

## ALIMENTAZIONE E ISTINTO ANIMALE

Osservando i nostri animali di compagnia, cani e gatti, notiamo che sono molto equilibrati a livello alimentare. Si avvicinano con sospetto al cibo che gli viene offerto, e lo mangiano solo se non lo ritengono tossico. Non ingeriscono alimenti più dell'indispensabile e se stanno male rimangono a digiuno per tutto il periodo della malattia. Sanno quali erbe utilizzare per depurarsi, e le mangiano solo quando serve.

Anche noi abbiamo questo istinto animale, ma lo abbiamo perso per l'ingestione di cibi senza alcun valore nutritivo, ma anzi tossici per il nostro organismo.

Iniziamo la giornata con cappuccino e brioche. Il latte di mucca non è un alimento della nostra specie. È ricco di proteine animali che danno acidosi metabolica. Produce alterazione dei batteri saprofiti intestinali (disbiosi) per la laccina e l'acido rumenico, due sostanze antibiotico simili. Il caffè è ritenuto uno stimolante, ma è un veleno che provoca la secrezione di adrenalina che è poi il vero neurotonico. La brioche, oltre al frumento raffinato, cui siamo intolleranti, contiene creme, marmellate, panna, cioccolato, tutti alimenti che ci portano all'iperglicemia, che è aumentata dall'adrenalina secreta per l'ingestione di alimenti cui siamo intolleranti, come il caffè, il latte e il grano. In iperglicemia stiamo apparentemente bene per qualche ora, fino alle 10 circa. Dalle 9 alle 11 abbiamo la massima energia del pancreas che percepisce questa iperglicemia e stimola l'insulina producendo un'ipoglicemia veloce. L'ipoglicemia provoca stanchezza, difficoltà di concentrazione nello studio, asocialità, facendoci commettere errori sul lavoro per disattenzione.

E ci viene una gran fame. Così siamo costretti a bere un altro caffè con lo zucchero raffinato, o un altro cappuccino con brioche, perché abbiamo un "calo degli zuccheri".

Andiamo così di nuovo in iperglicemia e riusciamo a rimanere attivi fino all'ora di pranzo.

Chi è fortunato mangia a casa e si gusta un piatto di pasta o riso raffinati al sugo o al ragù, bistecca, verdure e frutta, pane e vino. Siamo intolleranti al frumento della pasta e del pane e, se abbondiamo troppo, anche al pomodoro. Il riso raffinato aumenta la stitichezza. La carne aumenta l'acidosi metabolica del latte mattutino, con l'aggiunta del formaggio grana sulla pasta. Le verdure se non biologiche sono ricche di pesticidi o altri composti chimici tossici per il nostro organismo. Stendiamo un velo pietoso sui disgraziati costretti a mangiare fuori casa, tra tramezzini, panini, pizzette ecc! Alla sera bistecca o formaggio, uova o pesce, (acidosi metabolica), vino, verdure non biologiche, pane.

È peggio ancora la pizza (con birra o coca cola), poiché è l'insieme di tutti gli alimenti tossici, quali frumento, lievito chimico, (disbiosi intestinale), mozzarella, pomodoro. Altri ingredienti aggiunti, a seconda dei gusti individuali, come gli affettati di carne suina, le uova, le patatine fritte, preferite dai ragazzi, i peperoni o le melanzane, il gorgonzola, i funghi, la fanno diventare una bomba alimentare che rimanendo nel nostro apparato digerente per 5 giorni aumenta l'acidosi, le infiammazioni all'apparato respiratorio, le difficoltà digestive come i gonfiori, le eruttazioni e le flatulenze, la disbiosi intestinale, i dolori articolari, le allergie, la stipsi o la diarrea.

Non ho preso in considerazione tutti gli alimenti conservati, come il tonno o la carne in scatola, i preparati sott'olio o sott'aceto, gli yogurt, i surgelati, i gelati e i dolci industriali.

In questo modo ci stiamo avvelenando giorno dopo giorno, anzi, più mangiamo alimenti nocivi, per la gratificazione dovuta all'adrenalina secreta, più li desideriamo.

Mangiando invece verdura e cereali (farro, kamut, segale, avena, miglio, mais, orzo e riso), frutta, frutta secca, proteine vegetali quali i legumi, il tofu, il seitan di farro o di kamut, il tutto biologico e integrale, riusciremo a nutrirci in modo corretto depurandoci e acquisiremo le capacità e l'istinto degli animali nello scegliere gli alimenti salutari o meno per il nostro organismo.

**Dott. Giovanni Angilè**

**Medico Chirurgo**

**Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali) Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie  
Alimentari**

**Per informazioni telefonare al: 349 2344166**

**Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)**

**Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)**