

Indice

SOMMARIO

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

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