



IL POTERE DEGLI ALIMENTI

A cura della dott.ssa Anna Maria Napoli

Medico Chirurgo, Pneumologo,

*Esperto in omeopatia, Omotossicologia, e Medicine Integrate,
Nutrizione Biologica*

*Presidente di AMMOI (Associazione Medici e Medicine Olistiche
Italiana)*

L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE LO CREIAMO CON GLI ALIMENTI

- Il catabolismo delle proteine produrrà, in ultimo, dei residui acidi, che abbassando il pH, imporranno l'attivazione di tutti i meccanismi tampone per neutralizzare l'acidità; questa condizione, richiamando calcio dalle ossa, è forse il più importante fattore concausale dell'osteoporosi.



INTRODUZIONE DELLA MEDICINA NATURALE EUBIOTICA

MEDICINA EUBIOTICA -
Progetto eubiotico

Alimentazione naturale
ricca di fattori probiotici
(vitamine, enzimi,
oligoelementi,
biostimoline - la flora
batterica eubiotica)

Priva di sostanze tossiche
inquinanti (pesticidi,
anticrittogamici e
insetticidi, diserbanti)

Non esclude i cibi di natura
animale ma privilegia i
cibi vegetali



Prof. Luciano Pecchiai



IL CORPO IN EQUILIBRIO OMEOSTATICO...



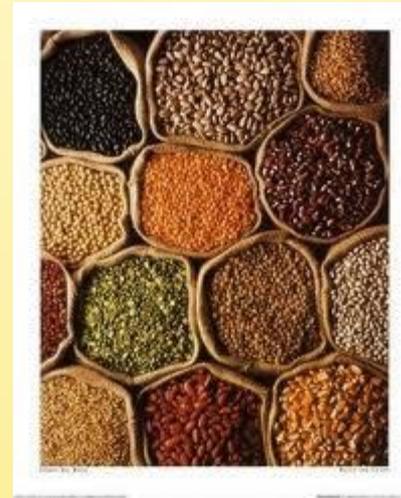
- SIMBIOSI perfetta tra le nostre cellule e la popolazione “vivente” che occupa il nostro intestino
- FLORA INTESTINALE PROBIOTICA



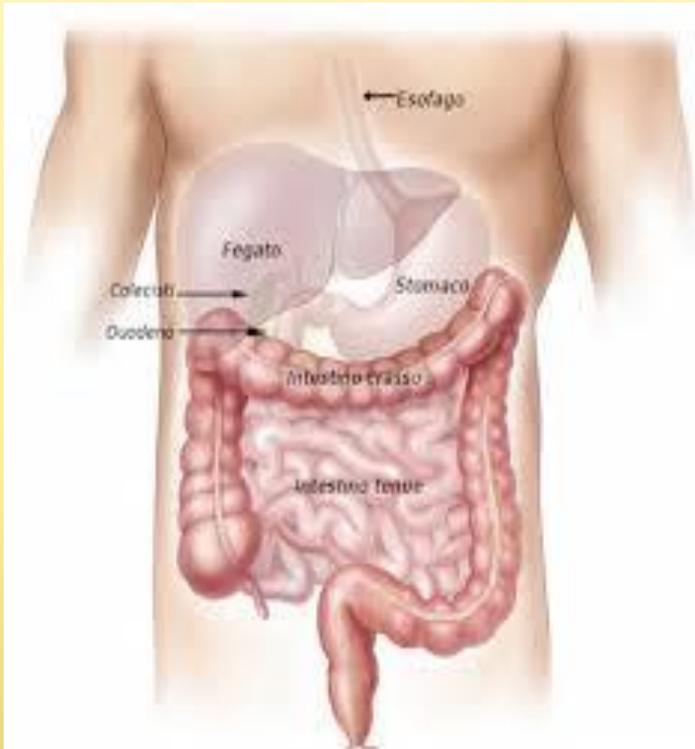
COME SI FA A SOSTENERE UNA FLORA BATTERICA PROBIOTICA?

- CIBI - INTEGRALI
- CIBI - INTEGRALI

- Ricchi di principi vitali, vitamine, oligoementi che orientano la flora batterica in senso probiotico



L'INTESTINO E IL SISTEMA IMMUNITARIO...



- L'intestino contiene il 40% delle difese immunitarie dell'intero organismo che può essere gravemente minato da farmaci o sostanze tossiche o intolleranti che vanno a modificare proprio la flora intestinale probiotica causando un notevole effetto immunosoppressivo.
- La risposta immunitaria al livello intestinale viene attuata grazie al suo sistema linfatico detto **MALT**



IL POTERE... DEGLI ALIMENTI!!!

- Il cibo condiziona certamente il terreno biologico, determinando una spinta verso la salute o la malattia. La maggior parte delle malattie croniche tra cui il **diabete**, **i tumori**, **malattie cardiovascolari** e l'**Alzheimer** può essere prevenuta da una corretta alimentazione; il metodo è semplice ed efficace.



INFLUENZA DEL CIBO SUL CODICE GENETICO...

- Il cibo è in grado di modulare il nostro DNA (esprimere certi geni e sopprimerne altri – NUTRIGENOMICA). Ci sono delle categorie di cibi naturali che aiutano i geni a lavorare in modo ottimale





INFLUENZA DEL CIBO SUL CODICE GENETICO...

Per ottimizzare l'espressione del DNA necessitano quindi tre cose:

- 1) **il cibo geneticamente compatibile**
- 2) **l'attività fisica**
- 3) **ridotti livelli di stress.**



CHI SONO... E PERCHE'?

- **Cibi ad alto contenuto di fibra**: legumi, carboidrati integrali (riso, pasta, pane, kamut, grano saraceno purché il 100% integrali), verdure e frutta, noci e semi naturali;
- **Proteine di elevata qualità**: legumi, noci e semi naturali, uova, pesce (in prevalenza salmone, sgombro, pesce azzurro possibilmente pescato e non allevato), carne magra (pollo, tacchino, agnello e in piccole quantità di maiale e manzo possibilmente tutti da allevamento biologico);
- **Grassi sani**: olio di pesce, olio di oliva, oli vegetali pressati a freddo (colza, sesamo, noce), avocado, olive, cocco, noci e semi naturali.



QUANDO L'EQUILIBRIO TRA LE CELLULE E I MICRORGANISMI SIMBIONTI NON SI STABILISCE...?

ALIMENTAZIONE ERRATA DATA DA:

- Eccessiva assunzione di zuccheri raffinati
- Carboidrati raffinati
- Proteine in quantità esagerata
- Alimenti non perfettamente conservati
- Alimenti contaminati da pesticidi, insetticidi, metalli pesanti, cloro, radioattività



L'EQUILIBRIO PASSA DA...

PREVALENZA DELL'ALIMENTAZIONE VEGETALE

PERCHE'?

poiché migliora in senso generale il metabolismo, il trofismo dell'intero organismo e di conseguenza anche del sistema nervoso grazie al contenuto in oligoelementi, sali minerali, vitamine



... E NON SOLO...

- BUONA ALIMENTAZIONE



BUON EQUILIBRIO INTERIORE



LA MEDICINA NATURALE EUBIOTICA PROPONE...

- Due pasti principali (pranzo e cena): costituiti ognuno da un unico alimento fondamentale:
- Un **PRIMO** prevalentemente a base di cereali, oppure un **SECONDO** a base di un prodotto animale (pesce/uova/formaggio/carne ma in minor quantità possibile), più verdure cotte e crude.
- Una **PRIMA COLAZIONE** e una **MERENDA** a base di latte, caffè di cereali, yogurt, frutta, dolce.

ALIMENTI NATURALI, INTEGRALI E
INTEGRALI
NON IN QUANTITA' ECCESSIVA



COSA NON FARE...

- **Errori da non commettere**
- Mangiamo troppi zuccheri;
- Mangiamo troppi grassi dannosi (saturi) e pochi grassi sani (insaturi);
- Errata distribuzione dei macronutrienti;
- Scarso contenuto di micronutrienti;
- Mangiamo troppa poca fibra;
- Errato equilibrio acido base dei cibi che mangiamo;
- Sbagliato equilibrio sodio potassio.



10 REGOLE PER UN NUOVO APPROCCIO ALIMENTARE

- Ridurre il carico glicemico:

Eliminare o ridurre al massimo zuccheri, marmellate, miele, dolci, bibite, alcol e sostituire pasta, pane, riso bianchi con quelli integrali; questo farà sì che riuscirai a mantenere bassi i livelli di insulina;





LA PRIMA COLAZIONE...

Fare della prima colazione un vero pasto: usa frequentemente uova biologiche, noci, semi o burro di noccioline senza grassi aggiunti, cioccolato nero al 99%, carboidrati integrali (pane, riso, pasta, cereali integrali da colazione), mangiare più la mattina che la sera;



L'IMPORTANZA DELLO SPUNTINO...

Distribuire bene le calorie nella giornata: mangiare ogni tre ore; uno spuntino può essere formato da qualche mandorla o qualche noce non salata e un frutto;



STILE DI VITA...

- Ridurre lo stress sia fisico che psichico
- *(il giovane spesso è sottoposto a surmenage lavorativo, mentre il giovane adulto comincia ad avere scarsa adattabilità allo stress)*



MANGIARE MENO E LENTAMENTE...

- Usare il respiro per ridurre la fame e mangiare lentamente. Prima di mangiare si può attivare il sistema nervoso parasimpatico facendo cinque respiri addominali profondi e lenti: 2-3 secondi in inspirazione e 5 secondi in espirazione: questo riduce la fame!



QUANDO EFFETTUARE L'ULTIMO PASTO....



- Non mangiare nelle 2-3 ore precedenti il sonno notturno: di notte il metabolismo rallenta e il Dna ripara, se l'organismo è impegnato nella digestione tutto questo viene contrastato;



ADIPOSITA' ADDOMINALE: ATTENZIONE!!!

- Punta a ridurre la circonferenza addominale: il tessuto adiposo addominale produce il TNF-alfa (Fattore di necrosi tumorale) e una lunga serie di citochine infiammatorie che rallentano il metabolismo e alza il livello infiammatorio;





ANTIOSSIDANTI NATURALI...

Abbondare in frutta e verdura biologica; la frutta e verdura sono alimenti naturalmente ricchi di antiossidanti, vitamine e fitonutrienti, sostanze necessarie per un'ottima funzionalità cellulare;



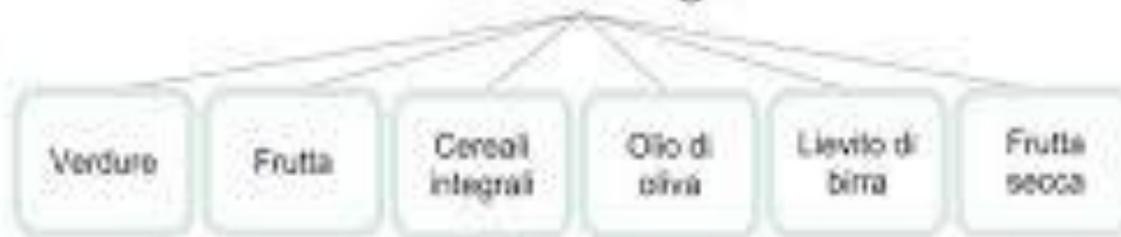


**SVOLGERE ATTIVITA' FISICA CON REGOLARITA'...
NON QUANDO SI HA TEMPO!!!**

Accelerare il
metabolismo
con un
semplice
programma
di attività
fisica
giornaliero
bastano 30
minuti;



Alimenti consigliati



Alimentazione per disintossicare il fegato:



Alimenti da evitare

Potenziare la disintossicazione epatica; il fegato grasso (steatosi) è causato da una alimentazione ricca di zuccheri.



IL POTERE DEGLI ALIMENTI



***GRAZIE
PER
L'ASCOLTO!!!***

