

Alimentazione e Salute

L'Alimentazione, per essere salutare, dovrebbe comprendere, per la maggior parte, frutta e vegetali freschi e crudi.

La cottura altera i componenti del cibo e distrugge le sostanze che normalmente sono contenute in esse. A rigore può essere ingerito qualsiasi cibo ci da' la natura già pronto al consumo. I cereali ed i legumi dovrebbero essere ingeriti germogliati, non necessitano di cottura e non è necessario ingerirne in grosse quantità poiché altamente nutritivi ed energetici.

Quelli che necessitano di cottura dovrebbero essere cotti lentamente ad una temperatura che non supera i 50°C.

Gli oli devono essere ingeriti crudi mai cotti o fritti.

Il consumo di frutta secca (al Sole) e di semi oleosi garantisce la quota di sostanze grasse che necessita all'organismo e non è necessario ingerire in grandi quantità - per gli oli bastano tre noci al giorno.

Non dovrebbe essere consumato il sale, ovvero i cibi potrebbero essere conditi con sostanze acidule, per esempio i germogli di legumi con salsa di soia o humeboschi, che favoriscono l'assorbimento del ferro; i cereali non devono essere conditi con sostanze acidule.

Le alghe sono altamente proteiche e ricche di Sali minerali e vitamine, ne bastano 3 gr al giorno.

Il fabbisogno proteico è di 30gr/die quindi facilmente si raggiungono con una alimentazione naturale.

Gli alimenti dovrebbero essere ingeriti singolarmente oppure si consiglia consumare i cereali o legumi sempre ad abbondante quantità di verdura fresca e cotta, per non sovraccaricare gli organi digestivi e per facilitare la digestione, poiché entrano in gioco meccanismi enzimatici differenti; una digestione non corretta porta alla formazione di muco intracellulare e formazione di tossine difficilmente smaltibili, nonché l'insorgenza di patologie.

A tal proposito si ribadisce l'importanza di una alimentazione alcalina.

Ritengo che bisogna variare gli alimenti perché ciascuno contiene sostanze indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo.

Raccomando Acqua fresca e pulita, non addizionata a cloro e cibo scaldato e maturato al Sole.

In merito all'adattamento, non sempre è agevole, c'è chi ci riesce subito, c'è chi ha bisogno di farlo per piccoli passi, per esempio vegetariano, vegano, crudista - fruggivoro. Il

metabolismo e' complesso ed il corpo non si adatta con molta facilita' ai cambiamenti, spesso necessita di supporto con integratori e sostanze detossificanti, giusto per il primo periodo di adattamento.

Sulla vit B12, c'e' da dire che il corpo che si e' alimentato per anni in un modo non salutare ha perso la capacita' di assorbirla in modo adeguato, specie se contenuta in piccole quantita', per tale ragione, in certi tipi di alimentazione se ne raccomanda l'assunzione.

Cio' che bisogna fare e' solo variare i cibi e conoscere poche notizie fondamentali.

L'uomo si 'è complicato l'esistenza da solo o dietro condizionamento. Dovremmo ritrovare il modo naturale di vivere e di alimentarci, di convivere e di condividere la gioia e l'Amore di questo bellissimo pianeta.

Dott Carmela Stella

Medico chirurgo

Medicina Olistica Integrata