia. La malattia appare sempre di più come un'interruzione (operata da batteri, virus, funghi, parassiti, sostanze inquinanti o tossiche, che nel loro complesso vengono chiamate "tossine") delle linee di comunicazione *biofotoni* che all'interno dell'organismo. Bisogna notare che tali comunicazioni possiedono una grande velocità, consentendo un coordinamento praticamente istantaneo fra le varie parti dell'organismo. Le tossine, interrompendo le linee di comunicazione, impediscono lo scambio di informazioni del tutto o in parte; ciò conduce dapprima ad un'alterazione elettrica della cellula (ogni cellula del corpo possiede un potenziale di membrana attorno ai 90 mV) che si può rilevare con i metodi bioelettronici; successivamente si produce un'alterazione chimica, che si può rivelare con l'esame del sangue e delle urine; e infine compaiono i sintomi della malattia. Qualsiasi disordine, disturbo o rottura nel flusso di energia causato attraverso un trauma fisico o psichico, porta alla perdita o ad una progressiva modifica dell'informazione ai recettori delle cellule e questo è il primo stadio della malattia. Gli impulsi di comando non arrivano più corretti e con forza sufficiente alle cellule, agli organi e ai sistemi. Le difese immunitarie vengono indebolite. La battaglia interna contro i batteri, i virus e i parassiti non avviene più in modo ottimale.

ALCUNI CONCETTI DI FISICA QUANTISTICA

“Una nuova verità scientifica non trionfa perché convince i suoi detrattori e fa sì che essi vedano la luce, ma piuttosto perché i suoi detrattori pian piano muoiono, e intanto cresce una nuova generazione per la quale i nuovi concetti sono scontati”.

(Max Planck, 1949)

I FOTONI

I fotoni sono delle particelle che si possono definire particolari in quanto hanno massa zero; si possono però anche interpretare come onde perché creano fenomeni tipici ondulatori, quali la riflessione e la rifrazione. Si dice anche che i fotoni siano i *quanti di energia elettromagnetica* ovvero quantità elementari (non ulteriormente suddivisibili) che rispettano le leggi della meccanica quantistica.

I fotoni del sole sono un esempio di fotoni presenti in natura e sono caratterizzati dal fatto di avere varie lunghezze d'onda, ovvero varie frequenze di radiazione. La luce è il presupposto per uno sviluppo sano delle cellule perché ne sostiene la crescita. Senza luce e la sua energia non si potrebbe sviluppare e tanto meno esistere alcuna vita organica sulla terra. Essa è la fonte originaria di energia. Questi fotoni importanti per la vita e per il funzionamento di ogni cellula vengono assorbiti attraverso gli occhi, la pelle e l'alimentazione.

I BIOFOTONI

La teoria dei *biofotoni*, insegnata dal biofisico tedesco Albert Popp, sulle tracce di un'intuizione ardita del russo Gurwitsch (1922), offre la credibile interpretazione (avvalorata da molteplici esperimenti) del fatto che l'evento biologico primario alla base della vita, e anche delle alterazioni che portano alla malattia, sia un evento fisico di natura elettromagnetica.

Nel 1922 Gurwitsch fece un esperimento su radici di cipolle che lo portò a supporre l'esistenza dell'emanazione di una radiazione fino ad allora sconosciuta.

Solo 50 anni dopo il fisico Popp e il suo gruppo di ricercatori furono in grado di confermare con i loro esperimenti questa supposizione. Le cellule di esseri umani, di animali e di piante, emanano veramente luce, i cosiddetti *biofotoni*, sotto forma di "Quanti Energetici", che le mette in grado di scambiare informazioni anche a lunga distanza.

Questo scambio d'informazioni venne documentato da un ulteriore esperimento, molto simile a quello di Gurwitsch. Due bicchieri di sangue fresco di maiale vennero messi uno accanto all'altro. In un bicchiere venne instillato un agente patogeno e il sangue reagì producendo anticorpi. Sorprendentemente più tardi si poté osservare in laboratorio che anche il sangue nel secondo bicchiere aveva prodotto anticorpi, benché non vi fosse stato aggiunto alcun agente patogeno. Ripetendo l'esperimento, ponendo una lastra che non lasciava passare la luce tra i due bicchieri, non si riscontrò alcuna produzione di anticorpi nel secondo bicchiere.

Il termine "*biofotone*" indica quindi l'emissione di energia - (più precisamente "quanti energetici") che si propaga alla velocità della luce - da parte dei sistemi viventi. Ogni cellula emette segnali specifici, con caratteristiche proprie e di quelle del tessuto di cui fa parte.

Secondo Albert Popp, queste emissioni regolano la crescita e la rigenerazione delle cellule e controllano tutti i processi biochimici. Che la luce sia veramente la base della trasmissione di segnali, è stato confermato senza alcun dubbio nel 1976 tramite fotorivelatori (detektor) sensibili, i cosiddetti fotomoltiplicatori.

Il supporto più importante dell'irradiazione di *biofotoni* è il DNA, l'acido desossiribonucleico, una parte costituente della cellula, in cui sono contenute le

informazioni genetiche (cromosomi) di un sistema biologico. Il DNA consiste in dieci miliardi di molecole, che formano una spirale: esso contiene tutte le informazioni biologiche che fanno di un essere ciò che è. Quindi il DNA è una specie di „antenna elettromagnetica” che, funzionando da stazione ricetrasmittente, assimila informazioni, per inoltrarle nelle nostre cellule, guidando ogni processo cellulare, sia che giunga dall’interno, sia che giunga dall’esterno. L’intensità di questa luce è certo estremamente minima, paragonabile a quella di una candela posta a 20 chilometri di distanza, in compenso però essa possiede una qualità che la predispone ad essere trasmettitrice di informazioni. La sua irradiazione non è infatti caotica, bensì costituita da vibrazioni stabili come la luce del laser. Il termine specifico della fisica per l’alto grado di ordine di questa onda di luce è "coerenza".

Secondo Popp, l’energia elettromagnetica gioca un ruolo fondamentale nella sfera biologica dei viventi. Anche Heisenberg (Premio Nobel per la Fisica) afferma che l’energia elettromagnetica è l’energia elementare dalla quale dipende tutta la vita dell’organismo vivente poiché capace di modificare l’energia cinetica a livello atomico e molecolare. La loro esistenza (emissione) ormai comprovata e dimostrata (specie dalle unghie delle mani e dei piedi) ci consente di comprendere l’elevato passaggio d’informazioni dentro la cellula e tra cellule e cellule, informazioni indispensabili per avviare i processi del metabolismo, quelli della crescita e della differenziazione cellulare. I *biofotoni* così rappresentano, nell’ambito della cellula e dei rapporti intracellulari, un vero e proprio linguaggio per la trasmissione in codice delle suddette informazioni. Anche i processi enzimatici, essenziali per la dinamica del buon funzionamento della cellula, sono guidati dai segnali elettromagnetici.

MEDICINA QUANTISTICA O VIBRAZIONALE

“La medicina vibrazionale è basata su una visione olistica dell'uomo (spirito, mente e corpo) e sulla comprensione che egli è un essere composto di energia multifrequenziale la cui struttura molecolare è in realtà una rete di campi energetici organizzata ed alimentata da strutture di energia sottile. E' da questi livelli sottili che fondamentalmente hanno origine salute e malattia. L'obiettivo della medicina vibrazionale è di guarire la malattia agendo su questi campi sottili, inviando al corpo segnali energetici invece di manipolare cellule ed organi con farmaci e chirurgia.” (Dott. R. Gerber)

Noi non siamo semplici "macchine chimiche". La biologia è una materia che ha un aspetto chimico, ma sicuramente anche uno fisico, molto meno esplorato.

Cos'è la "medicina quantistica"? È la medicina vista sotto l'ottica della fisica quantistica, quella che da quasi un secolo indaga i fenomeni dell'infinitamente piccolo, tra i quali rientrano anche quelli biologici.

Sappiamo che nella materia vivente le molecole non interagiscono a caso e ci si chiede quale possa essere il meccanismo fisico a lunga distanza fra le molecole, attraverso il quale le molecole giungono a colpo sicuro, senza sbagliare indirizzo, nel luogo giusto al momento giusto per l'incontro ravvicinato di tipo chimico.

L'unico candidato per questo ruolo può essere il campo elettromagnetico che è capace sia di interagire con le molecole sia di operare a grandi distanze. In questo ordine di idee, la patologia che appare in prima istanza come una anomalia della struttura molecolare del corpo, ci orienta in seconda istanza verso un disturbo nella rete elettromagnetica di controllo del traffico molecolare. Occorre quindi intervenire dall'esterno sul livello elettromagnetico.

Il campo magnetico naturale della Terra è, per gli esseri viventi, un importante fattore di ordine biologico indispensabile per i processi metabolici. Ma nell'ultimo mezzo secolo è diminuito di circa il 50% e questa progressiva diminuzione può essere uno dei fattori corresponsabili di alcune patologie.

E' stato dimostrato che l'eliminazione forzata delle onde di Shumann (le onde prodotte dal Campo Magnetico Terrestre, che hanno una frequenza variabile da 1 a 1000 Hz) crea ad

esempio, disturbi psicologici, alterazioni dei livelli ormonali e del sistema immunitario, soprattutto nei soggetti sottoposti a stress.

Sono stati messi in evidenza codici di riconoscimento tra biomolecole (ad es. il codice di riconoscimento tra basi del DNA e aminoacidi) e ciò implica l'esistenza di un livello elettromagnetico della materia vivente che dialoga con il livello chimico assicurando che il traffico delle molecole sia ben ordinato. Questa materia ha solide basi scientifiche e può transitare a pieno titolo e con tutto rispetto nella medicina ufficiale e nella scienza.

La “cimatica” è un esempio concreto dei principi alla base della medicina vibrazionale: il corpo fisico, le emozioni ed i processi di pensiero sono forme organizzate da campi vibrazionali, il più denso (il fisico) animato e plasmato dalle vibrazioni più sottili (pensieri ed emozioni). Il terapeuta, anziché soffermarsi sul sintomo specifico, cerca di percepire e di valutare le dissonanze presenti nel campo di energia, intervenendo per riarmonizzarle con modalità vibrazionali diverse: musica, voce, colori, tocco, cristalli, essenze floreali, agopuntura, omeopatia, ecc..

LE ENERGIE E LE CALORIE SEGRETE DEGLI ALIMENTI

Ogni volta che mangiamo dovremmo ricaricare le nostre batterie, eppure a volte finiamo per scaricarle definitivamente...

Cos'è la salute?

Per definire la condizione di "buona salute", la cosa migliore da fare è esprimersi in termini di energia funzionale, una forma di corrente nervosa, anche chiamata "bioelettricità", che fornisce gli impulsi necessari al movimento degli arti ed alla vitalità di tutte le cellule che costituiscono il nostro organismo. L'elettricità è definita come "un'onda di elettroni che sono costretti a muoversi da atomo ad atomo". Vi sono molti modi per creare dell'elettricità, quella nel nostro organismo è causata da reazioni chimiche (come quando si carica una batteria) che avvengono nelle cellule; tale processo prende il nome di "ossidazione".

L'ossidazione avviene come conseguenza dell'assorbimento di ossigeno e nutrimento da parte delle cellule.

Nel momento che l'ossigeno e gli elementi nutritivi giungono al loro nucleo, e ne diventano parte integrante, viene a crearsi una minuscola corrente elettrica che ammonta a circa un 50-milionesimo di Volt.

Questa corrente, anche se appare assai debole, è sufficiente per mantenere in vita una cellula e, quando si combina con quella di altre cellule (come accade nel cervello), diventa sufficiente per causare un flusso di energia nervosa che, qualora diretto verso una parte dell'organismo, prende il nome di "impulso nervoso" e può produrre un'azione.

Siccome sono gli alimenti che assumiamo che permettono la generazione di questa energia, spetta agli stessi il compito di mantenere l'integrità termica, chimica, strutturale e funzionale del corpo. Questi quattro fattori sono ugualmente importanti ma, purtroppo, solo i primi tre sono stati presi nella dovuta considerazione. Quanto il cibo, possa essere correlato alla generazione dell'energia che mantiene le attività funzionali del corpo, è stato infatti un argomento alquanto trascurato.

Alcune considerazioni "atipiche" nel campo della dietologia

La prima cosa da fare, nella ricerca di una dieta ottimale, dovrebbe essere l'attenta considerazione dell'effetto che essa avrà sulle cellule dell'organismo, sul rapporto acido/basico e quanto potrà aumentare o diminuire l'energia nervosa disponibile. Il Dr. A. George Wilson enumera quattro modi nei quale una dieta scorretta può interferire nel buon funzionamento delle cellule:

1. Incapacità di provvedere il giusto nutrimento alle cellule, sia per i processi di ossidazione che per la creazione di nuove cellule.
2. Creazione di eccessiva acidità, che interferisce con i processi ossidativi delle cellule.
3. Incapacità di creare l'acidità sufficiente a creare la differenza di potenziale necessaria per permettere il fluire dell'energia lungo i nervi del corpo.
4. Eccessiva assunzione di alimenti che può ostacolare la circolazione dei fluidi all'interno dell'organismo. Se i fluidi non circolano liberamente i nutrimenti non possono giungere alle cellule nella dovuta quantità e non vi potrà neppure essere un'adeguata eliminazione dei rifiuti dovuti alla loro attività.

La ricerca dell'Ing. André Simoneton

L'ing. Simoneton, francese, ha speso ben 20 anni facendo ricerche sull'effetto che gli alimenti possono avere sul corpo umano. Poiché tutto ciò che vive, compreso il nostro organismo, emette radiazioni, egli si chiese quali radiazioni lo indeboliscono e quali lo fortificano.

Per portare avanti le sue ricerche usò un contatore Geiger, una camera ionizzante di Wilson e il Biometro di Bovis, che è graduato in Angstrom e può misurare anche le onde che sono lunghe solo un decimilionesimo di millimetro.

Con tali strumenti fu in grado di stabilire che ogni essere umano emette delle radiazioni attorno ai 6200/7000 Angstrom (questa lunghezza d'onda corrisponde al colore rosso dello spettro solare). Constatò anche che al di sotto dei 6500 Angstrom l'organismo non può più mantenersi in buona salute e compare la malattia.

Colore Lunghezza d'onda in Angstrom (A°) Utilità delle radiazioni

Infrarosso 7601-9000 indispensabili per la vita

Rosso 6201-7600 indispensabili per la vita

Arancio 5901-6200 indispensabili per la vita

Giallo 5801-5900 indispensabili per la vita

Verde 5201-5800 insufficienti per la vita ma comunque utili

Blu 4501-5200 insufficienti per la vita ma comunque utili

Indaco 4301-4500 insufficienti per la vita ma comunque utili

Violetto 3901-4300 insufficienti per la vita ma comunque utili

Ultravioletto 3001-3900 insufficienti per la vita ma comunque utili

Raggi X 2600-3000 nocive per gli esseri umani Per mantenersi con vibrazioni ad una lunghezza d'onda superiore ai 6500 Angstrom (verso l'infrarosso) il nostro organismo deve continuamente adattarsi all'influenza di ogni specie di radiazioni, siano esse dovute

a: pensieri, emozioni, alimentazione, medicinali, radiazioni cosmiche, solari, terrestri, ecc. Un ruolo assai importante, per il mantenimento della buona salute, viene pertanto rivestito dagli alimenti, dalle bevande, dal modo di vita e dall'ambiente in cui si vive.

Prove di laboratorio, effettuate su animali, hanno dimostrato che gli alimenti sintetici, pur fornendo un'alimentazione equilibrata dal punto di vista qualitativo e calorico, non è sufficiente per fornire uno sviluppo normale. Questo significa che oltre ai consueti elementi (proteine, carboidrati, ecc.) gli alimenti devono anche possedere delle "vibrazioni energetiche", capace di mantenere la vita. Una volta fatte

queste considerazioni, l'Ing. Simoneton controllò un gran numero di alimenti che suddivise nelle 4 grandi categorie riportate qui di seguito.

Le qualità vibrazionali e vitali dei cibi

GLI ALIMENTI SUPERIORI, con vibrazioni sopra i 6500 Angstrom:

- tutta la frutta fresca ben matura e relativi succhi (fatti in casa e subito ingeriti),
- quasi tutti gli ortaggi ed i legumi crudi o cotti con temperatura non superiore ai 70 gradi. Il grano,
- i farinacei,
- la farina ed il pane integrale;
- i dolci fatti in casa,
- tutta la frutta oleaginosa ed i loro oli essenziali,
- le olive,
- le mandorle,
- i pinoli,
- le noci,
- i semi di girasole,
- le nocciole,
- la noce di cocco e la soia,
- il burro freschissimo di giornata, i formaggi NON fermentati, la crema del latte e le uova di giornata.

GLI ALIMENTI DI APPOGGIO, con vibrazioni da 3000 a 6500 Angstrom:

- il latte fresco appena munto,
- il burro normale,
- le uova non di giornata,
- il miele,
- lo zucchero di canna,
- il vino,
- l'olio di arachidi
- le verdure scottate in acqua bollente.

GLI ALIMENTI INFERIORI, con vibrazioni NOCIVE dai 3000 Angstrom in giù:

- la carne cotta,
- i salumi,

- le uova dopo il 15 giorno,
- il latte bollito,
- il the,
- il caffè,
- le marmellate,
- il cioccolato,
- il pane bianco,
- tutti i formaggi fermentati.

Questi alimenti sono quasi tutti proteici, e basta una piccolissima deficienza del fegato o dell'apparato digerente, affinché diventino intollerabili per l'organismo.

GLI ALIMENTI MORTI, senza alcuna vibrazione:

- le conserve alimentari,
- le margarine,
- tutte le pasticcerie ed i dolci fatti con farina raffinata e prodotti industriali,
- i liquori e gli alcoolici,
- lo zucchero raffinato (bianco).

Anche la freschezza degli alimenti è un fattore di primaria importanza. Alcuni procedimenti, che normalmente vengono usati in cucina, alterano o distruggono alcune qualità dei nostri cibi, un esempio ce lo forniscono le pentole a pressione e la cottura in acqua bollente. I cibi cucinati a vapore conservano invece parte delle loro proprietà.

Gli alimenti conservati mediante la "pastorizzazione", NON contengono quasi più nulla delle loro qualità vibrazionali (irradianti); mentre quando sono trattati con processi disidratanti (per esempio la liofilizzazione) le conservano in gran parte.

Tutti i cibi che hanno un elevato potere vitaminico hanno pure ottime vibrazioni e possono essere classificati come "eccellenti". Questi alimenti potrebbero essere sufficienti al mantenimento della vita se assunti con un'alimentazione "vegetariana intelligente", cosa

che non sempre accade tra i vegetariani che sovente presentano evidenti squilibri nutrizionali.

Fra gli alimenti superiori i frutti maturi hanno tutti una lunghezza d'onda tra gli 8000 ed i 10.000 Angstrom. Le loro vibrazioni vengono liberate nello stomaco, dando una sensazione di benessere. Affinché le mucose ne traggano il maggior profitto è opportuno mangiare la frutta a digiuno, cioè al mattino o nel tardo pomeriggio. Non mangiate la frutta non matura, come spesso viene venduta, le sue vibrazioni non sono valide per l'organismo; lo prova il fatto che sono di difficile digestione. Quanto detto per la frutta è valido anche per le verdure, per esempio la barbabietola, la carota e il ramolaccio quando sono maturi misurano dai 7000 agli 8000 Angstrom. La stessa rilevazione si ottiene dai legumi freschi e maturi (fagioli, fave, piselli, lenticchie). Questi, però, una volta essiccati, già dopo qualche settimana presentano una debole radiazione che scompare nel giro di qualche mese; ecco perché spesso sono indigesti.

La possibilità vibratoria degli alimenti non resiste oltre i 70° Celsius, infatti qualsiasi cottura che superi questi valori rende il cibo povero di elementi vitali. L'unica eccezione è la patata, che una volta cotta al forno o nell'acqua presenta ancora circa 6500 Angstrom. Il miglior modo di mangiare le insalate è quello di prepararle con molte qualità di verdure, ad esempio lattuga, carciofi, asparagi, carote, olive, barbabietole, cipolle, ecc. Gli spinaci, i carciofi, le zucchine ed i funghi possono essere consumati anche crudi tagliati a fettine. Queste mescolanze, se condite con olio extra vergine di oliva, forniscono ottime vibrazioni che vanno da 8000 a 11.000 Angstrom. Anche i funghi sono molto importanti in quanto emettono onde di 8500 Angstrom.

Simoneton, ha rilevato che i prodotti vegetali venduti normalmente nelle città hanno già perduto da un terzo alla metà delle vibrazioni utili al corpo umano. Se a tutto ciò si aggiunge la cottura per bollitura, in essi NON rimane più NULLA di valido. Qualcuno ha osservato che le verdure gonfiano lo stomaco: ciò è vero solamente quando si mangiano quelle con vibrazioni inadeguate; di quelle cotte nell'acqua, ad esempio, rimane solo la cellulosa.

La base del nutrimento dell'uomo è il grano e questi occupa una posizione importante nella scala delle vibrazioni, cioè 8500 Angstrom. Alcuni osservano che il grano è difficoltoso da masticare, ma basta macinarlo a grana grossa ed ecco risolto il problema. Un piatto contenente grano (chicco o grano spezzato, non farina) ha una vibrazione di

9000 o 10.000 Angstrom. Il grano germogliato rappresenta un alimento perfetto con vibrazioni molto energetiche, tra gli 8000 ed i 10.000 Angstrom, ed è anche possibile mescolarlo con altri cereali (farro, miglio, avena, ecc) preparando piatti assai gustosi. La pasta fatta in casa, cioè fresca, ha una radiazione uguale a quella del grano, mentre in quella seccata venduta in commercio le radiazioni sono quasi nulle.

Gli oli hanno all'incirca le stesse vibrazioni del frutto da cui provengono e sono uno dei cibi che conserva più a lungo le vibrazioni iniziali. L'olio extravergine di oliva spremuto a freddo, ad esempio, misura mediamente 8500 Angstrom e, dopo 6 anni, arriva a circa 7500 Angstrom. Attenzione che quando l'olio di oliva è decolorato e deodorizzato con appositi carboni attivi il tasso vibratorio si abbassa a 4000 Angstrom circa, mentre gli oli estratti con solventi dalle sanse NON contengono più alcuna vibrazione. Sembra che nell'antichità il piatto principale fosse pane integrale o semintegrale di farro intriso nell'olio di oliva, il resto era companatico.

Gli studi del Simoneton hanno dimostrato che il **latte vaccino NON è un alimento adatto per la salute dell'uomo**. Alla mungitura presenta 6500 Angstrom; dopo 6 ore 6000; dopo 14 ore 5000; dopo 18 ore 4000;

dopo 48 ore 2000; dopo 56 ore 1000 A e dopo la pastorizzazione quasi zero Angstrom. Il burro perde di giorno in giorno la sua vibrazione, e dopo 40 giorni non ne ha più del tutto, tuttavia la conservazione in frigorifero rallenta questo processo. Le uova appena deposte danno 6500 Angstrom, sono perciò identiche alle vibrazioni di una persona sana, la polvere d'uovo, invece, NON contiene più nulla ed è solo cenere morta!

Da ciò deriva il consiglio di utilizzare prodotti integrali non raffinati dall'industria, la quale toglie al prodotto appena colto la parte migliore, per poi elaborarlo e rivenderlo nelle farmacie a prezzi vertiginosi (vedi il germe di grano o la crusca!!). Tutto ciò potrà sembrare stupido ma sono cose che avvengono nella realtà.

Ricordate che la Natura produce tutto ciò di cui avete bisogno. Un detto antico, trasformato, vi aiuterà a regolarvi: "Cibi e buoi dei paesi tuoi".

Limitate la carne (anche salumi, pollo e pesce sono carne), come facevano i nostri nonni che l'assumevano solo saltuariamente. Essere quasi vegetariani (non vegani) significa tenere sotto controllo ogni problema.

Infine in certi casi può essere benefica una punta di cucchiaino da the di Cloruro di Magnesio sciolto in mezzo bicchiere di acqua da bere al mattino a digiuno. Questo sale è contenuto in notevole quantità nel sale marino integrale, è un ottimo rinforzante del sistema immunitario e tonico del sistema nervoso e muscolare. E' adatto in tutte le malattie cosiddette infettive in quanto aumenta notevolmente la potenza fagocitaria dei globuli bianchi.

I Vegetali Frondosi

Fra le scoperte più importanti, emerse dalle ricerche del Dott. Wilson si pone la conoscenza dei grandi benefici ottenibili dalle fronde dei vegetali. Mentre è da sempre conosciuto che questi sono "cibi protettivi" (le ultimissime ricerche mediche lo hanno dimostrato in modo incontrovertibile), non si è mai considerato il loro apporto all'energia vitale dell'organismo. Tali vegetali, oltre a possedere un altissimo livello di energia, sono gli unici alimenti in grado di bilanciare in modo soddisfacente i pasti a base di proteine, facendo in modo che il corpo possa assimilare le medesime senza dover attingere alle energie di riserva. Le misurazioni fatte hanno mostrato come le foglie dei vegetali abbiano un valore energetico maggiore di quello dello stelo e delle radici e ciò è dovuto al fatto che le fronde sono più interessate dai raggi del sole. Siccome la cottura riduce la vitalità dei vegetali il Dr. Wilson consiglia di assumere almeno due vegetali crudi insieme ad uno cotto. Barbabietola rossa, sedano, senape, kale, lattuga, indivia, rapa, carota ed erba medica offrono le foglie più cariche di energia.

CONOSCERE LE CALORIE

Cosa sono e come si misurano

La dietologia ufficiale insegna che quando un cibo viene ingerito, viene dapprima tritato nella bocca, poi scomposto nei suoi elementi fondamentali e quindi assorbito dall'organismo. A questo punto subisce, ad opera dell'ossigeno, un'ulteriore trasformazione chimica (ossidazione) che produce calore, come se l'organismo "bruciasse" in tanti piccoli fuochi i prodotti ingeriti.

Il calore (energia termica o calorie), che un alimento è in grado di produrre, può essere misurato con una speciale apparecchiatura di laboratorio. Tale misura viene espressa in "calorie" (unità di energia termica).

Una caloria corrisponde alla quantità di calore capace di far aumentare di 1° C la temperatura di 1 litro d'acqua.

Le calorie fornite dai principi nutritivi sono le seguenti:

1 grammo di proteine produce circa 4,5 calorie,

1 grammo di grassi produce circa 9 calorie,

1 grammo di carboidrati produce circa 3,75 calorie,

1 grammo di alcool etilico produce circa 7 calorie.

Ma, così come è stato espresso, il concetto di caloria è incompleto ed ingannevole. Come abbiamo appena visto le calorie vengono misurate facendo bruciare gli alimenti in laboratorio.

Questa misura, pertanto, NON prende affatto in considerazione l'energia che il corpo deve utilizzare per digerire ed assimilare gli alimenti. In altre parole la dieta ufficiale ci dice quante calorie vengono fornite da un certo alimento ma NON ci informa affatto di quante calorie il corpo deve consumare per poterlo digerire, assimilare e liberarsi dalle tossine derivate da tali processi.

Pertanto il concetto di caloria è incompleto e molto ingannevole. Ad esempio un pezzo di carne, che teoricamente fornisce circa 4,5 calorie al grammo, ne consuma probabilmente

altrettante nelle tre ore necessarie per la sua digestione ed assimilazione. Questo spiega perché alcune diete si basano sulla carne per far dimagrire ([vedi la dieta Atkins](#)).

Un alimento introdotto nel corpo umano si trova in un ambiente assai diverso da quello in cui viene "bruciato" in laboratorio per valutarne le calorie. Questa verifica è stata fatta misurando il flusso di energia nervosa nel corpo prima e dopo pasti composti di vari tipi di alimenti.

Si è così riscontrato che certi alimenti (vedi più sopra la classificazione per vibrazioni vitali) costringono il corpo ad un grande dispendio di energia per poterli utilizzare. Questa manifestazione energetica ha portato a credere che gli alimenti in oggetto accrescano l'energia corporea, mentre è vero il contrario: terminati i processi digestivi ed assimilativi il corpo si ritrova con le riserve energetiche diminuite.

L'ALIMENTAZIONE DEI 5 ELEMENTI

Cos'è l'alimentazione dei 5 elementi

L'alimentazione dei 5 elementi è uno dei componenti della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), insieme all'agopuntura, i massaggi tuina e le erbe cinesi. Si basa su riconoscimenti clinici, innumerevoli ore empiriche in grandi cliniche universitarie cinesi e il suo funzionamento viene provato da secoli. In Cina, da più di 5000 anni, il rispetto di una dieta corretta è un elemento essenziale per preservare la salute e combattere l'insorgenza di malattie.

Ma soprattutto, l'alimentazione dei 5 elementi si distingue per la sua facilità d'uso e la sua compatibilità con ogni altra cultura e ogni tipo di clima. Non richiede l'utilizzo di ingredienti esotici né di particolari capacità culinarie. Con l'alimentazione dei 5 elementi, complessi calcoli di calorie, valori nutritivi, minerali e vitamine fanno parte del passato! Anche chi a causa dell'enorme offerta di diete per la salute o per dimagrire non sa più cosa mangiare, trova nell'alimentazione dei 5 elementi una valida alternativa.

Molte diete e consigli della scienza dell'alimentazione si basano sugli effetti dei singoli componenti di un alimento. L'alimentazione dei 5 elementi, invece, considera l'alimento nel suo globale e in base al suo funzionamento energetico. Chi segue i principi basilari e semplici dell'alimentazione tradizionale cinese, migliora il flusso dell'energia nel proprio corpo, permette agli organi di effettuare il loro lavoro con maggiore facilità, riduce problemi di salute e si sentirà in grado di affrontare serenamente la propria vita.

L'alimentazione dei 5 elementi classifica gli alimenti secondo il loro sapore, li collega ad un elemento, una coppia di organi, una stagione ed un colore e li utilizza in base al loro funzionamento termico (freddo, rinfrescante, neutrale, riscaldante, caldo). Ed ecco che emerge anche l'importanza di un'alimentazione naturale di prima qualità: alimenti genuini, utilizzati in base alla loro funzione, possono essere curativi e aiutarci a risolvere vari problemi.

Così, una persona che ha sempre freddo, si sentirà subito meglio mangiando alimenti caldi come p.es. una zuppa di pollo, porri o zenzero. Chi invece ha sempre caldo, potrebbe trovare dei benefici inserendo nella sua alimentazione alimenti che rinfrescano il corpo, come fresche insalate e verdure scottate.

I 5 elementi in breve

Elementi	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Organi Yin	Fegato	Cuore	Milza-pancreas	Polmoni	Reni
Organi Yang	Cistifelia	Int. Tenue	Stomaco	Int. Crasso	Vescica
Sapore	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
Stagione	Primavera	Estate		Autunno	Inverno
Colore	Verde	Rosso	Giallo Arancione	Bianco	Blu viola

Questa tabella ci aiuta a capire perché secondo la MTC ogni alimento che mangiamo provoca una reazione all'interno del nostro corpo. E anche perché con un'alimentazione di buona qualità è possibile restare in forma, rimanere allegri e sentirsi liberi.

I cinque gusti

Secondo la MTC, i cinque gusti (aspro, amaro, dolce, piccante e salato) si rispecchiano nei 5 elementi (legno, fuoco, terra, metallo e acqua). Tramite i gusti degli alimenti è dunque possibile influire sulle funzioni dell'organismo.

Dolce e neutro per l'elemento terra

Gli alimenti dolci e neutri sono abbinati all'elemento terra. Tra questi si contano i cereali, i legumi e molte varietà di carne, frutta e verdura. Il dolce influisce positivamente sulla digestione, armonizza, tranquillizza e inumidisce. Gli effetti degli alimenti neutri sono simili anche se più lievi. Tra questi si aggiunge l'effetto diuretico. **Troppo dolce**, in seguito al consumo di zucchero, banane o latticini, porta a sovrappeso, micosi e carie.

Piccante per l'elemento metallo

Le spezie piccanti e l'alcol alimentano l'energia corporea (Qi) e riscaldano l'organismo, soprattutto i polmoni e il colon. Dal punto di vista emotivo, i cibi piccanti stimolano il senso di giustizia e la reattività. **Esagerando** con questi alimenti il calore corporeo aumenta in modo eccessivo causando insonnia, irrequietezza e irascibilità.

Salato per l'elemento acqua

Gli organi interessati sono reni e vescica. Per quanto riguarda gli aspetti emotivi si può parlare di coraggio, forza di volontà, resistenza, autocoscienza ma allo stesso tempo anche di paura e incertezza. Il sale ammorbidisce e scioglie le mucose. A questo gruppo appartengono anche frutti di mare, pesce e alghe.

Dosi eccessive di sale comportano surriscaldamento, sete, alta pressione, osteoporosi e desiderio di alcol.

Aspro per l'elemento legno

Il legno cresce con rapidità e così come il legno gli elementi aspri conservano i liquidi e rafforzano la sostanza. I relativi organi sono fegato e cistifellea. Tra gli aspetti emotivi rientrano flessibilità, pazienza, bontà ma anche rabbia e collera. Molti alimenti aspri hanno un effetto refrigerante ma, se consumati **in eccesso**, possono ostacolare il flusso energetico nel corpo.

Amaro per l'elemento fuoco

Il fuoco è simbolo di luce e calore. Gli alimenti interessati hanno un effetto antinfiammatorio e disintossicante, ma se consumati **senza moderazione** comportano secchezza e stitichezza. Tra gli organi si parla di cuore e intestino tenue.

Nei piatti che consumiamo quotidianamente, ognuno dei 5 sapori dovrebbe essere presente. Così, nei nostri organi regna l'armonia e diamo origine ad uno splendido affiatamento energetico. Ogni organo del nostro corpo viene stimolato e riceve il suo giusto nutrimento.

Il principio di Yin e Yang

Nell'ottica cinese, "salute" significa la funzione armoniosa degli organi, dovuta ad un apporto equilibrato di energia - Yin e Yang, appunto, l'armonia dei contrari: caldo e freddo, quiete e attività. Nell'area tra lo Yin e lo Yang si genera la forza elementare universale, il "Qi". Secondo l'antica ideologia cinese, la forza vitale "Qi" è la fonte prima di tutta la vita presente nel cosmo.

Chi possiede un sano Yin:

possiede "il succo della vita" e la sostanza. Esso contribuisce ad una distensione fisica, un sonno riposante e a mantenere i nervi saldi. Dal punto di vista fisico, un forte Yin si caratterizza per ossa robuste, sguardo radioso, capelli sani e lucidi, guance e labbra rosee.

Chi possiede un sano Yang:

possiede vitalità ed energia. Dal punto di vista fisico questo si traduce con un'ottima digestione ed un forte apparato immunitario, mentre dal punto di vista psichico si evidenziano concentrazione, slancio e forza di volontà.

I particolari metodi di cucina

Fondamentalmente, la teoria dell'alimentazione cinese consiglia di “schiudere” tutti gli alimenti cucinandoli nel modo più appropriato, al fine di renderli più facilmente accessibili per l'organismo, nonché più tollerabili.

A seconda del modo in cui un alimento viene riscaldato e preparato, il Qi dell'alimento stesso viene influenzato e modificato; fondamentalmente i modi di preparazione si suddividono in due categorie:

- **Preparazione con effetto rinfrescante:** Sbollentare, stufare, cuocere in molta acqua, cuocere utilizzando ingredienti rinfrescanti come frutta, frutti esotici, germogli.
- **Preparazione con effetto riscaldante:** Grigliare, friggere, arrostitire, affumicare, rosolare a fuoco vivo, cuocere al forno, cuocere a lungo nei liquidi, cuocere con l'alcool, preparare i cibi utilizzando spezie calde o riscaldanti.

L'apporto energetico degli alimenti caldi e freddi

Secondo la scienza dell'alimentazione cinese, gli alimenti hanno un effetto termico. In questo modo è possibile regolare il proprio stato fisico tramite una corretta alimentazione.

Alimenti freddi

Se le portate includono anche alimenti freddi, è possibile limitare il calore eccessivo, che sta per prevalenza di Yang. **In estate e nei paesi molto caldi** è fondamentale nutrirsi di alimenti freddi. In questo modo, il corpo si rinfresca e l'apparato digerente ne trae giovamento. Bevendo infusi caldi con un effetto termico rinfrescante, come il tè alla menta, è possibile rinfrescare il corpo senza raffreddarlo.

Alimenti freddi: pomodori, cetrioli, fagioli mungo, banane, mango, angurie, ananas, yogurt, ostriche, caviale, tè verde e nero, acqua minerale.

Alimenti freschi

La maggior parte della **frutta** e della **verdura** ha un effetto rinfrescante. In primavera e in estate è fondamentale assumere questi alimenti, per agevolare la formazione di sangue e linfa. Al contrario, nella stagione fredda questi cibi provocano un raffreddamento della milza e del pancreas e per tale ragione dovrebbero essere evitati.

Alimenti rinfrescanti: mela, pera, broccoli, cavolfiore, spinaci, grano, riso, anatra, tacchino, seppia, tofu, latte di soia, succhi di frutta, birra di frumento, vino bianco.

Alimenti neutri

Secondo la scuola cinese, gli alimenti neutri devono rappresentare la **parte principale dell'alimentazione**. In base alle stagioni, poi, vanno combinati con cibi freddi o caldi. Gli alimenti neutri hanno un'azione lenitiva, **riequilibrante** e soprattutto nutritiva, contribuiscono alla **formazione del Qi e armonizzano l'organismo**. Tra questi rientrano molti alimenti base come cereali, riso o legumi.

Alimenti neutri: carote, patate, cereali, legumi (piselli, fagiolini ecc.), carne di maiale.

Alimenti tiepidi

Questi alimenti sono particolarmente efficaci in caso di raffreddamenti interni o esterni. Le spezie piccanti e l'alcol alimentano l'energia corporea (Qi) e riscaldano l'organismo. Per questo, è consigliabile assumere alimenti tiepidi soprattutto **nella stagione fredda**, per aumentare la sensazione di benessere.

Alimenti tiepidi: finocchio, zucca, porro, cipolla, carne di cervo, capriolo e cinghiale, pesce anche affumicato, albicocca, pesca e sakè.

Alimenti caldi

Gli alimenti caldi hanno un effetto riscaldante e pertanto aumentano lo Yang. La loro funzione principale è quella di evitare la carenza di Yang, ovvero gli **stati di raffreddamento**. Inoltre, contribuiscono a far germogliare lo spirito vitale.

Alimenti caldi: semi di finocchio, cannella, spezie piccanti come peperoncino e chili, agnello, castrato, pesce grigliato, bevande alcoliche, infuso ai semi di finocchio.

Cucinare secondo un circolo o cucinare secondo il ciclo

Una questione particolare è la preparazione dei cibi secondo il cosiddetto ciclo delle 5 fasi di mutamento (elementi). In questo tipo di preparazione i singoli alimenti vengono abbinati a un elemento a seconda della loro appartenenza, e quindi messi in ordine uno dietro l'altro. All'interno di questo ciclo non si deve saltare nessun elemento, e i singoli ingredienti possono ripetersi liberamente. Da che punto del ciclo si inizi la cottura dipende unicamente dalla preparazione; con quale elemento si termini il circolo di cottura non ha invece alcuna importanza.

CONSIGLIO: Le spezie calde o bollenti sono consigliate per la cucina vegetariana, al fine di riequilibrare, utilizzando delle spezie Yang, l'effetto troppo rinfrescante degli alimenti. In generale si dovrebbe fare un maggiore uso di spezie in inverno, piuttosto che nella stagione calda.

Aromatizzare

La maggior parte delle spezie sono classificabili, secondo il loro comportamento termico, come calde o bollenti; per questo, oltre a influire sul sapore degli alimenti, hanno anche un forte effetto energetico. Il sale e la salsa di soia sono invece freddi come effetto energetico; lo zucchero di fabbrica e lo sciroppo sono rinfrescanti, mentre il miele, la melassa e lo zucchero di canna sono neutrali.

Alimentazione dei 5 elementi

Elemento	Colore	Cereali	Legumi	Frutta
Fuoco	Rosso	Mais	Lenticchie rosse	Albicocche, fragole
Terra	Arancione, giallo scuro	Miglio	Ceci	banane, fichi, uva, cachi, datteri, frutta disidratata e sciropata, frutta secca
Metallo	Bianco	Riso integrale o brillato	Soia, tofu, fagioli bianchi	Pere
Acqua	Nero, blu, viola scuro	Kasca	Fagioli neri, fagioli comuni, azuki	More, mirtilli, cocomero
Legno	Verde	Frumento, segale, avena, orzo	Lenticchie, piselli	Paste alla frutta

Elemento	Verdure	Cibi animali	Alimenti da diminuire
Fuoco	Verdure amare: Cavolo verde, Foglie di senape.	Agnello, gamberetti	Caffè, sigarette, alcol, cioccolato fondente
Terra	Zucca invernale, patata dolce	Pesce spada, tonno, fagiano	Dolci
Metallo	Cipolle bianche, cavolo, cappuccio,rape, sedano, ravanello, cavolfiore	Merluzzo, sogliola, tacchino, manzo	Proteine
Acqua	Alghe	Pesce azzurro	Sale
Legno	Germogli e insalata in foglia, peperoni verdi, zucche verdi, broccoli, fagiolini	Pollo	Grassi

PROCEDURA DELL'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE®

Quando la soluzione per lo stress o per gli stress risulta Alimentazione Vibrazionale® occorre testare prima di tutto gli elementi (Fuoco, Terra, Metallo, Acqua, Legno). Per ogni elemento che è risultato forte si testano i cibi collegati.

La procedura è suddivisa in due parti:

1° PARTE.

Testare ciascun elemento (Fuoco, Terra, Metallo, Acqua, Legno) e segnare con la "F" i Forti ottenuti dall'autotest muscolare, invece tutti gli elementi deboli vengono eliminati. Per iniziare la procedura occorre ripetere a voce:

LA MIGLIOR ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE® È NELL'ELEMENTO:				
FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA	LEGNO

2° PARTE.

Dopo aver testato gli elementi si testa ogni casella della prima riga dell'elemento che è risultato forte all'autotest (vedi schema sotto).

CEREALI	SEMI OLEOSI	FRUTTA	VERDURE	LEGUMI	SPEZIE
---------	-------------	--------	---------	--------	--------

Se risulta Forte: tutti i cibi compresi all'interno della colonna vanno bene.

Se risulta debole: è necessario testare ogni singolo cibo che è compreso all'interno della colonna per verificare se sono deboli tutti solo alcuni.

IMPORTANTE: L'alimentazione vibrazionale si testa a stomaco vuoto.

Indipendentemente da quanti stress ci sono con soluzione Alimentazione Vibrazionale, si compila solo una volta lo schema del Check-Up. Questo significa che i cibi, che si testano, vanno a riequilibrare tutti gli stress che sono risultati deboli con soluzione Alimentazione Vibrazionale.

ESEMPIO

- Se ho solo uno stress che ha come soluzione Alimentazione Vibrazionale, i cibi che si testano servono per riequilibrare solamente quello stress.
- Se ho dieci stress con soluzione Alimentazione Vibrazionale, i cibi che si testano servono per riequilibrare i dieci stress.

SCHEMA DELL'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE®

LA MIGLIOR ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE® È NELL'ELEMENTO:									
FUOCO		TERRA		METALLO		ACQUA		LEGNO	

Quello forte viene segnato con una “F” nell'apposita casella, a fianco dell'elemento.

	CEREALI	SEMI OLEOSI	FRUTTA	VERDURE	LEGUMI	SPEZIE
ELEMENTO FUOCO	Mais	Fave di Cacao	Fragole Pompelmo Uva rossa Cachi	Carciofo Cavoletti di Bruxels Rapa rossa Radicchio	Lenticchie rosse Fagioli	Curcuma Basilico Chiodi di garofano Fieno greco Origano Paprika Peperoncino Rosmarino Salvia

	CEREALI	SEMI OLEOSI	FRUTTA	VERDURE	LEGUMI	SPEZIE
ELEMENTO TERRA	Miglio Grano	Arachidi Anacardi Mandorle Nocciole Noci Semi di girasole Semi di sesamo	Albicocche Fichi Uva bianca	Cavolo Asparagi Broccoli Carote Cavolfiore Cappuccio Rapa Zucca invernale Patate dolci	Ceci Fagiolini Lupini	Dragoncello Maggiorana Zafferano

	CEREALI	SEMI OLEOSI	FRUTTA	VERDURE	LEGUMI	SPEZIE
ELEMENTO METALLO	Riso integrale	Cocco	Pere	Sedano Porri Ravanello Scalogno	Soia Tofu Fagioli bianchi	Zenzero Alloro Cardamomo Curry Erba cipollina Pepe

	CEREALI	SEMI OLEOSI	FRUTTA	VERDURE	LEGUMI	SPEZIE
ELEMENTO ACQUA	Farro Riso Venere Quinoa	Chia Semi di lino	More Mirtilli Cocomero	Insalata in foglie verdi Melanzana	Fava Fagioli Azuki	Crescione Cumino

	CEREALI	SEMI OLEOSI	FRUTTA	VERDURE	LEGUMI	SPEZIE
ELEMENTO LEGNO	Frumento Segale Avena Orzo	Castagne Pinoli Pistacchi Semi di zucca	Arance Limoni Mandarini	Bietola Capperi Pomodori Cicoria Rucola Spinaci	Piselli	Cannella Coriandolo Prezzemolo Menta Noce moscata Tarassaco Timo

LA DURATA DELLA SOLUZIONE DELL'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE® È DI 28 GIORNI.

Cibi Energetici e Suggestimenti Alimentari

- Olio extravergine d'oliva (spremuto a freddo)
- Olio di semi di girasole (spremuto a freddo)
- Olio di semi di sesamo (spremuto a freddo)
- Olio di semi di lino (spremuto a freddo)
- Aglio e cipolla
- Acqua di Cocco
- Kefir d'acqua
- Germogli
- Acqua calda e Limone (mattino)
- Bicarbonato di sodio
- Tisane (alla sera)

Cibi acidi e poveri di nutrienti

- Alcool
- Sale bianco
- Zucchero bianco o raffinato
- Aspartame
- Farina 00 (pasta, pane, pizza biscotti, ecc...) - Attenzione farina integrale da supermercato!!!
- Latte (animale) e i suoi derivati
- Proteine animali

Per la durata dell'Alimentazione Vibrazionale® è necessario apportare i cibi, che sono risultati forti nel test, nella nostra alimentazione quotidiana.

Di questi si mangiano solo quelli che sono di nostro gradimento e si cerca invece di evitare i cibi che non ci piacciono. Questo perché se ci si obbliga a mangiare un cibo che non ci piace invece di portare benefici ci causa stress.

Il test serve per individuare quali sono le vibrazioni energetiche dei cibi di cui abbiamo maggiore necessità in un determinato periodo. La soluzione dell'alimentazione vibrazionale non è una dieta, quindi non si eliminano i cibi. Non è un test di intolleranze ma una soluzione per gli stress deboli.

SCHEDE CHECK UP ENERGETICO

DA COMPILARE

INDIVIDUAZIONI FATTORI ANSIOGENI (CAUSE STRESS)	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE	TESTARE LE SOLUZIONI AI DEBOLI (Segnare solo "F" se forte)				
		RQI® MATERIA		RQI® ENERGIA	RQI® SPIRITO	RQI® MASTER
		ACQUA	ALIMEN.			
EQUILIBRIO 5 ELEMENTI	Per controllare "l'equilibrio 5 elementi" si deve testare ogni singolo elemento					
FUOCO						
		ACQUA	ALIMEN.			
TERRA						
		ACQUA	ALIMEN.			
METALLO						
		ACQUA	ALIMEN.			
ACQUA						
		ACQUA	ALIMEN.			
LEGNO						
		ACQUA	ALIMEN.			

INDIVIDUAZIONI FATTORI ANSIOGENI (CAUSE STRESS)	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE	TESTARE LE SOLUZIONI AI DEBOLI (Segnare solo "F" se forte)			
		RQI® MATERIA		RQI® ENERGIA	RQI® SPIRITO
		ACQUA	ALIMEN.		
Auto-Star-Bene					
		ACQUA	ALIMEN.		
Stress Fisico					
		ACQUA	ALIMEN.		
Stress Energetico					
		ACQUA	ALIMEN.		
Stress Emotivo					
		ACQUA	ALIMEN.		

INDIVIDUAZIONI FATTORI ANSIOGENI (CAUSE STRESS)	SEGNARE SOLO "D" SE DEBOLE	TESTARE LE SOLUZIONI AI DEBOLI (Segnare solo "F" se forte)			
		RQI® MATERIA		RQI® ENERGIA	RQI® SPIRITO
		ACQUA	ALIMEN.		
AUTOSTIMA e tutto ciò ad esso collegato					
		ACQUA	ALIMEN.		
DOLORE E PERDITA e tutto ciò ad esso collegato					
		ACQUA	ALIMEN.		
RELAZIONI e tutto ciò ad esso collegato					
		ACQUA	ALIMEN.		
SALUTE E CORPO e tutto ciò ad esso collegato					
		ACQUA	ALIMEN.		
BENESSERE ECONOMICO e tutto ciò ad esso collegato					
		ACQUA	ALIMEN.		

1° PARTE - TESTARE TUTTI GLI STRESS DELLA PRIMA COLONNA E SEGNARE NELLA SECONDA COLONNA CON LA "D" I DEBOLI (anello che si è aperto).

2° PARTE - TESTARE TUTTE LE SOLUZIONI, SEGNARE SOLO CON LA "F" I FORTI (anello che è rimasto chiuso).

3° PARTE - SE È RISULTATO FORTE LA MATERIA, TESTARE L'ACQUA INFORMATIVALE® E L'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE®.

DA COMPILARE[illegible]

1° PARTE - TESTARE TUTTI GLI STRESS DELLA PRIMA COLONNA E SEGNARE NELLA SECONDA COLONNA CON LA "D" I DEBOLI (anello che si è aperto).

2° PARTE - TESTARE TUTTE LE SOLUZIONI, SEGNARE SOLO CON LA "F" I FORTI (anello che è rimasto chiuso).

3° PARTE - SE È RISULTATO FORTE LA MATERIA, TESTARE L'ACQUA INFORMATIVALE® E L'ALIMENTAZIONE VIBRAZIONALE®.

Il presente E-Book è protetto da **diritto d'autore** e non è possibile modificarlo, copiarlo, regalarlo né venderlo in alcuna forma, se non tramite la **pagina ufficiale di vendita** sul sito www.rqi.me

Grazie infinite per la tua Fiducia e un augurio di Serenità!

Dr.Marco Fincati

Tutti i Report, Corsi e Video-Corsi, e il

Metodo RQI® sono un'esclusiva RQI s.r.l.,

Via Leonardelli 3 Dogana di San Marino

Siti: www.rqi.me

Email: info@rqi.me