

## Consiglio di Protocollo alimentare Lunare Osmotico/Energetico a calorie variabili.

### ● GIORNO 1 - circa 450 kcal giornaliera

**RISVEGLIO:** un bicchiere di acqua calda con 2 cucchiaini di miele (60 calorie), 2 cucchiaini di polline (90 calorie), un bicchiere latte di asina (facoltativo) (25 calorie), succo di un mezzo limone  
**META' MATTINO:** - una spremuta preparata con 2 arance o pompelmo rosa (43 calorie).  
**PRANZO:** thè verde, farro 100 g cotto a vapore condito con olio di lino (300 calorie).  
**META' POMERIGGIO:** thè verde.  
**CENA:** - una spremuta non zuccherata preparata con 1 limone o 1 arancia (35 calorie).  
**PRIMA DI DORMIRE:** tisana a scelta.

### ● GIORNO 2 - circa 1200 calorie giornaliera.

**Colazione:** Una banana (95 calorie), 1 yogurt magro da 125 g. (34 calorie) con 3 cucchiaini di semi di lino (50 calorie) e 2 cucchiaini di miele (60 calorie), thè verde, 2 cucchiaini di polline (90 calorie), un bicchiere di latte di asina (facoltativo) (25 calorie).  
**Spuntino mattutino:** una spremuta di pompelmo (43 calorie)  
**Pranzo:** Broccoli bolliti 200 gr (70 calorie), tofu o tacchino o trota 200gr (200 calorie).  
**Spuntino pomeridiano:** 1 mela o pera (50 calorie)  
**Cena:** riso integrale con pomodori e melanzane 80 gr (140 calorie), zucchine al vapore 200gr (38 calorie), funghi porcini freschi o congelati 100 g (17 calorie).

### ● GIORNO 3 - circa 1400 calorie giornaliera

**Colazione:** 5 cucchiaini di muesli (200 calorie), 1 yogurt magro da 125 g. (34 calorie) con 3 cucchiaini di semi di lino (50 calorie), 2 cucchiaini di miele (60 calorie), un thè verde, 2 cucchiaini di polline (90 calorie), un bicchiere latte di asina (facoltativo) (25 calorie).  
**Spuntino mattutino:** 1 banana (95 calorie).  
**Pranzo:** pasta al farro o al grano saraceno con pomodoro 80g (160 calorie), zucca o rape rosse 200 gr (50 calorie).  
**Spuntino pomeridiano:** Spremuta di pompelmo (43 calorie).  
**Cena:** minestrina di miglio 100gr (125 calorie), zucchine lesse 200gr (26 calorie), cotoletta di seitan (110 calorie) o trota al vapore (110 calorie).

### ● GIORNO 4 - circa 1450 calorie giornaliera.

**Colazione:** 5 cucchiaini di muesli (200 calorie), 1 yogurt magro da 125 g. (34 calorie) con 3 cucchiaini di semi di lino (50 calorie), 2 cucchiaini di polline (90 calorie), un bicchiere latte di asina (facoltativo) (25 calorie), un thè verde.  
**Spuntino mattutino:** 1 banana (95 calorie) o spremuta di pompelmo (43 calorie).  
**Pranzo:** farro con asparagi 100 gr (320 calorie), trota o branzino 100gr (100 calorie).  
**Spuntino pomeridiano:** 1 mela (50 calorie).  
**Cena:** minestrina di verdure (60 calorie), tofu o coniglio 100gr (155 calorie), pinzimonio di sedano e finocchio (20 calorie).

### ● GIORNO 5 - circa 1500 calorie giornaliera.

**Colazione:** 1 yogurt magro da 125 g. (34 calorie) con 3 cucchiaini di semi di lino (50 calorie), 1 kiwi (40 calorie), 2 cucchiaini di polline (90 calorie), 1 spremuta di pompelmo (43 calorie), un bicchiere latte di asina (facoltativo) (25 calorie), un thè verde.  
**Spuntino mattutino:** 1 banana (95 calorie).  
**Pranzo:** farro con pomodori 80gr (300 calorie), tacchino 200gr (200 calorie), zucca al vapore 100gr (25 calorie).  
**Spuntino pomeridiano:** Mirtilli 100g (38 calorie) o succo di mirtilli non zuccherato.  
**Cena:** zuppa di cipolla (60 calorie), asparagi o rape rosse 100gr (50 calorie), porcini freschi o congelati 200gr (70 calorie).

### ● GIORNO 6 - circa 1250 calorie giornaliera.

**Colazione:** Spremuta di pompelmo (45 calorie), 1 yogurt magro da 125 g. (34 calorie) con 3 cucchiaini di semi di lino (50 calorie) 2 cucchiaini di polline (90 calorie), un bicchiere latte di asina (facoltativo) (25 calorie), un thè verde.  
**Spuntino mattutino:** 1 banana (95 calorie).  
**Pranzo:** 200 grammi di broccoli (55 calorie) tofu o coniglio o branzino 200gr (280 calorie).  
**Spuntino pomeridiano:** Mirtilli 100gr (38 calorie) e thè verde.  
**Cena:** kamut con zucchine 200g (110 calorie), farro 60g (160 calorie), ricotta di pecora 50gr (120 calorie).

### ● GIORNO 7 - circa 1300 calorie giornaliera.

**Colazione:** 5 cucchiaini di muesli (200 calorie), 1 yogurt magro da 125 g. (34 calorie) con 3 cucchiaini di semi di lino (50 calorie), 2 cucchiaini di polline (90 calorie), un bicchiere latte di asina (facoltativo) (25 calorie), un thè verde.  
**Spuntino mattutino:** 1 spremuta di pompelmo (45 calorie)  
**Pranzo:** pasta al farro con pomodoro e melanzane 80 gr (180 calorie), zucchine lesse 200g (40 calorie).  
**Spuntino pomeridiano:** 1 mela (54 calorie).  
**Cena:** Broccoli 200gr (45 calorie), carpaccio di tonno 150gr (160 calorie), mirtilli frutti 100gr (38 calorie).

## UTILI CONSIGLI DA SEGUIRE.

● In caso di intensa attività fisica o lavorativa, escludendo la sedentarietà, aumentare il valore calorico del singolo pasto di almeno il 15%. Evitare il più possibile il consumo di caffè. Consumare, durante l'intero arco della giornata non meno di 1,5 litri di acqua minerale naturale con l'aggiunta di di un misurino di AbsorDren putity. Evitare il consumo di alcool a qualsiasi gradazione. 30 minuti di camminata quotidiana sono un toccasana per il benessere generale dell'organismo.

● Un altro consiglio è masticare lentamente: è il segreto per sentirsi sazi. Servono almeno 20 minuti per attivare il circuito nervoso e far partire dal cervello l'impulso che sviluppa il senso di sazietà.

● Quando acquisti il pesce, accertati che sia accompagnato dall'indicazione della zona di pesca, quelle più idonee per noi è: Zona FAO 37: indica pescato nel Mediterraneo.

## Le calorie dei condimenti non sono state calcolate

## Quando iniziare?

All'inizio di ogni fase lunare (sono 4: Luna Nuova, Primo Quarto, Luna Piena, Ultimo Quarto) astenendosi da qualsiasi cibo solido per le successive 24, ore fatta eccezione per il farro. Non importa l'ora: che sia mattina o sera. Si consiglia iniziare il regime alimentare controllato nelle fasi di LUNA CALANTE: dove il corpo sembra si depuri, trasudi e si asciughi più facilmente. E' il periodo ideale per una dieta e per depurarsi.

## Ecco i giorni legati alle fasi del calendario lunare 2013 per iniziare il Programma AbsoRevolution Osmosis Moon:

Gennaio: 5 mattina-13-20-28. Luglio: 9-17-29 sera-31.  
Febbraio: 3 pomeriggio-11-19-27. Agosto: 8-16-22-28 mattina.  
Marzo: 4 sera-13-21-28. Settembre: 6-14-20-27 mattina.  
Aprile: 3 mattina-11-19-27. Ottobre: 6-13-20-27 pom.  
Maggio: 2 pom.-11-19-31 sera. Novembre: 4-11-18-25 sera.  
Giugno: 2-10-18-30 mattina. Dicembre: 4-11-18-25 pom.

● Fase di luna calante. Momento migliore per iniziare il programma.

**Interpretazione delle fascie orarie:** mattina: dalle ore 05,00, pomeriggio: dalle ore 13,00, sera: dalle ore 19,00

## Come procedere.

L'accesso al regime dietetico controllato sarebbe opportuno iniziarlo due giorni prima (48 ore prima) dalla fase lunare con un alleggerimento alimentare, in cui si rinuncia a carne, salumi, pasta, caffè, tabacco e alcool. Sarebbe di grande utilità nei due giorni che precedono il protocollo alimentare controllato seguire una dieta a base di farro, ricco in proteine, acidi grassi polinsaturi, oligoelementi e vitamine A, B, C, E.

## Regole da seguire quotidianamente per le 8 settimane.

Buona abitudine anche da seguire successivamente.

**Condimenti e..:** solo brodi vegetali per la preparazione delle basi; solo 4 cucchiaini al giorno di olio di semi di lino (se impossibilitati all'utilizzo di quest'olio utilizzare quello extravergine di oliva) per i condimenti (180 calorie); 2 cucchiaini di parmigiano (10 grammi, 39 calorie) e un panino integrale di segale (40 grammi, 94 calorie). limitare allo stretto necessario l'uso del sale, prediligendo quello rosa dell'Himalaya; zuccherare esclusivamente con Stevia rebaudiana o eritritolo; solo succhi di frutta non zuccherati; polline di origine Italiana; Porcini freschi o congelati, non secchi.

**Per dare più gusto ai piatti,** usa una spruzzatina di limone sulla carne e sul pesce alla griglia; il limone dà più gusto e fa anche bene all'organismo. Come tutti gli agrumi, il limone migliora l'assorbimento del ferro e del calcio, grazie al suo contenuto in vitamina C. Il limone ha anche la proprietà di mantenere attivo il metabolismo e fa digerire meglio.

## Costruisci, modifica e varia il tuo menù

sul consiglio alimentare a base settimanale riportato a lato, scegliendo tra le pietanze da te preferite di seguito riportate:

### PRIMI PIATTI

○ pasta di farro 60g alle zucchine 100g (190 Kcal); ○ pasta di grano saraceno 60g ai carciofi 100g (190 Kcal); ○ Kamut 60g allo zafferano 10g con brodo vegetale (200 Kcal); ○ ceci 60g al pepe nero (170 Kcal); ○ minestrone di verdure 200g senza pasta e patate (80 Kcal); ○ pasta di farro o grano saraceno 60g al pesto senza grassi (200 Kcal); ○ pasta di farro o grano saraceno 60g ai frutti di mare (200 Kcal); ○ farro 60g con zucca 100g e asparagi 100g (230Kcal); ○ miglio 60g con verdure miste 100g (180 Kcal); ○ farro 60g alle noci 10g e latte di soia 50 ml (240 Kcal); ○ miglio 60g con topinambur 50g cipolla 1 (300Kcal); ○ quinoa 40g con tofu 20g e verza 50g (300 Kcal); ○ spaghetti di riso 50g, verdure 200 g tofu 20g (280 Kcal); ○ zucca 150g, cipolla 1, brodo vegetale 200 ml (280 Kcal); ○ preparato di semolino 50g, latte di soia 100ml, radicchio 100g, cipolla 1 (240 Kcal).

### SECONDI PIATTI

○ amaranto 40g e quinoa 40g con uvetta 10g e verdure 100g (270 Kcal); ○ topinambur insalata 150g (120 Kcal); ○ pesce spada alla griglia 130g (220 Kcal); ○ gamberoni alla griglia 150g (210 Kcal); ○ baccalà 150g al pomodoro 80g (330 Kcal); ○ carpaccio di pesce spada 150g (250 Kcal); ○ carpaccio di salmone affumicato 150g (290 Kcal); ○ grigliata di pesce 200g (270 Kcal); ○ orata al forno 200g (330 Kcal); ○ polipetti affogati 200g con pomodoro 100g (250 Kcal); ○ rombo o spigola al forno 200g (280 Kcal); ○ salmone bollito 200g (310 Kcal); ○ seppie 200g al pomodoro 80g (280 Kcal); ○ straccetti di pollo 150g (150 Kcal); ○ coniglio in padella 150g (260 Kcal); ○ bresaola 100g con rucola (120 Kcal); ○ scaloppine di seitan 100g ai funghi 80g (270 Kcal); ○ spezzatino di seitan 100g con verdure 200g e spezie 260 Kcal); ○ insalata di tofu 50g con sesamo 10g e verdure (110 Kcal); ○ spezzatino di soia.

### CONTORNI

○ cicoria lessata 150g (20 Kcal); ○ insalata mista con lattuga e pomodori 200g (35 Kcal); ○ germogli di soia con succo di limone 100g (49 Kcal); ○ insalata di pomodori e rucola 150g (40 Kcal); ○ agretti al limone 100g (45 Kcal); ○ insalata di fagiolini 200g (40 Kcal); ○ finocchi cotti 200g (50 Kcal); ○ zucchine e melanzane alla griglia 100g (18 Kcal); ○ insalata di spinaci crude 100g con 1 cucchiaino di yogurt, 1 fetta di salmone affumicato (170 Kcal); ○ asparagi 150g cotti al vapore (33Kcal).

○ Apponi una X sul cerchietto per identificare l'alimento già consumato e variare al meglio il tuo menù

## L'Autodifesa Alimentare per il Tuo Benessere.

Controllando consapevolmente la tua alimentazione, controlli il tuo peso e il tuo stato di salute.

**Il menù settimanale consigliato comprende e prevede anche ingredienti indispensabili per il corretto funzionamento del metabolismo e della fisiologia generale dell'organismo, concedendo tutti gli elementi necessari per evitare squilibri nutrizionali.**

**Olio di lino:** eccellente dosaggio di acidi grassi polinsaturi, in particolare di Omega 3, utili nel ridurre il tasso di trigliceridi (grassi saturi) nel sangue e quindi prevenire il rischio vascolare. Contrastano l'invecchiamento dei tessuti  
**Latte di Asina:** oltre a favorire le difese immunitarie, l'elevato contenuto di Calcio alimentare (che si trova naturalmente nell'alimento) sembra giochi un ruolo fondamentale nella regolazione del Metabolismo energetico e sul rischio Obesità. Inoltre supporta l'attività dei Mitocondri, le "micro batterie" che alimentano le cellule a convertire il cibo in energia a un ritmo più elevato, limitando in questo modo l'accumulo di grasso soprattutto nella zona addominale.

**Farro:** per la sua straordinaria solubilità nell'acqua e per le sostanze vitali che contiene (gruppo Vit. B), viene ricevuto dal sangue come un nutrimento liquido e distribuito nelle cellule di tutto l'organismo, convertendo i carboidrati in glucosio, che l'organismo "brucia" per produrre energia. Fondamentale nel metabolismo dei grassi e delle proteine. Elevato potere antiossidante; elimina costantemente dalle cellule tutte le sostanze nocive e le scorie.

**Grano Saraceno:** grazie alla presenza di una sostanza chiamata rutina, viene conservata l'elasticità dei tessuti dei vasi sanguigni. L'elevato contenuto in vitamine del gruppo B e chiroinositolo, può favorevolmente intervenire sul metabolismo dei grassi e in caso di diabete.

**Topinambur:** limita il livello di assorbimento da parte dell'intestino degli zuccheri e del colesterolo; utile nel limitare i bruschi sbalzi della glicemia dopo i pasti.

**Polline:** è fonte alternativa a basso contenuto calorico di importanti elementi nutritivi (aminoacidi).

**Broccoli:** alto contenuto di vit. C utile nel fissare e mettere a disposizione il calcio per la dieta

**Banana:** ricca di potassio, aiuta a regolare il bilancio idrico del corpo

**Porcino:** elevatissimo contenuto in proteine; 35% del suo peso.

**Pompelmo:** utile nel ridurre il livello di insulina

**Pepe:** incremento del cortisolo utile nel metabolismo dei grassi

**Aromi e spezie da preferire:** basilico, santoreggia per il contenuto in calcio, peperoncino

**Thè verde:** elevato contenuto di EgCg che stimola l'azione dell'insulina, migliora la salute dei vasi sanguigni e può ridurre il grasso corporeo stimolando la termogenesi, oltre che il consumo dei grassi.

**BERE MOLTA ACQUA,** 1,5 litri al giorno ricca in potassio per combattere la ritenzione idrica, povera di sodio e sali minerali; aiuta ad eliminare le scorie prodotte dalla digestione e quindi facilita l'azione depurativa dei reni. E' utile scegliere un'acqua minerale naturale a basso residuo fisso, cioè con un basso contenuto di sali minerali (verifica l'etichetta dove c'è la composizione dell'acqua).

### Lo sapevi che...

Se nella dieta si mangia meno pane, meno pasta, meno riso e legumi, si limita la produzione di INSULINA, l'ormone del pancreas che fa assorbire il glucosio (cioè gli zuccheri) e che è anche "responsabile" nel predisporre le riserve di grassi a livello addominale. Nella dieta quotidiana è quindi meglio scegliere i carboidrati "buoni" contenuti nella frutta e nella verdura. Sono invece da limitare al massimo i carboidrati "cattivi" come pasta, pane, riso e patate, responsabili dei rotolini di grasso in eccesso che si concentrano su pancia e fianchi. Controllando l'ingestione dei carboidrati si tiene sotto controllo anche la glicemia, indice di velocità con cui gli zuccheri, contenuti in un alimento, entrano nel circolo sanguigno stimolando la produzione di insulina.

### I CIBI CHE AIUTANO IL CONTROLLO DELL'INDICE GLICEMICO

**Salmone:** Fornisce Omega 3 che contribuiscono alla prevenzione di diabete e malattie cardiovascolari.

**Yogurt:** I fermenti che contiene producono acido acetico e propionico che arrivano al fegato, dove regolano la produzione di glucosio e colesterolo.

**Carni bianche:** apportano proteine che contribuiscono a controllare i livelli di glicemia e sono povere di grassi.

**Olio di lino:** è ricco di composti fenolici che riducono l'attività infiammatoria di geni, coinvolti nello sviluppo del diabete mellito di tipo 2 e di diverse patologie cardiovascolari o metaboliche.

**Curcuma:** numerosi studi hanno dimostrato che il suo principio attivo, la curcumina, può contribuire a mantenere sotto controllo il diabete mellito di tipo 2.

**Tè verde:** contribuisce alla riduzione dei livelli di zucchero, colesterolo e trigliceridi nel sangue. Favorisce inoltre la riduzione del peso corporeo.

**Cannella:** contribuisce a prevenire il diabete di tipo 2 nelle persone a rischio (anziani, persone in sovrappeso). Rende l'insulina più efficiente.

**Zucca:** alcuni studi hanno dimostrato che è in grado di riparare le cellule del pancreas danneggiate dal diabete.

**Arancia:** la fibra contenuta nella parte bianca sotto la buccia, regola l'assorbimento di zuccheri, grassi e proteine prevenendo diabete, arteriosclerosi e stipsi.

## Perché conviene integrare la dieta alimentare con gli integratori alimentari?

1. Per avere maggiormente cura di se stessi e godere di una migliore salute, perfezionando e supportando il particolare regime dietetico da affrontare.
2. Per il tempo, perché siamo sempre di corsa senza mai il tempo giusto da dedicare a noi stessi e a una corretta alimentazione. L'integratore alimentare, se ben studiato, può permetterci di raggiungere più velocemente i risultati desiderati bilanciando l'equilibrio fisiologico dell'organismo.
3. Per il costo. Un integratore costa meno di tutta la frutta e verdura che dovremmo mangiare. Provate ad immaginare di dover consumare, come in questo caso, 40 kg di lamponi al giorno!! Impossibile ingerirli e con una spesa elevatissima!!

## Gli elementi vegetali utili all'integrazione alimentare nel favorire la riduzione del peso corporeo e contrastare gli eccessi di calorie derivate da grassi, zuccheri e carboidrati

**Lampone estratto secco,** gli studi clinici evidenziano come l'estratto di lampone sia un eccellente coadiuvante nella lotta contro le calorie, utile come brucia-grassi, favorendo la regolazione dei processi metabolici di grassi, zuccheri e carboidrati.



**Assumere giornalmente 100 mg di Lampone estratto corrisponde a consumare quotidianamente circa 40 kg di Lamponi freschi**

**Gelso bianco, Melissa e Artemisia capillaris,** (miscela chiamata OB-XTM) gli studi clinici evidenziano come queste note e conosciute specie vegetali siano utili nel rallentare la crescita del tessuto adiposo, in particolare del grasso addominale con una conseguente perdita di centimetri.

Aiuta, il Gelso bianco, a mantenere la glicemia sotto controllo diminuendo la trasformazione dei polisaccaridi in glucosio contrastando i picchi insulinici. In questo modo può essere ritardato l'assorbimento degli zuccheri contribuendo a ridurre l'iperglicemia post-prandiale.



**Forskolina,** principio attivo derivato dalla specie vegetale Coleus forskohlii, gli studi clinici evidenziano come questa specie vegetale possa favorire lo scioglimento dei grassi immagazzinati per utilizzarli come fonte di energia. Un passaggio cruciale se si auspica ridurre la massa grassa e incrementare la massa magra. Tra l'altro La Forskolina è utile nel controllare il senso fame.



**Berberina,** principio attivo derivato dalla specie vegetale Berberis aristata, gli studi clinici evidenziano come questo elemento vegetale possa favorire il metabolismo dei grassi, riducendo colesterolo e trigliceridi, ostacolando così il riformarsi dei cuscinetti di accumulo. Favorisce il controllare dello stimolo della fame e quindi utile nell'indurre il senso di sazietà. Risulta utile in presenza di Sindrome Metabolica.



**LeptiKey™,** miscela di polisaccaridi - Alghe azzurre/verdi - Acidi grassi, Betacarotene, gli studi clinici evidenziano come questo mix di specie vegetali favorisca la prevenzione e il controllo in caso di sindrome metabolica sia in caso di Obesità, di sovrappeso o con la presenza di pochi chili in eccesso e una vita sedentaria. Conseguentemente è utile nel controllare i livelli di colesterolo, trigliceridi e serotonina.



**Latte di Asina Liofilizzato,** di basso impatto per il sistema metabolico grazie alla limitata presenza di trigliceridi e all'elevato contenuto di Omega 3 e calcio risulta prezioso, non solo per mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo e proteggere la salute del cuore, ma favorisce l'attività dei mitocondri, le "microbatterie" che alimentano le cellule, a convertire il cibo in energia a un ritmo più veloce, limitando l'accumulo e il deposito di grassi, soprattutto nella zona addominale. L'elevato contenuto di calcio alimentare sembra giochi un ruolo fondamentale nella regolazione del metabolismo energetico e sul rischio di obesità. Essendo poi simile nella composizione al latte umano e avendo anche un maggiore contenuto in minerali, si rivela utile anche per mantenere alti i livelli di energia e sazietà, soprattutto in presenza di un regime dietetico ipocalorico controllato.



**Purity,** mix di estratti altamente selezionati e standardizzati di Betulla, Active seaweed algae, Barosma betulina, Uva ursina, Pilosella, Florizina da mela, Lagestroemia speciosa, Rafano nero, Phase-2 proteine del fagiolo, LeptiKey miscela di polisaccaridi - Alghe azzurre/verdi - Acidi grassi, Betacarotene, migliora la permeabilità capillare e quindi favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso spesso causa di gonfiore eccessivi nei soggetti con eccesso ponderale. Favorisce i processi di depurazione dell'organismo con una graduale eliminazione dei residui metabolici e liquidi in eccesso, coinvolgendo tutti gli organi emuntori per facilitare una migliore diuresi.



INTEGRATORE ALIMENTARE	INTEGRAZIONE								CONSIGLIO D'USO
	I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA	VII° SETTIMANA	VIII° SETTIMANA	
Absordiet. GIORNO compresse	•	•	•	•	•	•	•	•	1 CPR mezz'ora prima di pranzo
Absordiet. NOTTE compresse	•	•	•	•	•	•	•	•	1 CPR mezz'ora prima di cena
Absorkey. compresse	•	•	•	•	•	•	•	•	2 CPR al di 1° e pranzo 1° a cena
Absordren. liquido	•	•	•	•	•	•	•	•	10 ml al dì disciolto in 1,5 l di acqua

### MANTENIMENTO

Si può proseguire il protocollo per i mesi successivi utilizzando la base di Absorkey con il classico modo d'uso (1 cpr prima di pranzo e 1 cpr prima di cena) alternando Absordiet giorno per 30 giorni con Absordiet notte per i successivi 30 giorni con le solite posologie, per il tempo desiderato.