

Alimentazione Sana

La dieta naturale, intesa nel nostro concetto dovrà tener conto prima di tutto delle corrette combinazioni alimentari oltre che dei diversi stati patologici e delle diverse necessità individuali sulle quali mi soffermo durante la visita. Essa privilegerà:

1 – **Frutta, verdure e ortaggi freschi e crudi** perché mantengono tutte le loro proprietà: vitamine – enzimi – oligolementi – sali minerali che altrimenti andrebbero persi o alterati con la cottura.

2 – **Succhi vegetali freschi** estratti con un estrattore da preferire alla centrifuga in quanto l'estrattore non distrugge enzimi e vitamine, mantenendole inalterate.

3 – Le **proteine vegetali**: cereali integrali, legumi, frutta secca oleosa, ricchi di fattori che non intossicano l'organismo rispetto a proteine animali, come la carne, ricca di tossine come putrescina – cadaverina ecc. ed altre tossine come ormoni e antibiotici che possono essere contenuti nei mangimi con cui vengono allevati questi animali; per chi fa spesso uso di carne, l'assunzione della carne verrà diminuita gradualmente fino ad arrivare ad assumerla raramente ma sarà solo carne bianca di pollo, gallina, tacchino, coniglio, di produzione biologica altrimenti è preferibile sostituirla con il pesce.



4 – Tra i **derivati animali** (per chi è in buona salute): si privilegeranno i formaggi freschi, in modo particolare la ricotta magra, meglio se di capra, fatta solo con siero di latte, senza latte aggiunto, oltre a uova e yogurt; lo yogurt, a differenza del latte, è già fermentato e predigerito; contiene, oltre ad una base proteica, una buona quantità di fermenti vivi, i quali hanno un'azione benefica sulla nostra flora intestinale. Si potrà ridurre l'assunzione anche di queste proteine in base allo stato di salute personale seguendo il consiglio del medico valutando eventuali intolleranze ai latticini. Questa intolleranza è presente in una forma spesso subdola in circa l'ottanta per cento della popolazione. Per questo, una volta verificata l'intolleranza, è bene evitare il latte che oltre a provocare colite da intolleranza, provoca anche la produzione

di molto muco. Inoltre il latte come la carne contiene fattori di crescita che possono stimolare la moltiplicazione cellulare favorendo in questo modo i processi tumorali. Va sostituito con latte vegetale: latte di riso, di mandorle, di soia, di avena, di miglio, di farro, di orzo; lo yogurt vaccino può essere sostituito dallo yogurt di soia biologica.

5 – **Infusi** di menta, karcadé, camomilla, tiglio, rosmarino, timo, salvia, rosa canina, il caffè d'orzo, di bardana, di cicoria, di segala, dolcificati con un po' di miele o stevia, al posto del caffè e thè che sono bevande eccitanti per il sistema nervoso e presentano quindi un certo grado di tossicità.

Qualora sia impossibile reperire prodotti biologici ci si potrà cibare anche con prodotti trattati perché, in ogni caso, i prodotti vegetali come cereali, legumi e semi oleosi mantengono sempre un potere meno tossico rispetto alla alimentazione tradizionale carnea e consumistica: in questo caso si sceglierà il male minore. Inoltre, si darà particolare rilievo alle compatibilità alimentari escludendo l'associazione di cibi amidacei con proteine, escludendo l'associazione di proteine di diverso tipo, e escludendo il consumo della frutta a fine pasto; tutto questo ha lo scopo di evitare fermentazioni putride gastrointestinali che a lungo andare non solo intossicano l'organismo ma anche instaurano il terreno di coltura adatto per l'attecchimento dei più svariati stati di malattia. Inoltre, esse provocano ritardi digestivi, pesantezza, gonfiore, mal di testa, sonnolenza, stipsi e una cattiva utilizzazione dei principi nutrizionali.

Il dott. Shelton, che ha fondato alcune case di cura negli Stati Uniti la cui terapia è basata sull'alimentazione naturale, è stato il primo ad effettuare degli studi originali sulla fisiologia alimentare traendo le sue osservazioni dalla fisiologia classica.

È merito del dott. Shelton l'aver richiamato l'attenzione sui principi fisiologici che sono alla base delle corrette combinazioni alimentari.

Qui in Italia questi criteri sono stati ripresi e divulgati dagli anni 60 in poi dal Prof. Luciano Pecchiai, libero docente di Anatomia patologica e Primario patologo presso l'Ospedale dei Bambini «Buzzi» di Milano, unico esponente ufficiale a quel tempo, a riconoscere la grande importanza dell'alimentazione naturale nella prevenzione e cura delle malattie, mediante una dieta naturale coadiuvata, se necessario, da qualche pratica naturale.



Il dottor Herbert M. Shelton

L'argomento "Alimentazione sana" è presente nei seguenti capitoli del [libro Guarire con la Medicina Naturale](#):

4 LA DIETA NATURALE PIÙ SANA

5 REGOLE FONDAMENTALI PER UNA ALIMENTAZIONE SANA:

- 5.1 Cibarsi solo di alimenti integrali, preferire cereali in chicco
- 5.2 Cibarsi di alimenti provenienti da colture biologiche o biodinamiche
- 5.3 Consumare verdura fresca e frutta di stagione matura allo stato crudo e succhi vegetali freschi ottenuti con estrattore
- 5.4 Eliminare alimenti nocivi come: zuccheri, sale, alcolici, oli di semi, cibi in scatola
- 5.5 Riduzione graduale della carne e delle altre proteine animali
- 5.6 Come sostituire la carne e le proteine animali
- 5.7 Masticare bene i cibi a lungo e bere a piccoli sorsi
- 5.8 Evitare le combinazioni alimentari errate

- 5.8.1 Esempi di cattive combinazioni alimentari
- 5.8.2 Tabella delle combinazioni
- 5.8.3 Proteine animali e proteine vegetali
- 5.8.4 Alimenti acidificanti e alimenti alcalinizzanti

6 LA DIETA DI SOLA FRUTTA E VERDURA

7 LA CURA DEI LIMONI

8 I SUCCHI FRESCHI DI VERDURE, ORTAGGI E FRUTTA OTTENUTI CON ESTRATTORE

8.1 Il digiuno a soli succhi

9 PASTI: COLAZIONE- PRANZO -CENA

10 LE MALATTIE DEL BENESSERE

11 GLI STUDI SULL'ALIMENTAZIONE DEL PROF. CAMPBELL

12 QUAL È IL FABBISOGNO PROTEICO GIORNALIERO?

15 QUAL È L'ALIMENTAZIONE MIGLIORE NELLE MALATTIE TUMORALI?

- 17.1 Alimenti proinfiammatori
- 17.2 Alimenti antinfiammatori

18 ALIMENTI ANTITUMORALI (antiangiogenetici- proapoptotici)

SEZIONE CULINARIA: CONSIGLI PRATICI

86 RICETTE DEL FAMOSO SHEF GIUSEPPE CAPANO (autore di vari libri)