

IGIENE ALIMENTARE

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”

(IPPOCRATE famoso medico greco, (Kos) naturalista – 460 a.C. 377 a.C.)

La mancanza di coscienza nei confronti del fatto alimentare nel senso di nutrirsi è un fenomeno di proporzioni colossali, spesso si mangia per abitudine se non peggio, per compensazione, senza quella giusta attenzione, né per la preparazione né per il consumo del cibo. Spesso chiedo ai miei pazienti con insistenza, a costo dell'impopolarità, un briciolo di attenzione per questa usuale azione quotidiana dalla quale dipende molto della nostra salute.

Ogni giorno quando ci prepariamo da mangiare se ci prepariamo da mangiare??... facciamo, senza porci la giusta attenzione, due azioni:

- 1) Facciamo della chimica Ma non siamo dei chimici eppure prendiamo delle sostanze e le dividiamo separando una parte dall'altra o le uniamo mescolandole; ci siamo mai chiesti, o meglio abbiamo i mezzi per sapere se le sostanze così trattate, unite o separate, fanno bene o male al nostro organismo?
- 2) Facciamo dell'alchimia ma non siamo alchimisti eppure accendiamo il fuoco e ponendovi sopra le sostanze le trasformiamo; ci siamo mai chiesti che cosa sono a livello chimico quelle sostanze così trasformate e se fanno bene o male al nostro organismo?

La maggior parte dei miei pazienti non sa rispondere.....

IL CRUDISMO

Iniziamo con due constatazioni:

1. Dal punto di vista genetico, la nostra biochimica e fisiologia si sono evolute da una dieta di cibi crudi: tutti i processi di digestione e assorbimento si sono evoluti quando l'uomo primitivo si nutriva di cibi crudi, dalla carne, pesce ai vegetali.

L'uomo primitivo sebbene potesse controllare il fuoco, non cucinava gli alimenti, tutt'ora le popolazioni indigene sulla terra consumano alimenti crudi e per minima parte cotti.

2. I cibi crudi possiedono un valore nutrizionale maggiore di quelli cotti perché contengono enzimi fondamentali per la loro stessa digestione e assimilazione. Ne consegue che la digestione degli alimenti è più facile per quelli crudi e richiede un'escrezione minore di enzimi prodotti dal corpo.

Queste due affermazioni già chiariscono perché sarebbe necessario assumere gli alimenti così come si trovano in natura.

Quali sono, dunque, le proprietà dei cibi crudi?

I cibi crudi sono particolarmente ricchi di elementi vitali, come enzimi, vitamine, sali minerali, oligoelementi e altre sostanze, che si alterano (ossidano) al momento in cui vengono sottoposte a trattamenti termici diventando così tossine.

Gli enzimi, sono particolari proteine presenti sia negli alimenti sia nel nostro corpo, hanno il compito di permettere e accelerare alcuni processi chimici, come la digestione e l'assimilazione dei cibi, ma possono essere distrutti a temperature superiori ai 40°.

In genere ogni alimento contiene gli enzimi necessari alla sua digestione.

Lipasi, è il nome dell'enzima che ci consente la digestione dei grassi contenuti in alimenti come latticini, oli e noci.

Amilasi, aiuta l'assimilazione degli amidi di cui sono costituiti in maggior parte i carboidrati come, pane, pasta e riso.

Proteasi, invece è il nome dell'enzima che rende digeribili le proteine della carne.

Il difetto maggiore di questi enzimi è che vengono distrutti con la cottura a temperature elevate, (come nella pastorizzazione), cosa che costringe il pancreas ad un superlavoro per produrne altri, e a lungo andare questo esubero di attività può provocare problemi a questo importante organo.

Anche molte vitamine, come la A e la C, vengono distrutte dal calore, e spesso si disperdono nei liquidi di cottura che non vengono utilizzati.

Inoltre gli alimenti crudi sono ricchi di acqua, e quindi durante il pasto non si avverte la necessità di bere con il risultato che la digestione risulta più facile.

Una buona abitudine sarebbe quella di iniziare il pasto con la verdura, che oltre a ridurre l'appetito aiuta la digestione, evitando così la fermentazione intestinale provocata, ad esempio, dal consumo della verdura dopo un piatto di pasta.

Ci sono, poi delle verdure che abitualmente vengono consumate solo cotte, ma che sono ottime anche crude. Anche il pesce, se freschissimo, può essere consumato crudo.

Non per tutti è chiaro che mangiamo per vivere e non viviamo per mangiare!

Qualunque sia la coscienza individuale riguardo l'alimentazione, purtroppo la scelta cui siamo abituati non ha né valore né sapore perché tutto è preconfezionato, surgelato, cotto, raffinato ... in sostanza morto.

Il nostro corpo è costretto a compensare questo impoverimento degli alimenti, producendo più enzimi: ecco perché ogni pasto ci stanca invece di tonificarci.

Inoltre non ricevendo vitamine e minerali il corpo invoca ancora cibo condannandoci a sovra alimentarci.

È proprio un circolo vizioso che deve essere corretto con volontà e facendo attenzione almeno, che ogni pasto contenga metà cibi crudi (le verdure).

In pratica basterebbe ad ogni pasto assumere una porzione di verdura cruda.

A differenza di quanto si possa pensare in un regime crudista, sono molti gli alimenti che si possono consumare:

AL MATTINO per colazione frutta, yogurt naturale non pastorizzato, latte non pastorizzato, crema di Budwig (per la ricetta guardate in internet) caffè d'orzo (il Caffè è una sostanza nervina, una droga, con effetti devastanti per il nostro corpo). Per saperne di più venite alle mie conferenze sull'igiene alimentare.... Sono gratuite e divertenti.

A MEZZA MATTINA spuntino con frutta di stagione o crema di budwig

A MEZZOGIORNO per pranzo: verdura, legumi crudi sotto forma di germogli,(piselli, fave, faggioli, lenticchie ecc.), alcuni tipi di pesce (salmone, spada, branzino, ricciola, alici, sarde ecc.) e alcune preparazioni di carne come il carpaccio e la tartare, uova ovviamente crude, alcuni tipi di salumi prosciutto crudo, speck, bresaola che sono un ottima fonte di proteine.

A MEZZO POMERIGGIO spuntino con frutta secca oleosa, croccantini di sesamo al miele olive ecc.

ALLA SERA per cena: verdura cruda in pinzimonio, alcuni tipi di pesce (salmone, spada, branzino, ricciola, alici, sarde ecc.) e alcune preparazioni di carne come il carpaccio e la tartare, uova ovviamente crude, alcuni tipi di salumi prosciutto crudo, speck, bresaola che sono un ottima fonte di proteine.

Ma che vantaggi può portare dal punto di vista salutistico un'alimentazione di questo tipo?

Si sono riscontrati giovamenti per chi soffre di reumatismi e artrite, disturbi per i quali sono indicati cibi come le carote, il sedano-rapa, le cipolle, i porri, l'aglio, le insalate e i germogli di frumento.

Contro l'ulcera si sono dimostrati efficaci in particolar modo i succhi crudi di cavolo e patata.

Per chi ha problemi di infezioni o febbre, si consiglia unicamente il consumo di mele crude e succo di mela, (SOLO ED ESCLUSIVAMENTE AL MATTINO MAI DOPO LE ORE 15,00 DI OGNI GIORNO) fino a miglioramento avvenuto.

Chi ha problemi di diabete, può ottenere buoni risultati con una dieta particolarmente ricca di verdure crude a foglia verde, e arance e ciliegie, sempre solo al mattino.

L'ARTE DEL CURARE

Cera una volta, un università, la più rinomata delle università.

Questa università, era situata in un paese prospero e longevo e gli allievi venivano da tutto il mondo in questa università per lo studio della medicina e la medicina in questa università era solo medicina.

Sembrerà strano ma, tutto quello che si usava per curare in questa università era quello che si usava per vivere.

In questa università, il vetusto rettore, ogni anno, per la tesi di laurea, impartiva la prova d'esame decisiva, chi avesse superato quella prova, solo quello che l'avesse superata, sarebbe diventato medico.

E dunque, ecco la prova, disse il rettore:

“andate e cercate qualsiasi cosa riteniate utile per la cura dell'essere umano, su!! Andate, avete tutta la giornata”.

E la giornata passò cambiarono le luci del giorno, cambiarono le scene di vita quotidiana, cambiarono i suoni per le vie e i rioni del bel paese e cambiarono alternandosi le emozioni nel cuore di chi agiva e nel cuore di chi osservava.

Verso sera, uno alla volta, ritornarono tutti gli allievi, tutti portavano con se delle cose utili per curare l'essere umano, per ultimo arrivò un allievo a mani nude, sconsolato guardò il rettore e disse che aveva visto molte cose incredibili, talune semplici altre complicate, ma nessuna gli era sembrata così appropriata per curare l'essere umano.

Il rettore sorrise, si alzò in piedi e disse:

“Tu oggi sei medico, va e cura le persone con amorevolezza, compassione, rispetto e buon senso perché in vero “TUTTO CURA TUTTO”.

Dr. Vittorio Magrin