LO SPORT - *Filosofia di vita*

“Dire che non hai tempo di migliorare i tuoi pensieri e la tua vita è come dire che non hai tempo per fermarti a fare benzina perché sei troppo impegnato a guidare.

Alla fine sarai costretto a fermarti.”

Robin Sharma

Tra il ruscello e la roccia, il ruscello vince sempre.

Non grazie alla forza, ma attraverso la perseveranza

Gautama Buddha

1816 – La sua famiglia viene sfrattata. Deve lavorare per sostenerla.

1818 – Muore sua madre.

1831 – Fallisce in affari.

1832 – Si candida al parlamento statale: sconfitto.

1832 – Inoltre perde il lavoro: vuole entrare alla facoltà di giurisprudenza ma non viene ammesso.

1833 – Si fa prestare dei soldi da un amico per avviare un'attività e alla fine dell'anno è già in fallimento. Passerà i successivi diciassette anni di vita a ripagare il debito.

1834 – Si candida al parlamento statale: eletto.

1835 – Si fidanza, ma la promessa sposa muore.

1838 – Cerca di diventare elettore delegato, ma viene sconfitto.

1838 – Cerca di diventare elettore delegato, ma viene sconfitto.

1843 – Si candida al Congresso USA. E’ sconfitto.

1846 – Si candida nuovamente al Congresso,viene eletto, va a Washington e fa un buon lavoro.

1848 – Si candida per la rielezione al Congresso: sconfitto.

1849 – Fa domanda per diventare amministratore demaniale del suo Stato. Viene respinta.

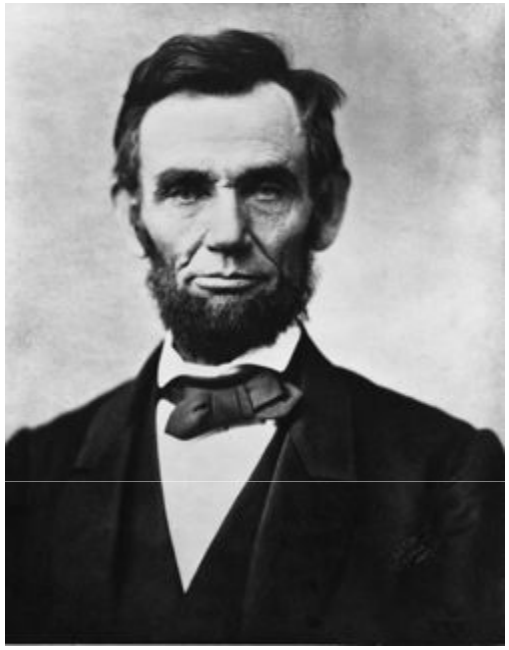
1854 – Si candida al Senato degli Stati Uniti: sconfitto.

1856 – Cerca la candidatura a vicepresidente al congresso nazionale del suo partito. Ottiene meno di cento voti.

1858 – Si candida di nuovo al senato USA.Nuovamente sconfitto.

1860 – Eletto Presidente degli Stati Uniti.

Uno dei più grandi presidenti della storia degli Stati Uniti.



Abramo Lincoln

1809 - 1865

Splendido esempio di come non ci si deve mai dare per vinti

Tutti gli organismi viventi, di fronte agli stimoli ambientali, si adattano o muoiono: gli unici che contemplano una terza possibilità, quella di auto-commiserarsi, sono gli essere umani.

Se ce la metto tutta....

...non posso perdere. Forse non vincerò una medaglia d'oro, ma sicuramente vinco la mia battaglia personale. E' tutto qui " Se avete un sogno, credeteci, credeteci fino in fondo perché questa è la sola chiave che ti porta in alto".

“Il piacere è stato di compiere qualche cosa che, la prima volta che vi ho pensato, mi era apparso al di sopra dei miei mezzi”

Gerard d’Aboville dopo la traversata a remi del Pacifico in 134 giorni.

In realtà in tutte le interviste , i più grandi campioni non parlano di talento ma fanno sempre riferimento, quale artefice dei loro risultati, al duro impegno al lavoro.

“Un uomo può fallire molte volte, ma non diventa un fallito finché non comincia a dare la colpa a qualcun'altro”

Edgar Rice Burroughs

“Lascia che i tuoi figli abbiano sempre un po’ di freddo e un po’ di fame se vuoi che siano felici”

Socrate

La fatica, i sacrifici mi hanno insegnato a dare il giusto valore alle cose.

*Non ce la farò "**mai**" è quel mai a fregarci perché ce lo mettiamo noi.*

La comodità non è la felicità

L'individuo resiliente ha una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è ***ottimista***

L’uomo nasce per correre

Le **lepri** possono raggiungre una velocità di **72** km/h e possono tenere questa velocità per **un km** scarso.

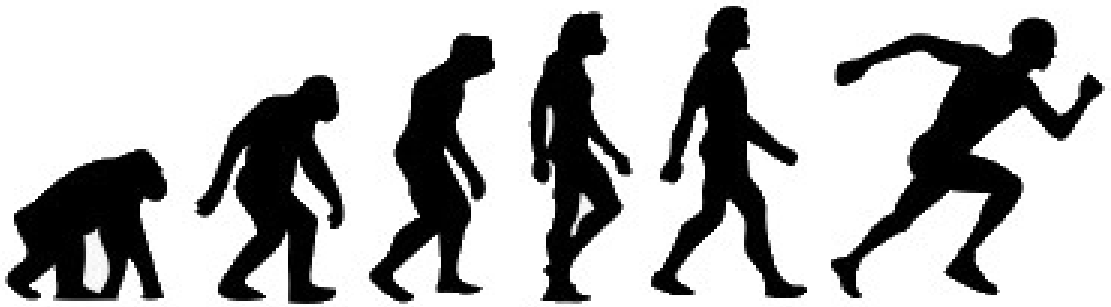
Giaguari, coyote e volpi possono mantenere la loro velocità massima per un tempo maggiore manon superano i 65 km/h.

Il **coniglio** ha **45 secondi** per salvarsi o soccombere

Le specie evolvono in base a ciò che gli riesce meglio

Gli uomini sono stati gli unici corridori ***privi di coda. Se gli uomini fossero stati progettati per la camminata e non per la corsa avremmo dovuto essere simili agli animali camminatori****.*

Gli ***scimpanzè*** *era il punto di partenza perfetto sono uguali a noi per il 95 % del DNA.*



*Non condividiamo il **tendine d'Achille** il nostro piede è **arcuato** quello degli scimpanzè è piatto. Le nostre **dita dei piedi** sono corte e drittte quelle degli scimpanzè no.*

*Noi abbiamo il **grande gluteo** loro no, noi abbiamo il **legamento dietro la testa** come i cani e i cavalli e a un camminatore questo legamento non serve.*

Il corpo umano è cambiato nel tempo adottando via via le strutture tipiche degli animali corridori.

*I **tendini molleggiati** immagazzinano energia el a restituiscono proprio come le fasce elastiche quindi siamo fatti per essere dei maratoneti e non degli scattisti.*

Nonostante il cavallo abbia zampe lunghe e ne abbia quattro l'uomo ha il passo più lungo del cavallo, il cavallo sembra fare grandi balzi in avanti, ma i suoi zoccoli tornano indietro prima di toccare terra.

Tutti i mammiferi corridori ad ogni passo corrisponde un solo respiro l'unica eccezzione è l'uomo *e siamo gli unici che disperdiamo il calore tramite la* ***sudorazione****, gli altri si raffreddano tramite il respiro il ghepardo a 40 gradi si ferma.*

Noi, grazie alla sudorazione, possiamo andare avanti.

I mammiferi corridori o smaltiscono con il respiro o si fermano e muoiono. Da qui la caccia di persistenza.

*I ragazzi dai **19** anni diventano ogni anno più veloci fino a raggiungere il picco a **27**.*

***Dopo i 27 inizia il declino**.*

*Siamo degli ottimi corridori di resistenza ma lo siamo anche per un periodo di tempo incredibilmente lungo a **64 anni** torniamo ad averne 19.*

Non si smette di correre perchè si invecchia ma si invecchia perchè si smette di correre.

GARMIN
4:2 1:29
DREAMRUNNERS.IT
171

ITALIA
2827

1275

Se pensi di non essere nato per correre non stai rinnegando solo la tua storia...

...stai rinnegando ciò che sei!

La maratona è un evento
incredibile.
Puoi trovarci tutto:
dramma, competizione,
cameratismo ed eroismo.
Non tutti i corridori
possono sognare
di diventare campioni
olimpici, ma possono
sognare di arrivare
al tragardo
di una maratona."
FRANK SHORTER
USA
TRS

Alimentazione e salute

“Fai che il cibo sia la tua medicina, la medicina sia il tuo cibo”

Ippocrate, V secolo a.C.

Il filosofo Feuerbach asseriva :

“Noi siamo quello che mangiamo”

*In realtà il **cibo influenza** non solo il fisico ma anche la coscienza ed il modo di pensare.*

Non solo, da quello che mangia (e anche da come mangia) si può riconoscere un uomo.

In genere si fa sempre poca attenzione a ciò che viene ingerito, raramente si pensa che quella sostanza ***diventerà parte di noi*** *e che condizionerà i nostri processi chimici, biologici, energetici, spirituali.*

Se una sostanza è compatibile con la nostra natura l'organismo la assimilerà senza fatica e ne ***trarrà beneficio****, ma se quella sostanza è incompatibile con* ***il nostro corpo*** *questo resterà inquinato,* ***faticherà per neutralizzarne gli effetti negativi e perderà energia e forza vitale****.*

Quando il nostro organismo non è più in grado di eliminare le tossine introdotte e accumulate si manifesta la malattia nella parte più colpita e debole dell'organismo.

I 5 VELENI BIANCHI

FARINA

ZUCCHERO

RISO BIANCO

LATTE

SALE

FARINA BIANCA

Farina di grano tenero (farina tipo 00)

Si trova in: *Pane, pasta, pizza, dolci,*
ecc..

Talvolta per rendere la farina più bianca" e "pulita" viene utilizzato l'Alloxan un prodotto chimico che è stato dimostrato che distrugge le cellule beta del pancreas, strettamente correlate alla comparsa del Diabete

La raffinazione della farina ed in generale l'utilizzo di carboidrati semplici, induce una elevata risposta insulinica da parte del pancreas per eliminare il glucosio in eccesso

Da qui il concetto di montagne russe glicemiche e di trappola insulinica

*Questo tipo di prodotto industriale che non ha quasi più niente di naturale è stato privato di 2 parti fondamentali del **seme del grano**: La **crusca** all'esterno ed il **germe** all'interno (l'embrione).*

Una dieta basata principalmente su questo prodotto è la causa principale di malnutrizione, costipazione, stanchezza e numerose malattie croniche.

Circa il 50% di tutto il calcio, il 70% di fosforo, l'80% di ferro, il 98% di magnesio, il 75% di manganese, il 50% di potassio, e il 65% del rame vengono distrutti.

Se questo non fosse abbastanza grave, circa l'80% di tiamina, il 60% di riboflavina, il 75% di niacina, il 50% di acido pantotenico, e circa il 50% di piridossina sono inoltre persi.

Non ci inventiamo nulla

“Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute”

Ippocrate 460 a.C.

ZUCCHERO

Calorie vuote

Prosciuga e dissolve vitamine e minerali

Produce iperacidità aumenta l'acidità del sangue

Intossica il fegato

Inizialmente esso viene immagazzinato nel fegato in forma di glucosio(glicogeno). Poiché la capacità del fegato è limitata, un'assunzione quotidiana di zucchero raffinato ben presto fa sì che il fegato si gonfi come un pallone e, quando esso è pieno sino al limite delle sue possibilità, il glicogeno in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi i quali vengono trasportati in tutte le parti

Lavorazione dello zucchero

Succo zuccherino

↓

Depurazione con latte di calce

↓

Anidride carbonica - Acido solforoso

↓

Cottura

↓

Raffreddamento

↓

Cristallizzazione

Centrifugazione

Zucchero grezzo

Decolorato con carbone animale

Colorato con blu oltremare o blu idrantene cancerogeno

Alternative allo zucchero

Miele integrale biologico

-potenzia le difese organiche

-attiva processi enzimateci digestivi

-nutre le cellule nervose

Sciroppo d'acero

-ricco di minerali e vitamine

Agave

-ricco di calcio, Sali minerali e oligoelementi

RISO BIANCO

Il riso brillato è privo del tegumento, inoltre viene spazzolato con glucosio e talco e lucidato con vaselina e olio di semi.

La raffinazione e la brillatura del riso, introdotte nei paesi poveri la cui alimentazione è a base di riso, ha creato gravi malattie da carenze vitaminiche, come il beriberi, tanto che la Fao è intervenuta consigliando il ritorno all'uso del riso integrale.

La paraffina usata per la brillatura può essere dannosa per la mucosa gastrica e il silicato di magnesio contenuto nel talco è sospetto cancerogeno per lo stomaco.

Quando si acquista conviene dare la preferenza a quello biologico integrale perché, essendo in esso presente il germe e la crusca, a differenza del riso bianco che ne è privo

Quando c'è uno stato infiammatorio acuto è addirittura consigliabile assumere solo riso integrale per alcuni giorni

I principali alimenti pro infiammatori sono invece i cibi di provenienza animale (eccetto il pesce, per la presenza di omega– 3), in particolare i prodotti animali ricchi di grassi (carni, insaccati, formaggi).

Gli zuccheri semplici e in generale tutti gli alimenti che innalzano il tasso di zuccheri nel sangue predispongono anch'essi all'infiammazione

LATTE

Il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene ai vitelli.

L'uomo è l'unico animale che continua a nutrirsi di latte anche dopo lo svezzamento.

Latte materno e latte vaccino non sono assolutamente uguali

L'enzima per digerire lo zucchero (lattosio), lo perdiamo all'età di circa 3 anni e quindi il lattosio si trasforma in acido lattico, un sottoprodotto tossico e soprattutto acidificante.

Il latte di mucca contiene molta caseina una proteina che a contatto con i succhi gastrici, "caglia", provocando processi putrefattivi intestinali e il mal assorbimento del calcio.

Alternative al Latte

- ***Latti vegetali****(Soia, Avena, Riso, Mandorle)*

Latte di Soia

E’ il latte vegetale meno calorico e il più ricco di proteine Il latte di soia ha però un contenuto di grassi nettamente inferiore a quello del latte intero e di poco superiore a quello del latte parzialmente scremato.

Si tratta prevalentemente di grassi poliinsaturi, compresi ***omega-3****, mentre i grassi saturi sono molto ridotti.*

Esso inoltre contiene fibre, ***vitamine A, E, B****, minerali: tra questi, il ferro è presente in quantità doppie rispetto al latte vaccino*

SALE

Evaporazione solare(saline)

Estrazione da miniera (salgemma)

Il Sale in commercio viene lavato e addizionato con sostanze essiccanti come il carbonato basico di magnesio, il fosfato di calcio, il carbonato di calcio e per sopperire alla mancanza di iodio che con il lavaggio è stato asportato viene addizzionato con ioduro di potassio e destrosio che stabilizza lo iodio

Alternative al sale

Tutto il sale di cui abbiamo bisogno è gia contenuto negli alimenti allo stato naturale

-sale marino integrale

*-**preparati a base di erbe**(salvia, origano,*

prezzemolo, basilico, erba cipollina, rosmarino, ecc.)

LA CARNE

*Nei **paesi industrializzati** che praticano l'agricoltura intensiva, la carne è ulteriormente caricata di **additivi chimici**: DDT, arsenico (usato come stimolante della crescita), solfato di sodio (che dà alla carne il colore rosso) e il DES, un ormone sintetico notoriamente cancerogeno.*

*La carne contiene molti **agenti** ritenuti **cancerogeni***

In America, il paese con il più alto consumo di carne, una persona su due muore di malattie del cuore o dei relativi disturbi cardiovascolari.

Queste malattie sono praticamente inesistenti nelle società dove il consumo di carne è basso.

Il ***Journal of the American Medical Association*** riportava nel 1961 che “la dieta vegetariana può prevenire dal novanta al novantasette per cento delle malattie del cuore.

PRINCIPI FONDAMENTALI

per una corretta alimentazione

- *Solo farine integrali biologiche*
- *Solo riso integrale biologico*
- *Verdura e frutta*
- *Cereali integrali e legumi bio*
- *Variare l'alimentazione*
- *Puntare sulla qualità dei cibi*
- *Mangiare meno e meglio*

Alcuni esempi…..

Altri esempi…….

Fare 28/35 pasti settimanali

Non rispettare le regole per 2-3 pasti aiuta la socialità e lo spirito

Sabato sera con gli amici e la domenica a pranzo in famiglia

Alcalinizzare

- *E’ importantissimo cercare una rapida **alcalinizzazione** dell’organismo attraverso una dieta composta esclusivamente da alimenti crudi*
- *Consumare molte insalate di **verdura cruda**, condita con **limone** e **prezzemolo**, senza qualsiasi tipo di olio*
- ***Miele** e **yogurt** magro fresco biologico sono alcalinizzanti*

Conoscete questi alimenti?

Kamut

Farro ***Quinoa***

Grano Saraceno ***Avena***

Orzo ***Segale***

Cous Cous ***Chia***

Piante e erbe Officinali-mediche

Basilico, origano, prezzemolo, salvia, anice, camomilla, cannella, menta, liquirizia, alloro, arnica, carciofo,cicoria, finocchio, ginepro,lavanda,melissa,ortica, papavero,peperoncino, sambuco,timo, zafferano ecc…

Le proteine vegetali

Nel 2001, durante il gran premio di Formula Cart del circuito di Lausitz, rimase coinvolto in uno spaventoso incidente nel quale perse entrambe le gambe.

Ricevette anche l'estrema unzione da parte del cappellano della serie automobilistica.

Ma nonostante tutto, dopo 3 giorni di coma, numerose operazioni e mesi di riabilitazione.....

ALEX ZANARDI

Credo che la curiosità sia l'unica cosa di cui abbiamo bisogno nella vita. Se sei curioso troverai la tua passione e i risultati che avrai saranno il risultato di quanta passione metterai nella vita

Ottiene numerosi successi nel paraciclismo a livello mondiale fino a conquistare 2 MEDAGLIE D'ORO e 1 D'ARGENTO alle Paralimpiadi di Londra 2012