



Metabolismo emotivo. Il vero nutrimento del cibo (estratto dell'incontro 3.10.18)
con **Fabrizio Camilletti**, fondatore dell' **Accademia di Medicina Biologica Emozionale®**-
MBE

Ogni volta che sentiamo di doverci difendere, il corpo accumula zuccheri!

Ciò è assimilabile, dal punto di vista funzionale, al sistema immunitario, che si attiva quando c'è una malattia, per farci riconoscere i pericoli prima che diventino troppo grandi per noi... quello che, ad esempio, ci fa cercare il caldo quando fa freddo!

I carboidrati/zuccheri rappresentano un carburante disponibile immediatamente in tutte le situazioni che richiedono rapidità di azione e pronta efficienza nel sistema mente-corpo-psiche alla richiesta MI DEVO DIFENDERE!

In generale, **il nostro corpo, per nutrirsi, cerca fundamentalmente 3 elementi:**

zuccheri

proteine

grassi

I **carboidrati/zuccheri** per la **richiesta biologica MI DEVO DIFENDERE!**

disponibile immediatamente in tutte le situazioni che richiedono rapidità ed efficienza nel sistema mente-corpo-psiche.

Le **proteine** per la richiesta: **DEVO PORTARE FORZA AL MIO CORPO**

danno energia per "combattere", con azioni immediate e concrete, per un obiettivo, un progetto, un'idea.

Le proteine corrispondono a energia che non può non essere espressa. Se il nostro corpo ha assunto

proteine per agire e noi siamo lì fermi, l'energia non utilizzata va contro il nostro benessere. Un esempio

nel nostro quotidiano potrebbe essere quello di portare avanti qualcosa che non sentiamo nostra, che non ci appartiene...

I **grassi** sono la nostra scorta, per la richiesta biologica di **PROTEZIONE**. Il corpo produce grasso con il senso biologico del mantenimento. Per gli animali, il grasso è la scorta fino al prossimo pasto.

I grassi hanno un ruolo biologico che potremmo definire "di comunicazione" poiché attraverso la manifestazione della "forma" della persona sono una componente dei cosiddetti "caratteri sessuali secondari".

L'aumento di peso in certe parti del corpo è un'informazione per l'ambiente finalizzata a stabilire i vari ruoli che vivremo.

Digeriamo il cibo in base a come reagiamo a ciò che la vita ci presenta. All'utilizzo che facciamo di grasso/proteine, etc...

Il nostro corpo prende solo ciò che serve per adempiere al suo proposito.

Se abbiamo bisogno di grassi, ad esempio, il corpo li prende da qualsiasi alimento. Se poi, pure un certo alimento ne contiene in abbondanza già di suo...

Le richieste biologiche di nutrimento del bambino in relazione alle fasi evolutive

Le tappe del bambino dalla nascita in poi sono:

1° Tappa - Allattamento, fino a che il latte rappresenta un nutrimento specifico.

Gli zuccheri - il latte materno ne ha una percentuale tra le più alte - sono la base di gran parte del suo nutrimento perché il bambino cerca tramite essi, SICUREZZA, PROTEZIONE, DIFESA. È il suo sistema che lo mette in grado di sentirsi protetti da tutti.

Nel suo nutrimento, oltre al latte, rientrano il contatto, l'accudimento e l'aspetto fondamentale del succhiare. Tutti elementi biologicamente indispensabili.

Il sistema immunitario del bambino si chiama mamma. Non essendo ben formato le difese gli arrivano attraverso lei.

2° Tappa – dallo svezzamento fino a 3 anni

Qui le informazioni che il bambino prende dal cibo hanno una funzione specifica, quella di sostenerlo nel bisogno di COMPETIZIONE-SFIDA. Le proteine, i muscoli, lo scheletro rispondono a questa specifica richiesta biologica. Quando da adulti, ad esempio, continuiamo a sentirci svalutati vuol dire che siamo inconsciamente rimasti ancora nel bisogno di essere soddisfatti in questa richiesta.

3° Tappa - Preadolescenza fino a 12 anni circa, età della maturità biologica.

I Grassi vengono ricercati e assimilati e rappresentano un nutrimento specifico per soddisfare la richiesta biologica legata alle relazioni, alla socializzazione, alla lotta.

Quando rimaniamo in allarme anziché soddisfare ciò che il corpo chiede con il suoi messaggi - analogici, non-logici, cioè in base a come ha memorizzato le esperienze indispensabili per la vita - restiamo ancorati ad un bisogno ancora in cerca di soddisfazione.

Un esempio, le allergie / intolleranze rivelano il nostro comportamento nelle relazioni.

La celiachia, è il collegamento di pericolo ad un elemento nutritivo.

I messaggi analogici non-logici della biologia fanno inquadrare i nostri comportamenti in una MATRICE EMOZIONALE, che rivela, ad esempio, un'intolleranza nel rapporto col capufficio o col collega di lavoro.

Solo modificando il comportamento nella vita consapevole il corpo porta in soluzione un'esperienza vissuta per anni.

L'intolleranza, quindi, diventa la chiave perché è grazie ad essa che l'essere mantiene evidenziata una informazione. Il polline, per chi è allergico, diventa l'attivatore, che porta in risalto uno stato emotivo.

Le infiammazioni stesse sono "intolleranze", qualcosa che il corpo cerca di assorbire, contenere...

I Ritmi della Biologia per la nutrizione

A volte anche mettendo ordine si può risolvere qualche problema di peso...

In linea generale, la biologia indica che:

dalle ore 4 alle 12 abbiamo la **fase di espulsione** (urine, feci, sudore, ma anche sogni che sono una forma di liberazione) con un picco alle 8.

La mattina richiederebbe cibi poco consistenti e facilmente assimilabili (zuccheri, frutta ma non tutta)

Dalle ore **12 alle 20**, abbiamo la **fase di assorbimento**.

Il corpo può portare dentro, qui si può mangiare tranquilli. Il picco è alle ore 16.

Nutrienti richiesti: proteine, grassi e carboidrati ma limitati e accompagnati con proteine.

Dalle ore **20 in poi** nella **fase di Riposo**. Il picco è alle 24. Qui non si dovrebbe ingerire nulla.

Prossimamente: Macrotipi e Associazione dei Cibi