

Alimenti buoni e alimenti cattivi

Il cibo ha caratteristiche contrapposte, buone e cattive. Dobbiamo conoscere i componenti dei vari alimenti per sapere il loro valore nutritivo o dannoso per il nostro organismo.

Il latte alimenta il vitello per sei mesi e lo fa diventare adulto, poi il giovane bovino si nutre di erba.

Noi assumiamo il latte vaccino tutta la vita, a volte senza nemmeno saperlo, tanto è presente in parecchi alimenti. Nel latte ci sono, sostanze utili, ma anche la lactenina e l'acido rumenico che sono entrambi nocivi per la flora batterica intestinale per la loro attività antibiotica.

Il calcio presente nel latte è legato all'albumina del siero, formando un complesso inscindibile per l'uomo, ma non per il vitello. Per tale motivo sono molte le persone che presentano osteoporosi nonostante consumino in prevalenza tale cibo.

Nel pomodoro, oltre al licopene che aiuta a prevenire il cancro della prostata, è presente anche la tomatina con proprietà antibiotiche nocive alla flora batterica intestinale. Mezzo chilo di pomodoro equivale al consumo di un pacchetto di sigarette.

La percentuale del consumo di cibi animali deve essere non più del 5%. I polifosfati favoriscono la decalcificazione ossea, il benzopirene e il metilcolantrene sono sostanze cancerogene che si liberano alla cottura della carne. Una fettina di carne corrisponde al consumo di quattro pacchetti di sigarette. Cadaverina, putrescina ed altri alcaloidi cadaverici interferiscono sull'attività renale ed epatica, mentre la xantina e la creatinina hanno proprietà eccitanti e stimolanti il sistema nervoso. Per la presenza di queste sostanze, il brodo di carne è conosciuto come l'urina dell'animale.

Il peperoncino ha vitamina C, ma contiene anche la capsaicina, dannosa per l'azione infiammatoria sulla mucosa gastrica ed intestinale.

Gli acidi presenti nel caffè sono molto irritanti per la mucosa gastrica. La caffeina stimola la secrezione della mucosa gastrica. Maggior caffè bevuto provoca una maggiore quantità di omocisteina nel sangue. L'omocisteina è un amminoacido il cui aumento incontrollato può determinare danni alle pareti delle arterie.

L'elevato consumo di alcolici irrita la mucosa gastrica per la presenza di acido acetico, anche se il vino ha numerose sostanze utili quali i polifenoli, gli oligoelementi, i bioflavonoidi.

Il cibo è utile per modellare il genoma umano. Dobbiamo alimentarci in modo corretto perché così stimoliamo i recettori nucleari ad effettuare una giusta trascrizione genica. Gli alimenti transgenici creano una disinformazione alla cellula e una mutazione dei geni con conseguenti malattie sia infiammatorie, sia cronico degenerative.

Un'alimentazione corretta prevede un'introduzione del 60-70% di cereali, del 20-25% di lipidi insaturi, del 10-15% di proteine, 5% delle quali animali e 10% vegetali, poi vitamine, minerali e acqua.

La prima terapia è quindi il consumo di cibo con questo sistema proporzionale che mantenga un adeguato funzionamento del sistema digerente e della flora batterica intestinale saprofito, ma anche della mucosa dello stomaco utile per il corretto funzionamento della vitamina B12 e dell'acido folico, presenti nei cereali, che col loro metabolismo sono responsabili della sintesi del DNA e del mantenimento dell'equilibrio del sistema neurovegetativo che a sua volta coordina il funzionamento di tutti gli organi ed apparati.

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