

## ***Consigli per una buona salute***

Noi siamo quello che mangiamo. L'affermazione è vera soprattutto in questi anni di prosperità, di maggiore richiesta di determinati alimenti, di trattamenti chimici che permettono di soddisfare i maggiori bisogni, ma con cibi più inquinati e meno naturali.

Le allergie e le intolleranze che fino ad una cinquantina d'anni fa erano poco frequenti, ora sono una delle cause maggiori di malattia o comunque di malessere.

La nostra esistenza è sopravvivere con un carico di medicine che bloccano i sintomi, ma non risolvono in modo definitivo la malattia. Abbiamo concezioni errate sul modo di alimentarci.

E' risaputo, che il latte fa bene, che l'uovo fa alzare il colesterolo, che quando abbiamo disturbi gastrointestinali dobbiamo mangiare in "bianco", che il caffè fa alzare la pressione arteriosa.

Non tutto è vero, anzi siamo l'unico essere vivente che beve latte dopo l'allattamento e oltretutto il latte di un altro animale. Il latte è in moltissimi cibi, cosicché lo ingeriamo parecchie volte il giorno anche senza saperlo ed alla fine è uno degli alimenti che ci creano maggiori problemi. L'uovo è ricco di grassi, ma quello che fa male sono i condimenti con cui si presenta a tavola. "Mangiare in bianco" significa pasta (carboidrati raffinati, che sono molto intolleranti), o riso (l'unico che si salva della lista, ma dovremmo assumere quello integrale), con burro (latte, intollerante), od olio d'oliva (altro alimento a rischio intolleranza). E' chiaro ora come mai nonostante "mangiame in bianco" continuiamo ad avere disturbi digestivi. Il caffè alza la pressione, ma lo fa anche il frumento, che assumiamo molte volte il giorno come pasta, pane, biscotti, grissini, brioches, ecc.

Pochi sanno che digeriamo un alimento in cinque giorni, cosicché i cibi che mangiamo più spesso quali **pasta, pane, latte e formaggi, uova, patate, pomodori, melanzane, peperoni, caffè, olio d'oliva** sono proprio quelli cui siamo più intolleranti e che provocano maggior stress al nostro organismo.

Crediamo facciano bene perché, dopo una gratificazione iniziale, che ci obbliga ad ingerirli in abbondanza (dovuta alla stimolazione di adrenalina, ormone secreto in risposta allo stress di qualsiasi origine come un'aggressione, il fumo o la droga), sviluppano sintomi, che non mettiamo in relazione agli alimenti stessi, che sono :

Vertigini - Stanchezza persistente - Difficoltà alla concentrazione - Stimolo ad urinare spesso sia di giorno che di notte - Ipersudorazione - Edemi ricorrenti - Afte orali - Nausea - Acidità gastrica - Alternanza di peso - Crampi agli arti inferiori - Aerofagia - Meteorismo - Alvo alternato - Gonfiore di stomaco o intestino - Palpitazioni - Prurito - Alitosi - Bocca secca e desiderio di bere molta acqua.

Queste situazioni permangono per anni con alti e bassi, secondo la frequenza e la quantità dei cibi che assumiamo fino a che non diventano patologie croniche.

Verificheremo con test chinesiolgici quali sono gli alimenti da evitare e da sostituire con carboidrati integrali quali farro, kamut, grano saraceno, soia, legumi, olio di semi, latte di capra o pecora.

Per una corretta alimentazione non dobbiamo mescolare carboidrati e proteine nello stesso pasto, perché comporta una digestione più laboriosa e una maggior difficoltà di eliminazione dei cibi.

A pranzo si devono assumere carboidrati con verdure cotte o crude, a cena proteine con verdure crude. Dobbiamo ruotare gli alimenti per periodi di cinque giorni.

Dopo due mesi si controllano i miglioramenti ed i cibi cui non siamo più intolleranti, vanno riassunti ogni cinque giorni per evitare che s'instauri nuovamente l'intolleranza.

Alternando ogni giorno gli alimenti si eviteranno nuove intolleranze.

La frutta va mangiata a colazione, a metà mattina e a metà pomeriggio, da sola, mai dopo i pasti e mai di sera o di notte.

***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)