

## GLI SCHEMI MENTALI SULL'ALIMENTAZIONE LE NOSTRE CERTEZZE !

I nostri genitori e la società dei consumi ci hanno tempestato di certezze sull'alimentazione e noi le seguiamo da quando siamo nati, pensando di mangiare in modo corretto.

Ecco quello che crediamo:

1. IL LATTE FA BENE, PRODUCE CALCIO PER LE OSSA, È UN ALIMENTO COMPLETO
2. LA PASTA, IL PANE E LA PIZZA SONO CIBI SANI, NUTRIENTI, DIETA MEDITERRANEA
3. LE UOVA FANNO ALZARE IL COLESTEROLO
4. LA CARNE HA AMINOACIDI CHE NON SI TROVANO NELLE PROTEINE VEGETALI
5. LA CARNE DI MAIALE È LA PIÙ BUONA
6. LA FRUTTA E LA VERDURA HANNO VITAMINE, MINERALI, OLIGOELEMENTI
7. AL MATTINO DOBBIAMO FARE UN'ABBONDANTE COLAZIONE
8. LO ZUCCHERO È UTILE
9. IL CAFFÈ STIMOLA IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE
10. A METÀ MATTINA È GIUSTO FARE UNO SPUNTINO
11. LA FRUTTA VA MANGIATA DOPO IL PASTO
12. MANGIANDO "IN BIANCO" MIGLIORIAMO I PROBLEMI DIGESTIVI
13. IL VINO AIUTA A Digerire IL PASTO COME L'AMARO DOPO PRANZO

Analizziamo i vari punti:

1. 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 e forma 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.

2. la nostra digestione si completa in 5 giorni, cosicché, mangiando sempre gli stessi alimenti il corpo non riesce ad eliminarli mai. Sopravvengono così le varie intolleranze. La pasta, il pane, la pizza non sono la dieta mediterranea. Questa è infatti l'alimentarsi di cereali integrali e biologici quali farro, kamut, miglio, mais, orzo, segale, avena, riso, naturalmente cambiando l'alimento ogni 1 o 2 giorni dando all'organismo la possibilità di eliminarlo e di acquisire le sostanze nutritive anche degli altri.

3. le uova mangiate in grande quantità fanno alzare il colesterolo, ma proprio per questo ne assumiamo poche. Quando trovo dei pazienti intolleranti alle uova, mi dicono che non ne mangiano, e non pensano che i dolci, le merendine, le creme contengono delle quantità insospettabili di uova.

4. la carne contiene il 20% di proteine, contrariamente alla soia che ne contiene il 40%.  
La carne può essere considerata l'alimento più deleterio per il corpo, dato che contiene la cadaverina e la putrescina, sostanze che risultano tossiche fino a provocare il cancro.  
L'acidosi metabolica che si forma mangiando carne è inoltre la causa di gran parte delle malattie, dalle più banali, come un raffreddore, alle più specifiche come la gotta, passando per gastriti, ulcere, asma, infarti, artrosi, osteoporosi, perché il corpo per tornare in ambiente basico preleva il calcio dalle ossa.

5. "del maiale non si butta via nulla". È certamente la carne più buona, ma ha un leggero difetto: è simile alle nostre proteine. Ogni volta che la mangiamo, formiamo degli anticorpi contro le proteine del maiale, ma anche contro il nostro organismo, dando l'avvio alle cosiddette malattie da autoanticorpi. E non voglio ripetere il discorso

sull'acidosi metabolica del punto precedente.

6. la frutta e la verdura hanno sicuramente vitamine, sali minerali ed oligoelementi, ma dobbiamo considerare anche i pesticidi, gli ormoni e tutte le sostanze chimiche utilizzate dai contadini per favorire la crescita delle coltivazioni.

Dovremmo utilizzare solo frutta e verdura biologica o biodinamica che ne mantengono inalterate le proprietà organolettiche.

7. al mattino non dobbiamo mangiare carboidrati raffinati che procurano iperglicemia veloce e ci fanno stare bene per 2 -3 ore, ma anche acidosi metabolica, come la carne. Dalle 9 alle 11, orario di massima energia del pancreas che produce insulina, andiamo in ipoglicemia veloce ed abbiamo fame ancora, ma anche stanchezza, disattenzione, poca voglia di concentrarci nello studio o sul lavoro. Dovremmo mangiare frutta o cereali integrali tipo muesli, magari con orzo o latte di riso, che non alterano la glicemia. La frutta ha fruttosio che è uno zucchero semplice, i cereali integrali hanno il germe di grano che contiene fra gli altri lo zinco e il cromo necessari alla digestione degli zuccheri. Tanto è vero che chi mangia cereali integrali anche in abbondanza, vedi il punto 2, non ingrassa.
8. quindi lo zucchero raffinato è dannoso, vedi dolci, paste, merendine ecc.
9. il caffè apparentemente stimola il sistema nervoso, ma non è la caffeina a svegliarci, ma l'adrenalina secreta contro la caffeina, percepita dal corpo come sostanza tossica. Tanto è vero che dopo qualche ora, quando il caffè dovrebbe essere in circolo e agire ancor di più, siccome c'è un calo di adrenalina, siamo di nuovo stanchi e abbiamo bisogno di un altro caffè.
10. per quello che ho scritto ai punti 7 e 8 a metà mattina, se ci alimentiamo in modo corretto, non dovremmo avere bisogno di fare uno spuntino.
11. la frutta dopo il pasto fermenta sugli altri cibi e provoca flatulenza, eruttazioni, gonfiori addominali, pesantezza, acidità gastrica. Va mangiata al mattino, da sola e lontano dai pasti.
12. dobbiamo intenderci su cosa significa mangiare "in bianco". Ci risparmiamo solo il pomodoro che è una solanacea, cioè la categoria delle "verdure" più tossiche per l'organismo assieme a patate (no purè di patate), peperoni, melanzane, peperoncino e nicotina. Mangiamo però pasta di grano raffinato o riso raffinato, ( fanno male), burro, (fa male, latte), olio d'oliva, (se intollerante, fa male), pizza senza pomodoro, (fa male perché c'è grano raffinato, lievito chimico e mozzarella e quindi latte), formaggio grana sulla pasta, (fa male, latte). Dopo quindici giorni di dieta "in bianco" stiamo male ancora, se non peggio di prima. Il medico, nella sua ignoranza per quanto riguarda l'alimentazione, non crede che noi abbiamo seguito il suo consiglio e ci sprona a mangiare veramente "in bianco" provocando un circolo vizioso in cui non guariremo mai.
13. il vino andrebbe assunto solo in quantità minima (un bicchiere), quando si mangiano proteine, perché essendo acido altera la digestione dei carboidrati. Gli amari dovrebbero essere assunti ogni tanto, solo dopo pasti abbondanti, ma non sono altro che artefatti digestivi, perché aumentano la glicemia (alcol) e quindi l'acidosi metabolica delle proteine animali.

Noi siamo quello che mangiamo. Pensateci.

**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)**