

# Indice

## SOMMARIO

<i>Introduzione</i> .....	1
<b>1. Alimentazione “convenzionale” e Alimentazione energetica: due ipotesi a confronto</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1. Alimentazione e salute</b> .....	<b>5</b>
<b>1.2. L’Alimentazione convenzionale</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3. L’Alimentazione energetica</b> .....	<b>26</b>
<b>2. Introduzione ai principi dell’Alimentazione energetica secondo la MTC</b> .....	<b>45</b>
<b>2.1. Cenni storici e basi concettuali</b> .....	<b>45</b>
<b>2.2. Metabolismo degli alimenti</b> .....	<b>47</b>
<b>2.3. L’azione energetica degli alimenti</b> .....	<b>49</b>
<b>2.4. Il concetto di Jing</b> .....	<b>49</b>
<b>2.5. Il concetto di natura</b> .....	<b>50</b>
<b>2.6. Rapporto Yin-Yang</b> .....	<b>53</b>
<b>2.7. Colore e Consistenza</b> .....	<b>54</b>
<b>2.8. Il sapore dei cibi</b> .....	<b>55</b>
<b>2.9. Percezione, desiderio e rifiuto dei sapori</b> .....	<b>59</b>
<b>2.10. Composizione dei pasti</b> .....	<b>60</b>
<b>2.11. Organizzazione dei pasti</b> .....	<b>65</b>
<b>3. Il Terreno biologico umano</b> .....	<b>73</b>
<b>3.1. Definizione</b> .....	<b>73</b>
<b>3.2. Metodologia d’indagine utilizzata</b> .....	<b>85</b>
<b>3.3. Verifica pratica del modello di terreno costruito</b> .....	<b>90</b>
<b>4. Alimentazione energetica secondo la MTC e Terreno biologico umano</b> .....	<b>93</b>
<b>4.1. Il modello alimentare energetico di base</b> .....	<b>93</b>
<b>4.2. Il nuovo modello di alimentazione</b> .....	<b>100</b>
<b>5. Casi pratici</b> .....	<b>107</b>
<b>5.1. Schema alimentare soggetto a)</b> .....	<b>107</b>
Schema invernale .....	<b>108</b>
Schema primaverile .....	<b>112</b>
Schema estivo .....	<b>114</b>
Schema autunnale .....	<b>116</b>
<b>5.2. Schema alimentare soggetto b)</b> .....	<b>122</b>
Schema invernale .....	<b>122</b>
Schema primaverile .....	<b>126</b>
Schema estivo .....	<b>129</b>

<b>Schema autunnale .....</b>	<b>131</b>
<b>5.3. Applicazioni nuove procedure alimentari.....</b>	<b>133</b>
<b>5.4. Brevi commenti dei risultati conseguiti .....</b>	<b>134</b>
<b><i>Conclusioni</i> .....</b>	<b>137</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>141</b>