

SANDRO SANTOLIN

Alla ricerca dell'Alimento Primo

Una storia d'amore, di salute, di avventura





I N D I C E



■ L'IDEATORE	05
■ LA VISIONE	11
■ LO SCOPO	15
■ LA SCOPERTA	25
■ ESSERE SALUTARIANI	33
■ RINGRAZIAMENTI	41





SANDRO SANTOLIN

.....
L'IDEATORE



SANDRO SANTOLIN



Se penso alla storia che mi lascio alle spalle, al presente ed al futuro, il **filo rosso** che collega ogni passaggio della mia esistenza è la folle **energia** che ho messo per comprendere il **funzionamento delle cose**. Dai sistemi naturali di crescita e rinascita della materia organica mai morta e che diventa vita per altri esseri, alle **analogie** con quello che succede nel corpo umano dove ciò che è scarto per un microorganismo, diventa nutrimento per un altro e così via per un numero impressionante di **“collaborazioni”** volte al produrre nutrimento per il nostro corpo ed il nostro sistema immunitario. Il caso ha voluto che questa **“folle energia”** abbia incontrato una spinta ulteriore quando, nel 2011,

diversi cardiologi e cardiocirurghi mi definirono **“un morto che cammina”** perché rifiutai una delicatissima operazione a cuore aperto necessaria per correggere un aneurisma aortico ormai incontrollabile che avrebbe provocato la rottura dell'aorta entro pochi mesi. Mi sono assunto ogni responsabilità sulla mia salute ed ho percorso una strada inesplorata dalla ricerca scientifica. I risultati, ad oggi strabilianti, rendono il mio caso un aneddoto unico del genere. Non è stato un miracolo a far **restringere di ben 3 mm** l'aorta, ma una prevenzione che ha coinvolto tutta la mia vita con logica stringente e che oggi desidero condividere con voi.



LA STORIA

Per ottenere un tale risultato ho agito su tre capisaldi fondamentali sui quali facevano base anche i principi di **Ippocrate e Paracelso**.

- Un cambiamento spirituale nettissimo che ha messo l'amore per me stesso (il mio corpo fisico) allo stesso livello dell'amore per il prossimo e per l'ambiente. Ho cercato di generare pensieri buoni e positivi che hanno prodotto azioni ed abitudini sane (se lo stress è sotto controllo la ghiandola surrenale produce meno cortisolo ed il cervello produce un'infinità di sostanze straordinariamente utili alla salute)

- Un cambiamento importante nello stile di vita abbandonando attività sportive troppo intense, dedicandomi alla pratica Yoga e smettendo di affaticarmi troppo nei lavori manuali

- Un'alimentazione con i seguenti principi tutti ugualmente importanti:

Etici (sostenibilità ambientale in primis),

Funzionali (antinfiammatoria ed equilibrio nei nutrienti)

Resilienti (in grado di aiutare il corpo ad adattarsi agli **attacchi multifattoriali** che sono spesso incontrollabili dalla nostra volontà)

Ho quindi messo in atto strategie nutrizionali per rinforzare il mio **sistema digerente intestinale**.





L'ALIMENTO IDEALE
È QUELLO CHE AMA
L'UOMO E L'AMBIENTE

.....
LA VISIONE

CERCARE L'ALIMENTO PRIMO

L'ALIMENTO PRIMO AMA IL BENESSERE
DELL'UOMO ED AMA L'AMBIENTE CHE LO CIRCONDA.
QUESTA FILOSOFIA HA PRODOTTO RISULTATI
SCIENTIFICI ED ANALITICI STRAORDINARI

Per creare **benessere vero** e **sostenibilità ambientale** bisognava limitare o addirittura **eliminare tutte** le caratteristiche antinutrizionali o **pro/infiammatorie** dei cereali e dei legumi. Tali alimenti rappresentano, oggi più che mai, la soluzione per ridurre il più possibile l'impronta ecologica dell'uomo sul pianeta. Le idee migliori, per ottenere questi risultati, ce le ha fornite madre natura ispirandoci con le ormai famose **"Fermentazioni Primordiali"**.

Questi processi **pre/digestivi demoliscono** a livelli spesso non rilevabili **gli antinutrienti** tanto accusati di creare **problemi** infiammatori alla **parete intestinale**. Altre caratteristiche hanno poi coronato il nostro sogno di portare sulla tavola un nuovo alimento multingredienti che permettesse di nutrire l'uomo con tante qualità e proteine ambientalmente sostenibili, perché derivate da cereali e legumi.



A close-up photograph of a hand reaching out to touch tall, golden grasses. The background shows a calm body of water and a distant shoreline under a warm, golden sunset sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

VOCARSI AL BENE COMUNE

.....

LO SCOPO

ETICA E SALUTE

LO SCOPO DELL'ALIMENTO PRIMO E' DIVULGARE LE IDEE CHE LO HANNO CONCEPITO

Le peculiari e **sfaccettate caratteristiche nutrizionali, organolettiche e di sostenibilità dell'Alimento Primo** dimostrano la **validità dei valori** tenuti in considerazione durante la sua creazione: **fare solo il bene**, senza controindicazioni relative **a patologie specifiche e senza nuocere in alcun modo all'uomo e al suo ambiente**, creando un alimento altamente qualitativo alla **portata di tutti**, non solo per pochi privilegiati. Per questo non abbiamo inseguito alcun "segmento di mercato" andando esattamente **contro** alle comuni **logiche di marketing e di mass market**.



L O S C O P O

I LEGUMI

I LEGUMI ARRICCHISCONO L'UOMO E L'ECOSISTEMA

I Legumi sono il **mezzo** che usa la natura per **fissare l'azoto** dell'aria nel terreno, attraverso microrganismi specifici che prosperano sulle loro radici. L'azoto è il fertilizzante necessario per produrre le proteine delle piante e degli animali. Quindi, **più coltiviamo legumi, più arricchiamo il terreno** senza utilizzare fertilizzanti chimici derivati principalmente dal petrolio. I legumi inoltre ci forniscono gli aminoacidi complementari a quelli presenti nei cereali. Non a caso in passato pasta e fagioli erano considerati la **carne dei poveri**.



L O S C O P O



I CEREALI

PIETRA MILIARE PER LA SICUREZZA ALIMENTARE

I cereali, ed i legumi meriterebbero il **primo premio** come campioni della **sicurezza e della sopravvivenza** umana perché sono in grado di sfamare tantissime persone con il **poco terreno necessario alla loro produzione**; inoltre si possono conservare facilmente ed a lungo. Non a caso il pane o i cereali sono da sempre considerati alimenti sacri nelle civiltà stanziali. Riscoprire queste verità e **ripulire i cereali** da ogni legittima critica scientifica relativa a **intolleranze, elementi proinfiammatori o antinutrizionali** è stato un percorso coerente con le richieste del nostro spirito.



L O S C O P O



LA RICERCA

AGIRE CON CERTEZZA

A nulla serve il progettare, lo studiare, il perfezionare, se alla fine non ci sono riscontri scientifici che certifichino ciò che si ipotizzava. Ma quando **i risultati** ottenuti **superano ogni aspettativa, come nel caso dell'Alimento Primo**, si può restare particolarmente colpiti dall'aspetto protettivo che queste conferme esplicitano verso chiunque abbia creduto in tale ricerca e l'abbia sostenuta, aiutandoci a divulgarne concretamente i presupposti.



L O S C O P O

FERMENTAZIONI PRIMORDIALI

.....
LA SCOPERTA

FERMENTAZIONI PRIMORDIALI

.....

DEMOLIRE PERFETTAMENTE
È UN PO' COME TRASFORMARE IL PIOMBO IN ORO

Il "sistema terra" **digerisce la materia organica** attraverso la decomposizione e fermentazione ad opera di microrganismi in grado di **demolire e scomporre** arricchendo conseguentemente l'humus del terreno. Anche gli **animalici insegnano** ad utilizzare le fermentazioni per **trasformare** un cibo **potenzialmente tossico**, indigesto o non specie/specifico in un **alimento perfetto** per il loro sistema digerente. I ruminanti posseggono uno stomaco in più: **il rumine**. Questo incredibile bioreattore è in grado di trasformare qualsiasi vegetale divorato durante il giorno in un ottimo **chimo** ricchissimo di vitamine ed amminoacidi provenienti dalla **flora batterica** moltiplicatasi al suo interno. Gli uccelli, mediante il gozzo, sottopongono

i semi (energia concentrata) ad un **processo fermentativo enzimatico** che permette loro di eliminare le sostanze tossiche ed antinutrizionali (lectine, fitati ecc.) ed assorbirne il meglio. E sarebbero **innumerevoli gli esempi** di animali che lasciano putrefarre le prede per nutrirsi solo se ben frollate e tenere. Risulta chiaro così che alcuni cibi non sono **veleni in assoluto** ma, se non trasformati adeguatamente, attenendosi alle leggi chimiche, biologiche e naturali non riusciranno a **diventare cibo elettivo e salutare** per l'uomo. Grazie ad innovative **"Fermentazioni demolitive Primordiali"**, anche i **sistemi digerenti umani più delicati** possono **finalmente nutrirsi** di cereali e legumi con grande soddisfazione.



L A S C O P E R T A





LA PASTA MADRE NON BASTA

Per l'**Alimento Primo** fermarsi alla lievitazione a "Pasta Madre" **era troppo poco**. Le "**Fermentazioni Primordiali**" arrivano **molto oltre** predigerendo e scomponendo proteine, polisaccaridi, fibre **ed i classici elementi antinutrizionali** proinfiammatori (lectine, fitati). La cottura delicata inoltre doveva arrivare a preservare una buona parte della sua **vitalità enzimatica**. Tutti traguardi raggiunti.



L A S C O P E R T A



LA SELEZIONE

PERCHÈ I GRANI ANTICHI

Quando scoprii che i grani antichi possedevano alcune caratteristiche peculiari non esitai a selezionarli per l'**Alimento Primo**. Valori così importanti come la protezione verso l'ambiente non si potevano ignorare. I grani antichi (timilia, Cappelli, farro, Virgo ecc.) **non hanno bisogno di diserbanti e fungicidi** perché crescono alti al di sopra delle erbe infestanti e, per questo motivo, **non hanno bisogno di concimi**. Basta questo per **preferirli ai grani moderni**.



L A S C O P E R T A



LA MIA FILOSOFIA

.....
ESSERE SALUTARIANI

UNA SCELTA DI VITA



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) la salute è "uno stato di **completo benessere fisico, mentale e sociale**" e non la semplice **assenza di malattia** o infermità come comunemente si crede. Ho coniato il termine Salutariano per poter **definire ciò che perseguo** che è anche coerente a ciò che divulga l'OMS. Il salutariano, cerca di proteggere la sua salute **senza nuocere** al

prossimo ed all'ambiente seguendo principi logico/scientifici e spirituali, per questo cerca di limitare la sua impronta ecologica minimizzando (non eliminando) il consumo di alimenti animali. Il salutariano è aperto a pratiche spirituali come la meditazione o la preghiera. L'attività del salutariano dovrebbe essere **il più possibile coerente** con questi principi.



I PRINCIPI

.....

- Mantenersi snelli per tutta la vita (*WCRF*) mediante le raccomandazioni sotto elencate (*Salutariani*)
- Mangiare prevalentemente cibo di origine vegetale (in prevalenza crudo) e il meno possibile cibo di origine animale (*WCRF*)
- Mangiare cibo integrale a bassa concentrazione calorica ed a basso indice glicemico (*WCRF*)
- Variare spesso e prediligere cibi di stagione (*WCRF*)
- Assicurarsi l'apporto sufficiente di tutti i nutrienti attraverso il cibo e non tramite integratori (*Campbell, WCRF*)
- Limitare il consumo di sale e di alimenti sotto sale o in cattivo stato di conservazione (*WCRF*)



I PRINCIPI



- Non far uso di droghe e fumo e limitare gli alcolici, anche se un bicchiere di vino rosso è tollerato/consigliato (*WCRF, Salutariani*)
- Praticare sport non competitivo a bassa intensità e regolarmente (*WCRF*)
- Allattare al seno per almeno 6 mesi (*WCRF*)
- Occuparsi della salute intestinale al meglio perchè lì risiede circa l'80% del sistema immunitario. Preservare la salute del microbiota ivi residente significa preservare le nostre capacità di autodifesa. (*Salutariani*)
- Imparare a gestire positivamente gli stress, ad esempio considerare la malattia un avvertimento, trasformandola in "Benattia" e non in una condanna ovvero riscoprire il motto latino: "mens sana in corpore sano"

Legenda

WCRF: Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro
Colin Campbell: Epidemiologo di fama mondiale





RINGRAZIAMENTI



Quando la vita ci porta davanti a scelte **così difficili** come la mia, è inevitabile mettere tutto in discussione a partire da se stessi, per poi proseguire in qualsiasi aspetto dell'esistenza. La mia testimonianza, per ora solo aneddotica, spero apra **nuove visioni** ai medici specialisti. Ringrazio tutte le persone che mi hanno stimolato, aiutato a capire, a migliorare la mia ricerca e tutti i professionisti che mi supportano **diffondendo concretamente** queste conoscenze. Insieme, stiamo ribaltando tanti pregiudizi sugli alimenti, abbiamo individuato la possibilità di percorrere **una strada meno conflittuale** con ciò che ci accade nella vita, in armonia con quanto ci indica madre natura.





Sandro Santolin - 📞 Cell. +39 329 05 137 61

