

IL LIBRO COMPLETO PER LA COMBINAZIONE DEI CIBI

*COME COMBINARE GLI ALIMENTI
PER UNA SALUTE OTTIMALE*



HERBERT M. SHELTON

Il Libro Completo per la combinazione dei Cibi

*Come combinare gli alimenti per
una salute ottimale*

Herbert M. Shelton

Edizione originale 1951

1° edizione digitale 2014 a cura di David De Angelis

ebook by ePubMATIC.com

Indice

Copertina

Prefazione

Introduzione

- 1 Classificazione dei generi alimentari
- 2 Digestione degli alimenti
- 3 Combinazioni giuste e combinazioni sbagliate
 - 3.1 Le combinazioni tra acidi e amidi
 - 3.2 Le combinazioni tra proteine e amidi
 - 3.3 Le combinazioni tra proteine e proteine
 - 3.4 Le combinazioni tra acidi e proteine
 - 3.5 La combinazione tra grassi e proteine
 - 3.6 Le combinazioni tra zuccheri e proteine
 - 3.7 Le combinazioni tra zuccheri ed amidi
 - 3.8 Mangiando meloni
 - 3.9 Il latte va consumato da solo
 - 3.10 I dessert
- 4 Digestione normale

- 5 Come combinare le proteine ... per la cena
- 6 Come combinare gli amidi ... per il pranzo
- 7 Come mangiare la frutta ... per la colazione
- 8 Un'insalata al giorno
- 9 Schema alimentare per una settimana
 - 9.1 Menù per la primavera e per l'estate
 - 9.2 Menù per l'autunno e l'inverno
- 10 Come curare l'indigestione

APPENDICE

Alimentazione di cibi crudi

Le proteine

Ghiottoneria e iperalimentazione

Mangiate solo due pasti al giorno

Regole alimentari

Masticare il cibo

Dimenticate il sale

Acqua pura

Non bevete durante i pasti

Cosa aspettarvi dal miglioramento della dieta

LA FACILE COMBINAZIONE DEGLI ALIMENTI

del

DOTT. HERBERT M. SHELTON

— 1951 —

Impara ciò che ti piace e mangia ciò che ti gusta in modo appropriato. Questo libro ti piacerà e gioirai della buona salute dopo che avrai riportato il tuo corpo al suo stato naturale.

Gioisci della vita, gioisci delle tue amicizie e soprattutto della tua famiglia. La salute renderà possibile tutto questo, ed essa deriverà soltanto da una alimentazione sana e da un modo di vivere naturale.

Non dovrai cominciare questo programma di alimentazione lentamente ma semplicemente tuffarti in esso. Prova al tuo corpo che ti stai controllando e che lo tratterai bene da questo momento in poi. Ricorda che il perdere alcune battaglie con il tuo appetito non è così importante come il vincere la guerra contro la malattia.

Alimentarsi in modo appropriato non è una proprietà privata di una religione in quanto anche un ateo può avere un corpo sano.

In tutti i modi, la verità è dove la trovi, e la verità che ho rivelato in questo libro certamente non è sorta con me. La verità è eterna e non può essere creata o distrutta, ma le vite di coloro che ne sono alla ricerca possono essere aiutate mentre quelle di coloro che la rifiutano e la ignorano possono essere distrutte.

Ciò che veramente trattiamo in questo libro è l'utilizzazione dei cibi che la Natura ci ha donato nel tentativo di mantenere il nostro corpo sano. Ti è stata data libera scelta. Puoi scegliere i cibi appropriati da introdurre nel tuo corpo o puoi crollare attraverso l'uso non appropriato di cibi e veleni. Sta solamente a te scegliere la tua vita.

Prefazione

Alcune persone cercano per anni un sistema di vita semplice e apportatore di gioia e salute. L'essere sani e pieni di energia è piacevole anche se molte persone non approfondiscono i principi della buona vita quando li scoprono. Solo TU puoi far accadere le cose e sarai solo TU che riceverai pieni benefici da scelte appropriate. Se non scegli di stare bene non devi lamentarti quando la tua malattia diventa il tuo destino.

Ad alcune persone non piace prendere delle decisioni. **La difficoltà non sta nel SAPERE ciò che è giusto, ma nel FARE ciò che lo è.** Sembra difficile soprafare le abitudini e gli appetiti che si sono formati entro un certo lasso di tempo, ma che senso di benessere quando riusciamo a superare una cattiva abitudine o a iniziarne una buona!

Quando cambiamo per il meglio, anche i nostri migliori amici si chiedono <<cosa c'è che non va>> con noi. Essi possono farsi delle domande sui nostri buoni propositi soprattutto se una nostra buona abitudine è in contraddizione con una cattiva che si pratica. Alla gente piace essere in contraddizione con gli altri ed è gelosa se la lasci a sè stessa con le sue abitudini cattive. **Aspettatevi di essere criticati** per i vostri buoni propositi. L'uomo più perfetto di tutti non ebbe molti seguaci e la maggior parte della gente votò perchè egli fosse appeso ad una croce. I pionieri del nostro paese cercarono di creare una repubblica invece di una democrazia in quanto sapevano che la maggioranza non era sempre leale. Pertanto, non avere paura di lottare per i grandi principi di cui leggerai nelle prossime pagine.

Poca gente crede in un sistema di salute funzionante. Un SISTEMA DI CURA non è necessariamente il miglior sistema di salute. Un vero sistema di salute previene le malattie dal loro succedersi e pertanto puoi evitare il presente sistema medico che tende a curare piuttosto che prevenire. Quando milioni di persone scopriranno questo basilare sistema di salute vedrai ancora una volta una rifioritura di questo paese.

I FATTORI FISIOLOGICI DI SALUTE possono essere fattori dannosi o salutari. Lo stato della vostra salute può dipendere da come potrete eliminare completamente il negativo ed accentuare il positivo.

Se hai l'abilità di leggere... hai l'abilità di agire e cambiare la tua vita da questo momento fino alla morte. La tua forza di volontà e la tua determinazione decideranno se sia il caso oppure no di raggiungere il goal di una vita gioiosa e sana.

Molta gente si prende in giro quando pensa di essere felice con una sigaretta tra le labbra. Altri sono felici con una sniffata di cocaina. Ma quanti alcolizzati conoscete che non sono felici mentre bevono! Quanta gente grassa conoscete che sta felicemente seduta a consumare un frullato di banana corredato di gelato e panna? **La falsa allegria che essi sperimentano sarà ben presto rimpiazzata da una delle numerose malattie o problemi di salute che essi non possono che immaginare.** Per compensare i loro problemi si stanno probabilmente rimpinzando di aspirine, sonniferi, antiacidi, calmanti, ecc.

Possiamo essere contenti controllando i nostri appetiti e sviluppando le nostre abitudini di vita positive. Sicuramente ci vorrà un pò di tempo per corrompere la forza di volontà ed abbandonare una cattiva abitudine, ma ci vuole solo un po' di volontà per cominciare una nuova abitudine. Una vita più sana e felice dipende da molti fattori fisiologici positivi che interessano il corpo e la mente.

Il proposito di questo libro non è quello di "sapere tutto e dire tutto." Stando attenti ai fattori positivi ti sarà possibile raggiungere delle mete o stando attenti ai fattori negativi ti sarà possibile eliminarli.

Questo libro potrebbe avere una svolta decisiva nella tua vita. Molta gente lo loderà, altri lo condanneranno, ma le condanne non cambieranno le verità che troverai scritte qui. **Ignorare la verità significa soffrire le conseguenze di una vita passata e continuare a vivere con appetiti sbagliati e abitudini povere. La scelta è tua. Ti è stata data libertà di scelta. Come utilizzerai questa libertà è solo affar tuo.**

Cosa state facendo per il corpo dei vostri bambini ignorando i fattori fisiologici? Essi hanno raffreddori, mal di testa, e mal di stomaco? Sono essi stanchi, svogliati, iperattivi o malati?

Noi non intendiamo curare queste malattie. La cura non è il tema di questo libro. **Non ci può essere alcuna malattia se non c'è alcuna causa,**

per cui è necessario eliminare quest'ultima. È una premessa molto semplice. Se non c'è alcuna causa per un mal di testa non lo soffrirete. Se non c'è alcuna causa per vomitare non vomiterete. Se non esiste alcuna causa per una febbre non ci sarà alcuna febbre. **Tutti questi cosiddetti malesseri sono quasi tutti dei modi naturali in cui il corpo si libera di qualcosa di sbagliato che noi vi immettiamo. Per esempio: quando sudiamo, le ghiandole sudoripare si liberano del sale che è un veleno per il corpo.** Alcuni dottori e nutrizionisti ancora credono che il corpo ha bisogno di una certa forma di sale chiamato cloruro di sodio. Le nostre abitudini ci hanno insegnato a trarre piacere dal gusto del sale. Il corpo può trattare tutta la quantità di sale di cui necessita dai cibi naturali che mangiamo. Un paio di cucchiaini pieni di sale saranno in grado di renderti ammalato e nel caso di ucciderti se vuoi.

Mi auguro che questo libro possa costituire solamente l'inizio di una grande avventura nella vita.

Introduzione

Pochi anni or sono mi trovavo a casa di un amico con il quale, insieme ad altre persone presenti, si assisteva ad una trasmissione televisiva. In uno degli spot appariva una ciotola per la colazione in cui un uomo versava un popolare prodotto a base di cereali. A questi aggiungeva due cucchiaini pieni di zucchero bianco. Copriva poi il tutto con una banana tagliata a fettine ed una manciata di uva passa. Al miscuglio che aveva creato aggiungeva, per ultimo, panna e latte in gran quantità. Man mano che mostrava la preparazione del piatto sciorinava una molteplicità di parole atte a convincere il pubblico in ascolto che il suo preparato era, insieme, saporito e nutriente. Quando ebbe finito, una delle donne del gruppo esclamò : <<Ogni volta che mangio un piatto come quello, mi viene un bruciore allo stomaco!>>. Risposi: <<Questo accade a te e a diversi altri milioni di persone.>> Nessun sistema digestivo umano, infatti, è adatto a digerire un pasto come quello.

In natura nessun animale mangia mai un miscuglio di prodotti così eterogenei. Non è sicuramente esaltante per l'intelligenza umana il fatto che, giorno dopo giorno, milioni di uomini, donne e bambini, continuino a consumare pietanze di quel genere e ad imbottirsi di medicine nel tentativo di alleviare i disturbi che queste causano.

Ogni anno si spendono milioni di dollari in digestivi o simili appunto per lenire la difficoltà gastrica che è quasi inevitabile dopo un pasto di questo genere. Tra i più famosi, contenenti quasi tutti carbonato di sodio, ricordiamo: Alka-Seltzer, Diger-Seltz, **Digestivo Antonetto**, ecc. Molte persone, poi, ricorrono all'antica abitudine di utilizzare il bicarbonato di sodio; altri usano il Latte di Magnesia. Questi farmaci, che già da soli appaiono nocivi, forniscono solo un sollievo temporaneo ai disturbi causati dall'indigestione.

Nonostante le sofferenze inutili che milioni di persone provano giornalmente e le cospicue cifre di denaro che spendono alla ricerca di un sollievo, sono purtroppo ancora molti coloro che, seppure per il loro stesso bene, non si sforzano di alimentarsi in maniera appropriata.

C'è un antico proverbio che dice: <<Quello che conta sono i fatti, non le parole>>. La maniera in cui noi presentiamo le combinazioni tra gli alimenti è tale da permettere all'uomo comune di prepararsi il proprio programma alimentare. Essa non ha bisogno di dispendiose verifiche scientifiche: ognuno può organizzare i propri pasti in combinazione ideale, seguendo le regole contenute in questo libro e verificare, poi, i risultati. Risultati che possono successivamente essere paragonati a quelli ottenuti dall'alimentazione precedente.

Non troppo tempo fa uno dei miei rappresentanti ricevette la lettera di una donna della Pennsylvania, alla quale aveva venduto una copia de "La Facile Combinazione degli Alimenti". Ne riporto qui alcune parti: <<Scrivere lettere di adulazione non è nel mio stile, ma questa ha un significato più profondo. È una lettera di apprezzamento e di ringraziamento. Giorno fortunato fu quello in cui ricevetti il vostro materiale informativo e richiesi una copia de "La facile combinazione degli alimenti", di Herbert M. Shelton.>>

<<**Per anni e anni avevo sofferto di indigestione, gas nello stomaco, gonfiori e dolori.** Ora che tento di combinare gli alimenti nella giusta maniera, le indigestioni ed i disturbi sono scomparsi. Niente più gas, gonfiori, Alka-Seltzer o bicarbonato.>>

<<Perchè la gente non si avvale di questo metodo così semplice? Sicuramente perchè non lo conosce.>>

Ho ricevuto molte lettere come questa. Molta gente ha parlato con me personalmente ed ha confermato lo stesso concetto. **Molte persone affermano di provare sollievo sin dalla prima volta in cui mangiano un pasto combinato in maniera ideale.** Proprio di recente un uomo mi ha raccontato di come lui e la sua famiglia si siano liberati dai disturbi digestivi nutrendosi di alimenti combinati fra di loro in maniera giusta. Egli e la sua famiglia hanno anche scoperto di poter sopravvivere senza il bisogno di farmaci. Molta altra gente mi ha raccontato di come, combinando gli alimenti, fosse riuscita a porre termine a certe allergie.

Il sistema digestivo umano, secondo natura, non è predisposto a digerire pasti elaborati. I pasti a sette portate o a ventuno non erano stati programmati dalla natura quando creò il sistema digestivo

dell'uomo. La persona che si siede di fronte ad una tavola imbandita di ogni genere di alimenti e che mangia di tutto, "dall'antipasto al dolce", sicuramente soffrirà di indigestione. Se mangiare pasti complicati diventa un'abitudine, trascurando i propri limiti enzimatici, i disturbi intestinali diverranno cronici. Ovunque andrà, dovrà portare con sé la sua scorta di medicine. Infatti, l'abitudine di portare le pillole in tasca, viene fortemente incoraggiata dagli operatori del settore. Sembra più importante avere a disposizione un rimedio artificiale, piuttosto che imparare a mangiare in maniera tale da evitare che si presenti il bisogno di ricorrere ai medicinali. Sembra più importante arricchire le case farmaceutiche, che tutelare la propria salute.

Poiché questo libro è stato preparato un pò per chiunque e non solo per i vegetariani, i menù presentati contengono pasti misti e pasti solo per questi ultimi. Questo non è un compromesso o una diserzione tacita dal vegetarianesimo: è solo un modo per venire incontro alle diverse necessità delle varie classi di lettori.

Sia da parte medica sia da parte dei sostenitori delle cosiddette scuole per la guarigione e dell'allopattia, si sono sollevate delle obiezioni al fine di evitare alcune combinazioni alimentari e farne consumare delle altre. Tali obiezioni, sono basate sulla convinzione che lo stomaco dell'uomo è adatto a digerire ogni tipo di combinazione alimentare. Non indugiero molto nel controbattere queste obiezioni in quanto, gli argomenti presentati nel libro, costituiscono già di per sé una risposta.

Più di sessant'anni di attività svolta nel settore dell'alimentazione preoccupandomi di giovani e vecchi, sani e malati, ricchi e poveri, colti ed ignoranti, e più di cinquant'anni trascorsi facendo pratica istituzionale, mi conferiscono un certo grado di autorità in materia. Ho dedicato più di sessant'anni allo studio della dietologia, indirizzando le mie attenzioni alla cura e all'alimentazione di molte migliaia di persone. Un lettore intelligente dovrebbe comprendere che una esperienza così vasta mi qualifica maggiormente nell'espone gli argomenti che formano il testo di questa pubblicazione, tenendo ben presente la circostanza che non si è trattato di tempo speso a somministrare medicine ai pazienti. **Pochi sono i medici che studiano la dietologia, ed ancor meno sono quelli che la applicano nella**

cura dei loro pazienti. Il loro suggerimento più comune è : <<mangia tutto quello che desideri>>.

Questo libro non vuole asserire che ogni programma dietologico o di combinazione dei cibi possa curare le malattie. Io non credo nelle cure, ma ritengo, e sono pronto a dimostrarlo, che in tutti i casi di malattia, dove il danno organico non appare troppo grave da compromettere il recupero, la rimozione delle cause permette alle forze ed ai procedimenti vitali, insieme ai normali materiali della vita, di ristabilire la salute e l'integrità. Il cibo, appunto, non è che uno dei materiali della vita.

Come base essenziale, il lavoro di un igienista deve garantire all'individuo il beneficio di tutti i mezzi igienistici nella loro pienezza perchè, solo in questo modo, egli potrà avere la possibilità di ristabilirsi. **Un lettore attento non dovrebbe avere difficoltà nel comprendere che le cure igieniste sono le uniche cure razionali e radicali che in ogni era ed in ogni parte del mondo siano state somministrate ai malati.** Ci sarà un momento in cui tutte le forme di malattia verranno "trattate" basandosi sugli infallibili principi igienistici. Quando esistono dei principi sani, questi possono essere applicati non ad una o due malattie soltanto, ma a tutte. Gli stessi principi fondamentali saranno alla base di ogni tipo di malattia. Anche nei casi in cui si deve ricorrere alla chirurgia, bisognerebbe ricorrere sempre alle regole igienistiche per preparare il campo all'intervento.

Perchè preoccuparsi della combinazione tra gli alimenti? Perchè non mischiarli confusamente e mangiarli in maniera approssimata? Perchè perdere tempo su tali argomenti? Forse gli animali seguono delle regole nel combinare gli alimenti?

Le risposte a queste domande sono semplici. Cominciamo dall'ultima. Gli animali mangiano in maniera molto semplice senza doversi troppo preoccupare delle combinazioni. Certo, però, è che gli animali carnivori, insieme alle proteine, non consumano carboidrati. Non mangiano acidi insieme alle proteine. Il cervo, che pascola nella foresta, combina molto poco i suoi cibi. Lo scoiattolo, che mangia noci, probabilmente, insieme a queste, non consumerà alcun altro cibo. Si è osservato che gli uccelli mangiano insetti e semi in momenti separati. In natura, nessun animale, ha a disposizione la grande varietà di cibi che è caratteristica dell'uomo civile.

L'uomo primitivo non disponeva certo di una vasta scelta alimentare. Anche egli, come gli animali, si alimentava in maniera molto semplice.

Come vedremo in seguito, gli enzimi digestivi del tratto digestivo umano presentano dei limiti ben definiti e quando, mangiando spropositatamente, si superano tali limiti, si va incontro a problemi di digestione. Una giusta combinazione tra gli alimenti è il modo più sano per rispettare le limitazioni enzimatiche. Combiniamo i cibi in maniera appropriata, non ci alimentiamo senza criterio, e la digestione apparirà migliore e sicuramente più regolare.

I cibi che non vengono digeriti non posseggono alcun valore. Mangiare per poi lasciare che il cibo “si rovini” nello stomaco, significa non solo sciuparlo ma anche qualcosa di più grave: i cibi che si decompongono nello stomaco producono dei veleni dannosi all'organismo. Una giusta combinazione tra gli alimenti, quindi non solo garantisce una nutrizione migliore, in conseguenza di una digestione più funzionante, ma serve anche a proteggere dagli avvelenamenti.

Un sorprendente numero di allergie alimentari scompare completamente quando gli individui considerati allergici, imparano ad alimentarsi, combinando i cibi in maniera tale da poter essere digeriti.

Il loro problema non è l'allergia, ma l'indigestione. **Allergia è il termine dato all'avvelenamento proteico.** L'indigestione dà, come risultato, l'avvelenamento da decomposizione, anch'esso un avvelenamento proteico. Una digestione normale produce sostanze nutrienti; non veleni da immettere nel flusso sanguigno.

Le proteine ben digerite non sono sostanze velenose.

Con alle spalle la mia vasta esperienza, offro questo libro ai lettori più attenti, nella speranza che usino nel migliore dei modi le informazioni in esso contenute, stabilendo migliori condizioni di salute e vivere, quindi, più a lungo. A chi ancora nutre dei dubbi, posso solo dire: <<Leggi questo libro e convinciti della sua importanza>>. Giudicare senza sapere, infatti, significa porre fine alla conoscenza. Non limitate i vostri orizzonti e non privatevi dell'opportunità di migliorare il vostro stato di salute,

condannando, senza averne ragione, le semplici regole presentate in questo libro.

Capitolo 1

Classificazione dei generi alimentari

Gli alimenti sono quelle sostanze che, attraverso i complessi processi della digestione, vengono elaborati dall'organismo ed assimilati dal sangue. **Le sostanze inutili, come le medicine, sono velenose.** Per essere utile, la sostanza non deve contenere ingredienti nocivi e superflui.

Il tabacco, ad esempio, che è una pianta, contiene proteine, carboidrati, minerali, vitamine ed acqua. Per questo motivo, dovrebbe essere considerato un alimento. Ma, oltre a questi elementi, contiene notevoli quantità di veleni, tra i quali alcuni dei più pericolosi esistenti in natura. Il tabacco, pertanto, non è un alimento.

I generi alimentari, come ci arrivano dall'orto, o dal negozio, sono formati da acqua e da composti organici quali le proteine, i carboidrati (zuccheri, amidi, pentosani), i grassi (oli), i sali minerali e le vitamine. In genere, contengono anche quantità più o meno variabili di materiali inutili.

Gli alimenti, materie essenziali della nutrizione, variano enormemente in carattere e qualità. Quindi, per convenienza, li abbiamo classificati secondo la loro composizione e la loro origine. Le seguenti classificazioni serviranno al lettore come guida nelle combinazioni.

PROTEINE

I cibi proteici sono quelli che contengono un'alta percentuale di proteina. I più importanti sono i seguenti:

Noci	Soia	Olive
Cereali	Noccioline	Avocado
Fagioli secchi	Carne (eccetto il grasso)	Latte
Piselli secchi	Formaggio	

AMIDI

I carboidrati sono gli amidi e gli zuccheri. Nella seguente classificazione sono stati divisi in tre gruppi distinti: gli amidi, gli zuccheri (compresi gli sciroppi) e la frutta dolce.

AMIDI

Cereali
Fagioli secchi (eccetto la soia)
Piselli secchi
Patate
Castagne
Noccioline
Melone d'inverno
Banana
Zucca
Radici di caladium
Topinamburi (Girasole tuberoso)

ZUCCHERI

Zucchero scuro
Zucchero bianco
Zucchero in polvere
Sciroppo di acero
Sciroppo di canna
Miele

FRUTTA DOLCE

Banana
Datteri
Fichi
Uva passa
Moscato
Prugne
Cachi
Mango
Papaya
Ciliegie
Pere secche

LEGGERMENTE AMIDACEI

Cavolfiore
Barbabietole
Carote Ciliege
Sassifraga

GRASSI

I grassi includono anche gli oli, come segue:

Olio di oliva

Olio di soia

Olio di semi di girasole

Olio di sesamo

Sostituti del burro

Noce americana

Burro

Panna

Olio di nocelline

Olio di mais

Sego (grasso vegetale solido)

Noci in genere

Carni grasse

Olio di semi di cotone

Avocado

FRUTTA ACIDA

Gran parte degli acidi che ingeriamo come cibo sono rappresentati dalla frutta acida. I tipi principali sono i seguenti:

Arancio	Pomodoro	Uva aspra
Pompelmo	Limone	Pesca
Ananas	Limetta	Prugne aspre
Melagrana	Mele ranette	

FRUTTA SEMI-ACIDA

La frutta semi-acida è la seguente:

Fichi freschi	Pesche dolci	Mirtilli
Pere	Mele dolci	Prugne dolci
Visciole (amarasco)	Albicocche	

VERDURE

In questa classificazione rientrano tutte le qualità di verdure, senza riferimento al colore o ad altro. Le principali sono:

Lattuga	Primula	Rabarbaro
Sedano	Cavolo cinese	Crescione
Indivia	Aglione cipollino	Cipolla
Cicoria	Senape	Scalogno
Cavolo	Romici (agri)	Porro
Cavolfiore	Rapa	Aglione
Broccoli	Cavolo verde	Zucchini
Broccoletti di Bruxelles	Verbascio	Scarola
Ravizzone	Colza	Barbabietole (verdi)
Spinaci	Mais verde	Cirne di rapa (verdi)
Cardi	Melanzane	Germogli di bambù
Ibisco	Carduccio	Broccoli
Cetriolo	Ravanella	Peperoni dolci
Acetosa	Prezzemolo	
Asparagi	Soffione	

MELONI

Anguria

Melone d'inverno

Noce moscata

“Casaba”

Cantalupo

Lungo

Persiano

Reticolato

Capitolo 2

Digestione degli alimenti

Come già detto, gli alimenti costituiscono la materia prima della nutrizione, poiché sono composti da proteine, carboidrati e grassi, non possono essere utilizzati direttamente dall'organismo, ma devono prima essere sottoposti ad un processo di disintegrazione e di raffinazione (in verità ad una serie di processi), conosciuto come digestione. Nonostante il processo digestivo sia in parte meccanico, come nella masticazione e nell'ingerimento di cibi, la fisiologia della digestione è, in gran parte, lo studio dei cambiamenti chimici che il cibo subisce nel passaggio attraverso il canale alimentare. Concentreremo maggiormente la nostra attenzione sulla digestione nella bocca e nello stomaco, piuttosto che su quella dell'intestino.

I cambiamenti che il cibo subisce nel processo digestivo vengono effettuati da un gruppo di agenti che prendono il nome di **enzimi** o fermenti. Per il fatto che le condizioni in cui entrano in azione sono ben definite, diviene necessario prestare molta attenzione alle semplici regole che si trovano alla base di una corretta combinazione tra gli alimenti; regole che, tra l'altro, sono state determinate in funzione della chimica della digestione. Gli sforzi lunghi e pazienti di molti fisiologi, nelle più disparate parti del mondo, hanno portato alla luce le limitazioni enzimatiche; purtroppo, però, questi stessi fisiologi ne hanno trascurato l'importanza, creando una serie di motivi fittizi per giustificare le pessime abitudini alimentari dell'uomo moderno. Hanno evitato in ogni caso di mettere in pratica le vitali scoperte, frutto del loro meticoloso studio di ricerca. Gli Igienisti Naturali non si comportano in questo modo. Noi cerchiamo di organizzare le regole della vita sui principi della biologia e della fisiologia.

Prima di passare allo studio degli enzimi della bocca e dello stomaco, cerchiamo di inquadrarli in senso generale. Un enzima può essere definito come un catalizzatore di natura fisiologica. Studiando la chimica si scopri ben presto che molte sostanze che non si combinavano fra di loro, potevano invece farlo se messe a contatto con una terza sostanza. Quest'ultima non interferiva in alcun modo nella combinazione o nella reazione ma, la sua

presenza, sembrava provocare sia l'una sia l'altra. Tale agente o sostanza venne denominato catalizzatore – il processo, catalisi.

Le piante e gli animali producono sostanze catalitiche solubili, di natura colloidale e resistenti al calore, che utilizzano negli svariati processi di divisione dei composti e nella loro fabbricazione. Queste sostanze sono state denominate enzimi: se ne conoscono molti, e quasi tutti di carattere proteico. Quelli di cui ci occuperemo noi sono gli enzimi digestivi. Questi riducono le complesse sostanze alimentari in composti più semplici adatti ad essere immessi nel flusso sanguigno e ad essere utilizzati dalle cellule del corpo per la produzione di nuove cellule.

Poichè l'azione degli enzimi, nella digestione degli alimenti, ricorda la fermentazione, inizialmente queste sostanze furono classificate come fermenti. La fermentazione, tuttavia, si attua per mezzo di fermenti organizzati: i batteri. I prodotti della fermentazione non sono identici a quelli della disintegrazione enzimatica degli alimenti e non costituiscono sostanze nutritive. Sono invece velenosi. Anche la decomposizione (putrefazione) provoca la formazione di veleni, anzichè di materiali nutritivi.

Ogni enzima ha un'azione specifica. Agisce, cioè, solo su un tipo di sostanza alimentare. Gli enzimi che agiscono sui carboidrati non possono avere effetto anche sulle proteine o sui sali o sui grassi. La specificità è addirittura più particolare: per esempio, nella digestione di sostanze strettamente collegate, quali i disaccaridi (zuccheri complessi), l'enzima che agisce sul maltosio, non può avere effetto anche sul lattosio. Ogni zucchero richiede un suo enzima specifico. Il fisiologo Howell sostiene che, ciascun enzima, può produrre più di un tipo di azione di fermento.

Questa azione specifica degli enzimi è molto importante in quanto **nella digestione degli alimenti esistono varie fasi, ognuna delle quali richiede l'azione di un diverso enzima. A sua volta, ciascun enzima è capace di svolgere il proprio lavoro soltanto se quello che lo ha preceduto ha svolto il suo in modo appropriato.** Se la pepsina, ad esempio, non ha trasformato le proteine in peptoni, gli enzimi che devono trasformare i peptoni in amminoacidi, non saranno in grado di intervenire sulle proteine.

La sostanza sulla quale l'enzima agisce viene chiamata sostrato (substrato). L'amido è il sostrato della ptialina. Il dott. N. Philip Norman, in passato insegnante di gastroenterologia alla New York Polyclinic Medical School and Hospital di New York City, afferma: <<Studiando le azioni degli enzimi, si rimane colpiti dal pensiero di Emil Fisher che per ogni serratura debba esistere una chiave. Se il fermento rappresenta la serratura ed il suo sostrato la chiave, e, se la chiave, non entra perfettamente nella serratura, non si può verificare una reazione. Di conseguenza, **non è logico considerare dannoso per le cellule digestive mischiare insieme, nello stesso pasto, diversi tipi di carboidrati, grassi e proteine?** Poichè è vero che gli stessi tipi di cellule producono serrature simili ma non identiche, è logico sostenere che tale miscuglio aggrava fino al limite estremo le funzioni fisiologiche di queste cellule>>. Fisher, che era un famoso fisiologo, sosteneva che la specificità dei vari enzimi è collegata alla struttura della sostanza sulla quale agiscono. Sembra che ogni enzima sia adatto solo per una struttura particolare.

La digestione inizia nella bocca. Per mezzo del processo di masticazione, tutti i cibi vengono spezzettati in particelle più piccole che vengono amalgamate con la saliva. Della parte chimica della digestione, solo quella degli amidi inizia nella bocca. La saliva, normalmente un liquido alcalino, contiene un'enzima chiamato ptialina che, agendo sugli amidi, li trasforma in maltosio, uno zucchero complesso, il quale a sua volta, nell'intestino, viene trasformato in destrosio (zucchero semplice). L'azione della ptialina sugli amidi è preparatoria in quanto il maltosio non può avere effetto sugli amidi. Sembra che l'amilasi, l'enzima della secrezione pancreatica che divide gli amidi, agisca sull'amido nello stesso modo della ptialina; cioè, in maniera che, l'amido che sfugge alla digestione nella bocca e nello stomaco, può essere scisso in maltosio e acrodestrina; semprechè, naturalmente, non abbia subito fermentazione prima di raggiungere l'intestino.

Nella mucosa dello stomaco sono presenti numerose ghiandole che secernono il succo gastrico. Questo può dare origine ad una vasta gamma di reazioni, da quelle quasi neutrali a quelle fortemente acide, a seconda della natura del cibo consumato. Contiene due enzimi: la pepsina, che agisce sulle proteine e la lipasi, che agisce leggermente sui grassi. In questa sede tratteremo solo della pepsina. Questo enzima è in grado di iniziare la

digestione di ogni proteina; cosa molto importante in quanto sembra essere l'unico ad avere tale possibilità.

I vari enzimi che dividono le proteine agiscono sulle diverse fasi della loro digestione. Può accadere che nessun enzima possa intervenire sulle proteine nello stadio che precede quello per cui esso si dimostra adatto. L'erepsina, ad esempio, presente nei succhi intestinali e pancreatici, non può agire sulle proteine complesse, ma solo sui peptidi e polipeptidi, riducendoli ad amminoacidi. Senza l'azione precedente della pepsina che riduce le proteine in peptidi, l'erepsina non entrerebbe in azione. La pepsina può agire solo in un medio acido e viene distrutta dagli alcali. Le basse temperature, come ad esempio le bevande ghiacciate, ritardano o addirittura sospendono l'azione della pepsina. L'alcool, addirittura, precipita questo enzima.

Di guisa che la vista o l'odore del cibo può provocare una salivazione abbondante, la cosiddetta "acquolina in bocca", allo stesso modo può anche provocare un'abbondante produzione di succo gastrico, una "acquolina nello stomaco". Tuttavia, il sapore dei cibi è il fattore più importante nella produzione di salivazione abbondante. Il fisiologo Carlson non ebbe molto successo nei ripetuti tentativi di provocare un flusso di succo gastrico facendo masticare ai soggetti diverse sostanze, o stimolando le terminazioni nervose della bocca con altre sostanze all'infuori del cibo. In altre parole, quando gli alimenti, introdotti nella bocca, non vengono digeriti, non si manifestano secrezioni. L'organismo compie un procedimento selettivo e, come vedremo in seguito, esegue diversi tipi di operazioni secondo le varie specie da elaborare.

Nei suoi esperimenti sui "riflessi condizionati", Pavlov notò che non è necessario introdurre del cibo in bocca per provocare una secrezione di succo gastrico. Il solo stuzzicare il cane con dei bocconcini appetitosi, per esempio, può servire allo scopo. Egli scoprì persino che i rumori o altre manifestazioni che hanno qualche attinenza col momento dell'alimentazione potevano provocare una secrezione.

È necessario dedicare alcuni brevi paragrafi all'analisi delle capacità dell'organismo di adattare le sue secrezioni ai diversi tipi di generi alimentari consumati. Successivamente, discuteremo le sue limitazioni. McLeod, nel suo *La Fisiologia della Medicina Moderna* (Physiology in

Modern Medicine), afferma : <<Le osservazioni di Pavlov sulle risposte delle sacche gastriche dei cani alla carne, al pane ed al latte, sono molto interessanti in quanto provano il fatto che l'operato del meccanismo secretore gastrico si adatta ai materiali da digerire>>.

Tale adattamento viene reso possibile in quanto le secrezioni gastriche sono il risultato del lavoro di circa cinque milioni di ghiandole microscopiche incastonate nelle pareti dello stomaco, molte delle quali secernano succo gastrico. **Le quantità e le proporzioni dei diversi elementi che lo compongono rendono il succo gastrico di carattere variabile e facilmente adattabile a digerire i diversi tipi di alimenti.** In conseguenza di ciò, il succo gastrico, può dare origine ad una reazione quasi neutrale, leggermente acida e può contenere più o meno pepsina secondo le necessità. Esiste anche il fattore tempo: il carattere del succo può apparire molto diverso in relazione alla fase digestiva, cioè man mano che vengono soddisfatte le necessità alimentari.

Un simile adattamento avviene anche quando la saliva si adegua ai diversi tipi di cibi ed ai bisogni digestivi. Gli acidi leggeri, ad esempio, provocano una secrezione abbondante di saliva, mentre gli alcali leggeri non causano nessuna secrezione. Anche le sostanze nocive provocano la secrezione della saliva, allo scopo di eliminare il materiale dannoso. I fisiologi sottolineano il fatto che, se si posseggono nella bocca almeno due tipi diversi di ghiandole, entrambe attive, è possibile produrre una vasta gamma di variazioni per quel che riguarda il carattere della secrezione.

Un valido esempio di questa capacità del corpo di modificare ed adattare le sue secrezioni in funzione delle necessità variabili dei diversi tipi di cibi, ci viene offerto dal cane. Con la somministrazione di carne esso produce, infatti, maggiormente dalle ghiandole sottomandibolari, una secrezione di saliva densa e vischiosa. Con la somministrazione di alimenti secchi (carne essiccata o liofilizzata) si avrà una secrezione, dalla ghiandola parotide, molto abbondante e di carattere acquoso. La secrezione mucosa prodotta con la carne serve a lubrificare il bolo alimentare ed a facilitare, in tal modo, la deglutizione. La secrezione acquosa nei cibi in polvere, serve a rimuovere ogni piccolo granello dalla bocca. Pertanto, sembra che il tipo di succo prodotto venga determinato in funzione del compito che deve svolgere. Come è stato affermato precedentemente, la ptialina non agisce

sullo zucchero. **Con il consumo di zucchero si provoca un'abbondante secrezione di saliva, ma questa non contiene ptialina.** Se vengono ingeriti amidi, non viene prodotta saliva. Con la carne e con i grassi, non si ha produzione di ptialina. Questi esempi di adattamento sono pochi se paragonati a tutti quelli che potrebbero essere forniti. Sembra probabile che nella secrezione gastrica si verifichi un adattamento maggiore rispetto a quello salivare. Tali argomenti non appaiono privi di valore per coloro i quali sono desiderosi di alimentarsi in maniera tale da permettere una digestione regolare, ma troppo spesso i fisiologi tendono ad ignorarli o minimizzarli. Nei capitoli successivi avremo la possibilità di trattare tali questioni molto dettagliatamente.

Esistono motivi per credere che l'uomo, come gli animali, un tempo possedesse istintivamente la capacità di evitare le combinazioni sbagliate tra gli alimenti, e che in parte tale capacità sia ancora nel suo bagaglio. Ma, avendo costruito l'impero dell'intelletto sulle rovine dell'istinto, l'uomo è costretto a ricercare, nelle circostanze più sorprendenti e tra gli errori ed i metodi più insani, il suo modo di vivere. Questo accadrà fino al momento in cui egli non avrà raggiunto un livello di conoscenza e non verrà in possesso di principi tali da permettergli di governare la sua condotta alla luce dei loro insegnamenti. Allora, invece di ignorare la grande quantità di conoscenze fisiologiche riguardanti la digestione di alimenti, o di trascurarla come è abitudine dei fisiologi, bisognerebbe insegnare all'uomo, un essere intelligente, a far giusto uso di tali conoscenze. Se la fisiologia della digestione permette di adottare delle abitudini che migliorano questo processo, solo uno stolto può ignorarne il valore sia in salute sia in malattia.

Capitolo 3

Combinazioni giuste e combinazioni sbagliate

Per rendere perfettamente chiara quali siano le combinazioni alimentari che affaticano le nostre limitazioni enzimatiche, sarà necessario considerare le combinazioni una alla volta e poi trattarle alla luce dei processi digestivi di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente. Un lettore intelligente considererà questa analisi interessante ed istruttiva.

3.1 Le combinazioni tra acidi e amidi

Nel capitolo precedente abbiamo appreso che **un acido leggero è in grado di distruggere la ptialina della saliva. Con la distruzione di quest'ultima, la digestione degli amidi si arresta.** Il fisiologo Stiles dice: <<Se l'insieme degli alimenti appare acido dall'inizio, è difficile pensare che la saliva possa produrre l'idrolisi (digestione enzimatica degli amidi). Nonostante ciò, noi continuiamo a mangiare frutta acida prima della nostra colazione a base di cereali senza notare alcun effetto nocivo. L'amido che non viene digerito in questa fase viene "trattato" poi dal succo pancreatico con risultati finali soddisfacenti. Comunque, si può intelligentemente dedurre che maggiore è il lavoro svolto dalla saliva, minore sarà quello delle altre secrezioni e migliore, molto probabilmente, anche la digestione.

L'acido ossalico, diluito in quantità di 1 parte su 10.000 arresta completamente l'azione della ptialina. In uno o due cucchiaini di aceto vi è sufficiente acido etanoico da sospendere del tutto la digestione salivare. L'acido dei pomodori, delle arance, dei pompelmi, dei limoni, della limetta, delle ananas, delle mele verdi, dell'uva non matura, e di altra frutta acida sono sufficienti a distruggere la ptialina della saliva e ad arrestare la digestione degli amidi. Senza comprendere apparentemente le ragioni, il dott. Percy Howe di Harvard, afferma: <<Molte persone che non possono mangiare arance dopo un pasto, ne traggono, invece, dei grossi benefici se le mangiano quindici o trenta minuti prima.>>

Tutti i fisiologi sono d'accordo nel sostenere che gli acidi, anche quelli leggeri, distruggono la ptialina. Fino a che non si potrà dimostrare che la saliva è in grado di digerire l'amido senza la presenza della ptialina, dobbiamo continuare ad insistere che le combinazioni tra gli amidi e gli acidi non sono digeribili. L'affermazione del profano che sostiene la tesi secondo la quale ogni combinazione tra gli alimenti può considerarsi giusta, è basata sull'ignoranza e sul preconconcetto. Per le considerazioni appena svolte **la regola dovrebbe essere: mangiare amidi e acidi in pasti separati.**

3.2 Le combinazioni tra proteine e amidi

Chittenden dimostrò che una minima percentuale di acido cloridrico (0.003%) era sufficiente a sospendere il processo di divisione degli amidi (amilolisi), e che un aumento di acidità, sia pur leggero, interrompeva il processo, ma distruggeva l'enzima. Nel suo Manuale di Fisiologia (Textbook of Physiology) Howell, parlando della lipasi gastrica, asserisce che: «questo tipo di lipasi viene immediatamente distrutto in presenza di un'acidità dello 0.2% di acido cloridrico, cosicchè, se appare di importanza funzionale nella digestione gastrica, la sua azione, come quella della ptialina, deve essere limitata al periodo iniziale della digestione prima che i contenuti dello stomaco abbiano raggiunto la loro acidità normale» (Italics mine). In questa sede non ci occuperemo della distruzione della lipasi causata dall'acido cloridrico dello stomaco, ma della distruzione della ptialina a causa dello stesso acido.

Il fisiologo Stiles afferma: «L'acido che favorisce notevolmente la digestione gastrica, appare proibitivo nella digestione salivare». Parlando della pepsina dice: «la capacità di digerire proteine si manifesta solo con una reazione acida, ed è totalmente assente quanto la misura è nettamente alcalina. Le condizioni che permettono la digestione peptica sono, quindi, quelle che escludono l'azione della saliva». Dell'enzima ptialina poi, sostiene: «siccome l'enzima è estremamente sensibile all'acido e il succo gastrico è decisamente acido, si pensò che la digestione salivare non potesse compiersi nello stomaco». Il succo gastrico distrugge la ptialina e,

pertanto, interrompe la digestione dell'amido. Se questo fosse vero, come potrebbe avvenire la digestione dei cibi amidi?

La risposta a questa domanda è da ritrovarsi nella capacità del sistema digestivo di adattare le sue secrezioni alle necessità digestive dei diversi tipi di cibi, semprechè, naturalmente, si rispettino i limiti di tale meccanismo di adattamento. Il dott. Richard C. Cabot di Harvard, che non condannava nè esaltava nessun metodo particolare di combinazione tra gli alimenti, scrisse: <<Quando si ingeriscono carboidrati, lo stomaco secerne un succo gastrico di composizione diverso da quello prodotto in presenza di proteine. Questa è la risposta dello stomaco ad una particolare richiesta che gli viene rivolta. È uno dei numerosi esempi di scelta compiuti dalle parti dell'organismo, considerati in genere inconsci e senza un proprio potere decisionale>>. Il segreto è questo: quando lo stomaco ingerisce un alimento amido, secerne un tipo di succo diverso da quello prodotto in presenza di un alimento proteico.

Pavlov ha dimostrato che ogni tipo di alimento provoca un'attività particolare delle ghiandole digestive; che la capacità del succo varia con la qualità del cibo; che sono necessarie delle modifiche particolari delle ghiandole in funzione ai diversi cibi; che il succo più forte viene prodotto solo in caso di necessità.

Ingerendo del pane, si immette nello stomaco una piccola quantità di acido idrocloridrico. Il succo prodotto in presenza del pane è di reazione quasi neutra. Quando l'amido del pane viene digerito, una grossa quantità di acido idrocloridrico viene immessa nello stomaco per facilitare la digestione della proteina del pane. I due processi non possono avvenire contemporaneamente in maniera efficiente. Al contrario, le secrezioni appaiono minuziosamente programmate, sia nel carattere sia nel tempo, secondo i bisogni variabili delle sostanze alimentari ingerite.

Qui è racchiusa la risposta per coloro che non credono nella combinazione degli alimenti in quanto "la natura unisce varie sostanze alimentari nella stesso alimento". C'è una grande differenza tra la digestione di un "alimento", per quanto complessa possa essere la sua composizione, e la digestione di un "miscuglio" di alimenti diversi. In presenza di un unico tipo di alimento, una combinazione tra amidi e proteine, l'organismo è in grado di adattare i suoi succhi, in intensità

secondo le necessità digestive di quell'alimento ma quando vengono ingeriti due alimenti che presentano necessità digestive diverse o addirittura opposte, questo adattamento dei succhi diviene impossibile. Se carne e pane vengono consumati insieme, invece della produzione di un succo quasi neutro durante le prime due ore di digestione, si avrà la produzione di un succo altamente acido e la digestione dell'amido verrà immediatamente interrotta.

Non bisognerebbe mai dimenticare che fisiologicamente, i primi passi nella digestione degli amidi e delle proteine avvengono in circostanze ambientali opposte: gli amidi hanno bisogno di un ambiente alcalino, le proteine di uno acido. A questo riguardo, V. H. Mottram, professore di fisiologia all'Università di Londra, nel suo *La Fisiologia (Physiology)* afferma che, quando nello stomaco il cibo entra in contatto con il succo gastrico, non è possibile che avvenga la digestione salivare. Egli dichiara: <<Il succo gastrico digerisce le proteine e la saliva, gli amidi. Pertanto, è ovvio, che per ottenere una digestione regolare, la carne (proteine) dovrebbe costituire la prima parte del pasto e gli amidi la seconda: cosa che spesso avviene comunemente. La carne in genere precede ogni genere di dessert.>>

Mottram spiega l'argomento in questa maniera: <<L'estremità distale dello stomaco è quella in cui avviene il movimento che permette al cibo di mischiarsi con il succo gastrico ... Però, mentre il cibo che si trova nell'estremità immobile, è ancora sotto l'influenza della saliva, quello che si trova nell'estremità in movimento entra in contatto con il succo gastrico acido rendendo impossibile l'azione della saliva>>. In poche parole, questo significa che mangiando prima le proteine e poi gli amidi, le proteine verranno ingerite nella parte inferiore dello stomaco e gli amidi in quella superiore.

Immaginando nello stomaco una linea di demarcazione tra gli alimenti, e seguendo le sue affermazioni, appare che la gente, nè istintivamente nè per altri motivi, consuma le proteine e gli amidi in questa maniera. Forse in Inghilterra esiste l'abitudine di mangiare la carne all'inizio del pranzo ed il budino alla fine, nello stesso modo in cui noi consumiamo il dolce alla fine del pranzo, ma, sia lì che qui, c'è l'abitudine di mangiare gli amidi e le proteine insieme. Quando l'uomo comune mangia carne, uova, o

formaggio, egli unisce il pane alle proteine. Hot-dog, **panini al prosciutto**, hamburger, uova e pane, ed altre combinazioni simili di proteine ed amidi rappresentano la maniera più comune di consumare tali alimenti. Con un'alimentazione di questo genere accade che le proteine e gli amidi vengono accuratamente mischiati in entrambe le estremità dello stomaco.

Howell sostiene più o meno la stessa cosa: <<Un punto di notevole importanza è capire quanto, in circostanze abituali, la digestione salivare abbia effetto sui cibi amidacei. Il processo della masticazione nella bocca mischia perfettamente il cibo e la saliva, ma il bolo viene deglutito troppo in fretta per permettere all'enzima di completare la sua azione. Nello stomaco il succo gastrico è sufficientemente acido per distruggere la ptialina, ed è per questo, quindi, che un tempo si pensava che la digestione salivare venisse immediatamente arrestata con l'immissione del cibo nello stomaco e che comunque, come processo digestivo, non possedesse un grosso valore. In un secondo tempo, approfondendo il campo conoscitivo, si dimostrò il contrario e cioè, che parte del cibo consumato durante un pasto ordinario poteva rimanere nel fondo dello stomaco per un'ora o più senza venire minimamente toccata dalla secrezione acida. Pertanto, c'è ogni motivo per ritenere che la digestione salivare possa essere svolta nello stomaco senza troppe limitazioni>>.

È ovvio che la digestione salivare può avvenire nello stomaco solo su una piccola quantità di cibo, sempreché, naturalmente, si consumino le solite combinazioni nocive quali il pane con la carne, il pane con le uova, il pane con il formaggio, il pane con altre proteine o patate con proteine. Quando si mangia un panino con hamburger o con il wurstel, non si consuma prima la carne e poi il pane. Essi vengono masticati, mischiati e deglutiti insieme. Lo stomaco non possiede un meccanismo che possa separare queste sostanze mischiate ed indirizzarle, poi, nelle diverse cavità.

In natura, tali combinazioni non esistono; gli animali tendono a mangiare un solo tipo, di cibo alla volta. L'animale carnivoro sicuramente non unirà gli amidi alle sue proteine. Gli uccelli consumano insetti e semi in momenti diversi nell'arco della giornata. Sicuramente, anche per l'uomo, questo sarebbe il migliore programma alimentare in quanto, i sistemi suggeriti da Mottram non fornirebbero buoni risultati.

Basandoci sulle questioni fisiologiche che abbiamo presentato, possiamo formulare la seconda regola sulle combinazioni tra gli alimenti: *“Mangiare cibi a base di proteine e cibi a base di carboidrati in momenti separati”*.

Questo vuol dire che cereali, pane, patate ed altri cibi amidacei non dovrebbero essere consumati insieme alla carne, alle uova, al formaggio, alle noci e ad altri cibi proteici.

3.3 Le combinazioni tra proteine e proteine

Due proteine di carattere e composizione diversi, unite insieme ad altri componenti alimentari, per essere ben digerite causano delle **modifiche nelle secrezioni digestive e nei tempi di secrezione**. Ad esempio, il succo più forte si accompagna al latte nell'ultima ora di digestione, ed alla carne nella prima ora.

Questi tempi di secrezione hanno un valore? In genere nelle nostre abitudini alimentari, c'è la tendenza ad ignorare questi fatti ed anche i fisiologi sono propensi a trascurarli. Le uova ricevono la secrezione più forte in un momento diverso da quello della carne e del latte. È logico, pertanto, affermare che **le uova non dovrebbero essere consumate contemporaneamente alla carne o al latte**. Non bisognerebbe dimenticare come i malati di tubercolosi siano stati danneggiati enormemente dalla somministrazione di uova e latte insieme. **Per secoli e secoli gli ebrei ortodossi si sono astenuti dal consumare carne e latte durante lo stesso pasto.**

Il fatto è che il processo digestivo si modifica per soddisfare le necessità di ogni alimento proteico e per questo motivo, risulta impossibile che la modificazione sia tale da soddisfare le necessità di due tipi diversi di proteine consumate contemporaneamente. Questo **non vuol dire necessariamente che due diversi tipi di carne o di noci non possano essere consumati durante lo stesso pasto**; vuol dire però, che le combinazioni proteiche quali carne e uova, carne e noci, carne e formaggio, uova e noci, formaggio e noci, latte e noci, ecc., non dovrebbero essere

mangiati. Un solo alimento proteico garantirà una maggiore efficienza digestiva.

La nostra regola pertanto, dovrebbe essere: *“Mangiare un solo cibo proteicamente concentrato a pasto”*.

A questa regola è stata sollevata la seguente obiezione: dato che le diverse proteine variano così tanto nei contenuti di amminoacidi e l'organismo ha bisogno di quantità adeguate di alcuni di questi, appare necessario consumare più di una proteina per poter garantire un rifornimento appropriato di amminoacidi. Ma, poiché la maggioranza di persone consuma più di un pasto al giorno e le proteine sono presenti in quasi tutti gli alimenti, l'obiezione non sussiste più. **Non è necessario consumare tutte le proteine di cui si ha bisogno ad ogni pasto.**

3.4 Le combinazioni tra acidi e proteine

Il lavoro attivo di scindere (digerire) le complesse sostanze proteiche in sostanze più semplici, che avviene nello stomaco e che costituisce il primo passo nella digestione delle proteine, viene svolto dall'enzima pepsina. La pepsina agisce solo in un ambiente acido e la sua azione viene interrotta dagli alcali. Il succo gastrico può essere quasi neutro fino a diventare fortemente acido in funzione del tipo di cibo che viene immesso nello stomaco. Quando vengono ingerite proteine, il succo gastrico è acido, in quanto deve fornire un ambiente favorevole all'azione della pepsina.

Poiché la pepsina risulta attiva solo in un ambiente acido, si è erroneamente dedotto che ingerendo acidi durante il pasto si sarebbe potuta facilitare la digestione delle proteine. In verità, al contrario, questi acidi inibiscono la diffusione del succo gastrico e quindi interferiscono nella digestione delle proteine. I medicinali e **la frutta acida rovinano la digestione gastrica, sia con la distruzione della pepsina sia con l'inibizione di tale secrezione. In presenza di acido nella bocca e nello stomaco, il succo gastrico non viene emesso.** Il famoso fisiologo russo, Pavlov, dimostrò con successo il dannoso effetto degli acidi sulla digestione: sia se derivanti dalla frutta acida, sia dagli elementi acidi risultanti dalla fermentazione. La frutta acida, inibendo l'emissione del succo gastrico – che è necessario in abbondanza

per la digestione delle proteine – danneggia seriamente tale digestione e provoca la putrefazione.

Uno stomaco normale secerne l'acido necessario alla pepsina digerendo una quantità normale di proteine. Uno stomaco anormale può secernere troppo acido (iperacidità) o troppo poco (ipoacidità). In entrambi i casi, comunque, consumare proteine e acidi insieme, non serve a facilitare la digestione. Mentre la pepsina non è attiva se non in presenza di acido idrocloridrico (non si è trovato nessun altro tipo di acido che potesse attivare tale enzima), l'acidità gastrica in eccesso impedisce la sua azione. L'acido in sovrabbondanza distrugge la pepsina.

Basandoci su questi semplici fatti della fisiologia della digestione, formuliamo la nostra regola: *“Mangiare proteine ed acidi in pasti separati”*.

Se consideriamo il processo reale della digestione delle proteine nello stomaco e gli effetti inibitori degli acidi sulla secrezione gastrica, ci rendiamo immediatamente conto dell'errore contenuto nell'abitudine di consumare succo di ananas, o di pompelmo o di pomodoro insieme alla carne, o di “sbattere” le uova insieme al succo d'arancia per formare il famoso “pepcocktail”, reclamizzato da alcuni altri pseudo-dietologi.

Il succo di limone, l'aceto o altri acidi usati per condire l'insalata e consumati insieme ad un pasto proteico, interferiscono con la secrezione idrocloridrica e, pertanto, anche con la digestione delle proteine.

Nonostante le noci o il formaggio insieme alla frutta acida non costituiscono una combinazione ideale, possiamo accettare delle eccezioni, non solo per quanto riguarda questi due articoli alimentari. Le noci ed il formaggio che contengono notevoli quantità di olii e grasso (crema), sono le uniche eccezioni alla regola che, “quando gli acidi vengono consumati insieme alle proteine si provoca la putrefazione”. Questi alimenti non si decompongono alla stessa velocità degli altri cibi proteici quando non vengono digeriti immediatamente. Inoltre, gli acidi non ritardano la digestione delle noci e del formaggio in quanto questi alimenti contengono grassi in quantità tali da impedire la secrezione gastrica più a lungo rispetto agli acidi.

3.5 La combinazione tra grassi e proteine

Nel suo *La Fisiologia nella Medicina Moderna* (Physiology in Modern Medicine), McLeod afferma: <<È stato dimostrato che il grasso esercita un notevole effetto inibitore sulla secrezione del succo gastrico... **la presenza di olio nello stomaco ritarda la secrezione del succo per un pasto successivo che altrimenti apparirebbe facilmente digeribile**>>. Ecco un'importante verità fisiologica, il cui significato è stato spesso trascurato. La maggior parte delle persone che si occupano delle combinazioni tra gli alimenti **ignora il dannoso effetto che il grasso esercita sulla secrezione gastrica.**

La presenza di grasso nel cibo diminuisce la quantità di secrezione che viene immessa nello stomaco, la quantità di “secrezione chimica” prodotta, l'attività delle ghiandole gastriche, la quantità di pepsina e di acido idrocloridrico nel succo gastrico e può diminuire il tono gastrico fino al cinquanta per cento. **Tale effetto inibitore può durare per due o più ore.**

Questo significa che **quando viene ingerito del cibo proteico, i grassi non dovrebbero far parte del menù dello stesso pasto.** In altre parole, i cibi quali la panna, il burro, i **vari generi di oli**, le salse, le carni grasse, ecc., **non dovrebbero essere consumati insieme alle noci**, al formaggio, alle uova, alla carne. Bisogna notare, a tale riguardo, che i cibi che normalmente contengono grasso, come le noci o il formaggio o il latte, hanno bisogno di tempi più lunghi di digestione rispetto a quei cibi proteici che non ne contengono.

La nostra quarta regola, pertanto, è: *“Mangiare grassi e proteine in pasti separati”*.

È bene sapere che una grande quantità di verdure, specialmente crude, annulla gli effetti inibitori del grasso, cosicchè se si mangiano insieme grassi e proteine, si possono limitare gli effetti dannosi sulla digestione delle proteine, consumando una grande quantità di verdure.

3.6 Le combinazioni tra zuccheri e proteine

Tutti gli zuccheri, quelli normalmente in commercio, gli sciroppi, la frutta dolce, il miele, ecc. hanno un effetto inibitore sulla secrezione di succo gastrico e sulla mobilità dello stomaco. Questo fatto spiega il comune ammonimento fatto dalle mamme ai bambini che mangiare i biscotti prima del pranzo “rovina l’appetito”. Gli zuccheri, insieme alle proteine, ostacolano la digestione di quest’ultime.

Gli zuccheri non vengono sottoposti a digestione nello stomaco. Vengono digeriti nell’intestino. Se consumati da soli essi non vengono trattenuti nello stomaco a lungo, ma subito passati nell’intestino. Se consumati, invece, insieme ad altri cibi, sia alle proteine sia agli amidi, essi vengono trattenuti nello stomaco per un periodo di tempo prolungato, aspettando prima che vengano digeriti gli altri cibi. **In attesa del completamento della digestione delle proteine e degli amidi essi fermentano.**

Da questi semplici argomenti sulla digestione traiamo un’altra regola: *“Mangiare zuccheri e proteine in pasti separati”*.

3.7 Le combinazioni tra zuccheri ed amidi

La digestione degli amidi, in genere, inizia nella bocca e continua, in condizioni normali, nello stomaco. Gli zuccheri non vengono sottoposti a digestione né nella bocca, né nello stomaco, ma nell’intestino tenue. Quando vengono consumati da soli, gli zuccheri, passano rapidamente dallo stomaco all’intestino. Se consumati invece, insieme ad altri cibi essi sono trattenuti nello stomaco per un certo periodo di tempo, cioè fino a quando non sia completata la digestione di questi ultimi. Poichè nelle condizioni di calore e di umidità dello stomaco essi tendono a fermentare molto rapidamente, un tipo di alimentazione di questo genere causerà senz’altro una fermentazione acida.

Caramelle, marmellate, gelatine, zuccheri normalmente in commercio (bianco, scuro, di canna, ecc.), miele, melassa, sciroppi, ecc., aggiunti a dolci, pane, pastarelle, cereali, patate, ecc., producono fermentazione. La regolarità con cui milioni di persone mangiano a colazione cereali e zucchero e, come conseguenza soffrono di acidità di stomaco o di altri

sintomi di indigestione, sarebbe divertente se non ci fosse del tragico. **Anche la frutta dolce con gli amidi causa la fermentazione. Quei tipi di pane che contengono datteri, uva passa, fichi, ecc., molto popolari tra i sostenitori dell'alimentazione sana, sono in realtà molto nocivi.** Molte persone sostengono che usando il miele al posto dello zucchero si può risolvere il problema, ma questo non è vero. **Il miele sui dolci caldi, gli sciroppi sui dolci caldi, ecc., sicuramente fermenteranno.**

Esistono molte ragioni per credere che la presenza di zucchero insieme all'amido interferisca nella digestione di quest'ultimo. Quando lo zucchero viene introdotto nella bocca, si provoca un'abbondante secrezione di saliva, priva però di ptialina, in quanto questa non agisce sugli zuccheri. Se l'amido viene contraffatto con zucchero, miele, marmellata, ecc., l'adattamento della saliva alla sua digestione viene ostacolato. Poca, se non inesistente, sarà, quindi, la qualità di ptialina secreta, e, pertanto, la digestione dell'amido non potrà avvenire.

Il maggiore Reginald F. E. Austin, M.B., R.A.M.C, M.R.C.S., L.R.C.P., afferma: "Gli alimenti di per se stessi completi o che lo diventano in alcune combinazioni, difficilmente andranno d'accordo idealmente quando mangiati con degli altri . Ad esempio, il pane e il burro insieme vanno d'accordo, ma con l'aggiunta di zucchero o di marmellata si provocheranno dei danni. Questo perchè lo zucchero verrà consumato per primo e la trasformazione dell'amido in zucchero verrà ritardata. Le miscele tra amidi e zuccheri provocano la fermentazione e tutti i guai che da essa derivano>>.

Pertanto, la nostra regola sarà: "Mangiare amidi e zuccheri in pasti separati".

3.8 Mangiando meloni

Molte persone sostengono di non poter mangiare meloni. Nel tentativo di apparire aggiornati, spiegano di essere "allergici" ai meloni. A centinaia di persone considerate allergiche ho somministrato meloni in grande quantità, scoprendo che l'allergia era solo un frutto della loro immaginazione. **I meloni sono cibi talmente facili da digerire che persino il sistema digestivo più debole non incontra ostacoli.**

Ma spesso, dopo aver consumato un melone, insorgono disturbi, addirittura dolori di notevole intensità. Perché? **Questi cibi non vengono sottoposti a digestione nello stomaco. Quel poco di digestione di cui hanno bisogno avviene nell'intestino. Se consumati in maniera giusta, essi vengono trasferiti nell'intestino.** Ma, se consumati con altri cibi che non hanno bisogno per il completamento della digestione salivare o gastrica, di un soggiorno più lungo nello stomaco, anche essi vengono trattenuti. **Poichè i meloni, se tagliati e mantenuti al caldo, si decompongono molto rapidamente, causano, quando consumati insieme ad altri alimenti, la formazione di gas nello stomaco e di molti altri disturbi.**

Prendiamo una persona che accusa notevoli dolori all'addome, e disturbi di altro genere ogni qualvolta che mangia un'anguria. È sicuro di essere allergico ai meloni, di non poterli assolutamente mangiare. Bene: io alimento questa persona con una grande quantità di meloni, senza provocare la formazione di gas, e senza causare dolori o disturbi. Come faccio? **Somministro solo meloni. Dó ad ogni pasto la quantità di meloni che la persona desidera, utilizzandoli come unico alimento.** Immediatamente il soggetto scopre di non essere "allergico" ai meloni, e di poterli mangiare senza riscontrare disturbi di alcun genere.

Da ciò deriva la nostra regola: *"Mangiare i meloni da soli"*.

Questo significa che le angurie, i meloni d'inverno, i cantalupi, i persinai, i reticolati, i lunghi, ecc., dovrebbero essere consumati da soli. **Non dovrebbero essere mangiati cioè, come antipasti, frutta, o spuntini fra i pasti: dovrebbero costituire il pasto.** È meglio, infatti, basare l'intero pasto su di essi. **Ho provato anche a far mangiare i meloni insieme alla frutta fresca e non ho trovato motivi validi per cui questo non dovrebbe essere fatto.**

3.9 Il latte va consumato da solo

In natura è regola che i cuccioli di ogni genere prendano il latte senza aggiungere ad esso nessun altro tipo di alimento. Infatti, agli stadi iniziali della vita, i giovani mammiferi non consumano altro che latte. Arriva il

momento poi che i cuccioli iniziano a prendere il latte insieme ad altri cibi, ma sempre separatamente. In ultimo arriva il momento in cui, dopo essere stati svezzati, smettono per sempre di consumarlo.

Il latte è il cibo dei giovani. Non c'è alcun bisogno di continuare a consumarlo alla fine del normale periodo di allattamento. L'industria casearia e la scienza medica ci hanno insegnato che ognuno di noi, per stare bene, ha bisogno di almeno un quarto di latte al giorno. In altre parole non dobbiamo mai essere svezzati ma continuare per sempre il periodo di allattamento. Questo è solo un programma commerciale che non tiene conto delle necessità dell'uomo.

A causa del suo contenuto di proteine e di grassi (la panna), il latte difficilmente riesce a combinarsi idealmente con gli altri alimenti. **Si unisce abbastanza bene alla frutta acida. La prima cosa che avviene quando entra nello stomaco è la sua coagulazione: il latte diventa cagliato. Le particelle di latte cagliato tendono a raggrupparsi intorno a quelle degli altri cibi presenti nello stomaco isolandole contro l'azione del succo gastrico.** Questo ne impedisce la digestione fino a che non sia avvenuta quella delle particelle di latte cagliato.

La nostra regola per quello che riguarda il latte è: *“Consumare il latte da solo o non consumarlo per niente”*.

Nell'alimentazione dei bambini si può somministrare *un pasto a base di frutta, seguito, circa mezz'ora più tardi, dal latte*. Questo non deve essere somministrato insieme alla frutta, a meno che non si tratti di una frutta acida. L'ebreo ortodosso segue un ottimo programma alimentare quando si rifiuta di consumare il latte insieme alla carne. Ma **anche insieme ai cereali o ad altri amidi l'uso del latte appare sconsigliabile.**

3.10 I dessert

I dessert vengono consumati alla fine del pasto ; cioè, quando, di solito, l'individuo ha già mangiato più del necessario. Ecco che arrivano allora i dolci, le torte, i budini, i gelati, la frutta candita, ecc.; alimenti, questi, che si combinano malissimo con quasi tutti quelli che formano il pasto. Non servono ad alcun scopo specifico e non sono assolutamente consigliabili.

Esiste solo una regola che si riferisce ai dolci: “*Disertare i dessert*”.

Il dott. Tilden era solito consigliare alla gente che se proprio non si poteva fare a meno di un dolce, bisognava mangiarlo insieme ad un'insalata, saltando poi il pasto successivo. Il dott. Harvey W. Wiley, affermò una volta, che il valore alimentare dei dolci è fuori discussione: <<bisogna solo trovare il modo per digerirli>>. Sicuramente, mangiati alla fine del pasto, com'è abitudine generale, i dolci non possono essere ben digeriti. E questo vale per ogni tipo di dolce. **I dessert freddi, come i gelati, interpongono un'ulteriore barriera al processo digestivo, quella provocata dal freddo.**

Capitolo 4

Digestione normale

Nel suo Manuale di Fisiologia (Textbook of Physiology) Howell afferma che <<nell'intestino crasso la decomposizione delle proteine avviene regolarmente e normalmente>>. Annota che <<riconoscendo che la fermentazione per mezzo dei batteri rappresenta un avvenimento normale nel canale gastro-intestinale, la domanda che viene di porsi è se tale processo sia o meno necessario alla digestione ed alla nutrizione normale>>. In seguito ad approfonditi studi sull'argomento e sugli esperimenti riferiti ad esso, egli non giunge a conclusioni definitive, ma deduce che <<sembra saggio adottare il punto di vista dei conservatori e sostenere che, mentre la presenza dei batteri non arreca benefici positivi, l'organismo si è adattato per neutralizzare la loro azione nociva>>.

Egli sottolinea il fatto secondo cui batteri che causano la putrefazione dividono le proteine in amminoacidi e non limitano solo a questo la loro azione: essi distruggono gli amminoacidi e, come effetto finale della loro attività, producono veleni, quali l'indolo, lo scatolo, il fenolo, gli acidi fenilpropionico e fenilacetico, gli acidi grassi, il biossido di carbonio, l'idrogeno, il metano, il solfuro di idrogeno, ecc. Egli aggiunge che <<molti tra questi prodotti vengono espulsi dalle feci, ma altri vengono parzialmente assorbiti ed eliminati successivamente attraverso le urine>>. In ultimo, egli afferma: <<È stato dimostrato che altre sostanze più o meno tossiche, appartenenti al gruppo delle ammine, rappresentano il prodotto dell'ulteriore azione dei batteri sugli amminoacidi presenti nelle molecole proteiche>>.

Non sembra logico dedurre che un tale processo di formazione di tossine sia normale o necessario nella digestione. Mi sembra piuttosto che **Howell e gli altri fisiologi abbiano confuso un avvenimento comune a molti, come un fatto normale**. Non si sono chiesti come mai avvengano nel tratto digestivo fermentazione e putrefazione. Quali sono le cause? Una certa forma di avvelenamento, è la risposta. Howell si spinge oltre, fino ad affermare: <<È risaputo che l'eccessiva azione dei batteri porta a guai

intestinali, quali la diarrea, o, addirittura, ad interferenze ben più serie sulla nutrizione generale, a causa della formazione di prodotti tossici quali le ammine.>> Tuttavia, non specifica cosa voglia intendere con l'espressione "eccessiva azione dei batteri".

Più volte ho ripetuto come **io considero folle accettare ogni avvenimento comune come un fatto normale. Il fatto che la putrefazione delle proteine avvenga quasi in ogni uomo civile, non basta a far considerare il fenomeno normale.** Prima è necessario chiedersi e rispondere alla domanda: "Perchè la putrefazione delle proteine è un'avvenimento così comune?". Ed è utile chiedersi anche quale sia il suo scopo.

La putrefazione e la fermentazione sono dovute alla sovralimentazione, al consumo non appropriato di proteine, all'ingerimento di combinazioni sbagliate, all'alimentazione in condizioni emotive o di stress (affaticamento, super-lavoro, preoccupazioni, paura, ansietà, dolore, febbre, infiammazione,ecc.) che ritardano o sospendono la digestione? Sono il risultato di una digestione danneggiata per una ragione diversa? Dobbiamo sempre prendere per scontate le abitudini alimentari dell'uomo moderno? Perchè bisogna considerare normali i riscontri verificati in esseri umani deboli ed ammalati?

Feci impure, lente, troppo dure, gas nello stomaco, coliti, emorroidi, sangue nelle feci, ed altri fatti della stessa natura che accompagnano il vivere quotidiano, vengono ritenuti normali secondo il principio che la putrefazione è un'avvenimento normale nel colon dell'uomo. Si è convinti che "qualunque sia la ragione, sicuramente è quella giusta".

Il fatto che vi siano animali che nel tratto intestinale non presentano la putrefazione delle proteine, che **vi siano uomini le cui abitudini alimentari e di vita producono feci inodori ed assenza di gas nello stomaco,** che un cambiamento nelle abitudini porta ad un cambiamento nei risultati, sembrano privi di valore per quei fisiologi che considerano normali i disturbi solo perchè appaiono molto diffusi. Secondo Howell la diffusa condizione settica del colon di molti uomini è normale; egli ignora completamente le cause che producono e mantengono questo stato di sepsi.

Il sangue dovrebbe ricevere dal tratto digestivo l'acqua, gli amminoacidi, gli acidi grassi, la glicerina, i monosaccaridi, i minerali e le vitamine. Non dovrebbe ricevere l'alcool, le ptomaine, le leucomaine, il solfuro di idrogeno, ecc.: dal tratto digestivo, insomma, dovrebbero essere ricevuti i materiali nutritivi e non i veleni.

Quando gli amidi e gli zuccheri complessi vengono digeriti, vengono trasformati in zuccheri semplici chiamati monosaccaridi che, essendo sostanze utilizzabili dall'organismo, rappresentano nutrimento. **Quando gli amidi e gli zuccheri fermentano essi vengono trasformati in biossido di carbonio, in acido acetico, in alcool e acqua; tutte sostanze che, ad eccezione dell'acqua, non essendo utilizzabili sono veleni.** Quando le proteine vengono digerite, esse vengono scisse in amminoacidi, cioè sostanze utilizzabili e pertanto nutrienti. Quando, invece, si putrefanno, vengono trasformate in una grande varietà di ptomaine e leucomaine che non sono sostanze utilizzabili e sono quindi, veleni. Come succede per tutti gli altri fattori alimentari, la digestione enzimatica, prepara i cibi per essere utilizzati dall'organismo; la decomposizione batterica li rende inutilizzabili all'organismo. Il primo processo fornisce, come prodotto finale, gli elementi nutritivi; il secondo, dà come risultato finale la produzione di veleni.

Qual è lo scopo di consumare il teorico numero di calorie necessarie giornalmente per poi lasciarle fermentare e putrefare nel tratto digestivo? Il cibo rovinato in tale maniera non produce calorie.

Qual è il vantaggio di mangiare proteine in abbondanza per poi farle putrefare nel dotto gastro-intestinale? Le proteine rese inutili non costruiscono i propri amminoacidi. Quale beneficio si trae dal mangiare cibi ricchi di vitamine per poi farli decomporre nello stomaco e nell'intestino? I cibi avariati in tale maniera non forniscono al corpo le vitamine. Quale vantaggio alimentare si trae dal mangiare cibi ricchi di minerali per poi lasciarli avariare nel dotto alvino? I cibi così rovinati non forniscono al corpo i minerali necessari. I carboidrati che fermentano nel tratto digestivo vengono trasformati in alcool e in acido acetico, non in monosaccaridi. I grassi, che irrancidiscono nello stomaco e nell'intestino, non forniscono all'organismo gli acidi grassi e la glicerina di cui ha bisogno.

Per poter trarre sostentamento dai cibi consumati, è necessario che questi vengano digeriti e non che vadano a male.

Parlando del fenolo, dell'indolo e dello scatolo, Howell sottolineò il fatto che il fenolo (acido carbolico) dopo essere stato assorbito si combina in parte con l'acido solforico, formando un solfato eterato o acido fenolsolforico, ed in questa forma viene eliminato per mezzo dell'urina. <<Lo stesso discorso vale anche per il cresolo>> egli aggiunse. L'indolo e lo scatolo, dopo essere stati assorbiti, vengono trasformati, per ossidazione, in indossile e scatossile, dopo di che si combinano con acido solforico, quale il fenolo e vengono eliminati nelle urine come acido indossil-solforico e acido scatossil-solforico. Questi veleni vengono spesso trovati nelle urine e la quantità presente serve ad indicare il grado di putrefazione dell'intestino. Che il corpo stabilisca un certo tipo di tolleranza verso questi veleni, come verso altri veleni immessi nell'organismo giornalmente, è certo, ma sembra veramente folle sostenere che "l'organismo si è talmente adattato a queste condizioni, da poter neutralizzare" i prodotti dell'attività batterica. Sicuramente i disturbi che nascono dall'accumulo di gas nell'addome, dall'**alito cattivo che si sviluppa dalla fermentazione e dalla putrefazione gastro-intestinale, dallo spiacevole odore delle feci e dei gas emessi sono nocivi tanto quanto i veleni stessi. È risaputo come sia possibile avere un'alito profumato, come si possa vivere senza accusare gonfiori e gas nello stomaco e senza che le feci posseggano un odore sgradevole.** Io credo che invece di considerare, normale, quasi necessario, un fenomeno comune a molti, sarebbe più intelligente considerare le cause che lo provocano e stabilire se siano o meno normali. Se è possibile eliminare gli spiacevoli risultati della fermentazione e della putrefazione, se è possibile rimuovere dall'organismo l'accumulo di fattori ossidanti ed eliminare questi prodotti batterici, credo sarebbe più saggio farlo. Se gli esperti in materia ammettono che "un'eccessiva attività dei batteri" può causare diarrea o danni ancora più gravi all'organismo, che cosa possiamo aspettarci da un'attività batterica prolungata, forse non sempre "eccessiva"? Credo che questa sia una domanda pertinente.

Tutto ciò che riduce, che rallenta o che addirittura sospende i processi digestivi faciliterà l'attività dei batteri. Alimentarsi in eccesso (cioè alimentarsi al di là delle capacità enzimatiche), alimentarsi quando si è affaticati, prima di iniziare a lavorare, quando si ha troppo

freddo o troppo caldo, quando si è febbricitanti, quando si accusano dolori, in presenza di infiammazioni, in assenza di stimoli di fame, quando si è preoccupati, ansiosi, spaventati, alterati, ecc.; alimentarsi, in tutte queste circostanze ed in altre simili, serve a favorire la decomposizione batterica dei cibi consumati. L'uso di condimenti, di aceto, di alcool e di altre sostanze che ritardano la digestione favorisce la decomposizione batterica delle sostanze ingerite.

Se analizziamo attentamente le abitudini alimentari della maggioranza della popolazione moderna, troviamo mille motivi per giustificare la presenza così diffusa di fermentazione e di putrefazione gastro-intestinale, senza dover considerare tali processi normali o necessari. Le cause dell'inefficienza digestiva sono molteplici.

Una delle cause più comuni della deficienza digestiva messa in pratica dalla maggioranza delle persone, è rappresentata dalle combinazioni sbagliate tra gli alimenti. L'abitudine quasi universale di trascurare le limitazioni enzimatiche dell'organismo e di alimentarsi in maniera azzardata, è responsabile in gran parte dell'indigestione che, più o meno costantemente, colpisce la popolazione. La prova di ciò è racchiusa nel fatto che un'alimentazione formata da combinazioni corrette pone fine all'indigestione. Non bisogna fraintendere tale dichiarazione. Alimentarsi con combinazioni appropriate servirà a migliorare e non a terminare l'indigestione, se questa è dovuta in parte ad altre cause. Se le preoccupazioni, ad esempio, sono uno dei fattori principali, bisognerà eliminarle per poter ristabilire una digestione normale. È necessario comunque dire che le preoccupazioni unite a delle combinazioni sbagliate provocheranno un'indigestione assai peggiore di quella che si presenterebbe con delle combinazioni corrette.

Rex Beach, un tempo cercatore di oro in Alaska, parlando di chi come lui aveva lavorato nelle miniere d'oro, scriveva: <<Mangiavamo in maggioranza pane secco, fagioli e porchetta. Il consumo di tali viveri causava enormi problemi. La cosa peggiore di quella situazione non era l'ululato del lupo, o la macabra risata della strolaga artica, o il pianto lamentoso dell'accoppiamento dell'alce americano; era il vomito dispeptico del minatore>>. I moderni fisiologi, ignorando il modo di mangiare, che in effetti ne è la causa, considererebbero questo "vomito del minatore", il suo

gonfiore e la dilatazione addominale, la conseguente decomposizione gastro-intestinale, il cattivo odore delle feci e la presenza di una grande quantità di gas nello stomaco, fattori normali. Se il minatore non avesse fatto uso di Alka-Seltzer o di altri digestivi con cui alleviare i dolori, mascherare e incoraggiare ulteriori abusi alimentari, avrebbe dovuto provocarsi manualmente i conati di vomito. La stitichezza, alternata a diarrea, era molto diffusa con questo tipo di regime alimentare.

Annualmente si spendono milioni di dollari in medicine che forniscono un sollievo temporaneo ai disturbi causati dalla decomposizione dei cibi nello stomaco e nell'intestino. **Migliaia e migliaia di persone impiegano le più diverse sostanze nel tentativo di neutralizzare l'acidità, di assorbire i gas, di eliminare il dolore, o persino di sconfiggere il mal di testa, sintomo di una irritazione gastrica.** Anche altre sostanze, quali la pepsina ad esempio, vengono utilizzate nel tentativo di facilitare la digestione. Invece di considerare normali tali abitudini, gli Igienisti le ritengono estremamente anormali. I segnali di una buona salute sono il benessere e la tranquillità, non il dolore e i disturbi. Una digestione normale non deve essere accompagnata da sintomi di malattia.

Capitolo 5

Come combinare **le proteine** ... per la cena

E Dio parlò a Mosè, dicendo: <<Ho sentito il mormorio dei bambini di Israele: vai, rivolgiti a loro con queste parole **“Al calar del sole mangeremo la carne e al sorgere del sole ci sazieremo di pane”**>>. E Mosè disse ... <<Dio vi darà carne alla sera e pane a sazietà al mattino>>.

Così, il mormorio dei bambini di Israele diede il via ad un'abitudine alimentare affievolitasi con il passare del tempo ma oggi riscoperta in campo fisiologico: quella di alimentarsi con cibi contenenti proteine e carboidrati in pasti separati.

È interessante notare, a questo proposito, che Tilden aveva suggerito come tra un pasto a base di proteine ed uno a base di amidi, dovessero trascorrere almeno dodici ore. Il passo biblico appena citato non indica quali altri alimenti fossero consumati insieme alla carne, ma i preparativi per la festa della Pasqua ebraica parlano di **agnello unito ad una grossa quantità di insalata verde**. Le verdure sono le sostanze che si combinano meglio con le proteine.

Abbiamo così imparato che è meglio nutrirsi di alimenti contenenti proteine e carboidrati in pasti separati. I processi digestivi di questi due tipi di alimenti sono talmente differenti da non poter essere svolti efficientemente nella stessa cavità digestiva e nello stesso momento. Questo appare talmente diverso e contrario rispetto alle abitudini popolari da richiedere una spiegazione.

La digestione è quel processo fisiologico in cui il corpo varia le sue attività in relazione a molti fattori, mantenendo intatto il carattere degli alimenti. Vi è un fatto notevole che riguarda il compito svolto dalle ghiandole digestive e, cioè, che **il tratto digestivo può variare i fluidi e gli enzimi in maniera tale da poterli adattare al carattere del cibo ingerito**. Le seguenti dichiarazioni sono state tratte dalla seconda edizione (1961) del

Manuale di Fisiologia Medica (Textbook of Medical Physiology) scritto da Arthur C. Guyton: <<... in alcune parti del tratto gastro-intestinale persino i tipi di enzimi o di altri elementi che formano le secrezioni vengono modificati in relazione al tipo di cibo presente>>.

Forse Pavlov diede molta importanza a questa capacità del tratto digestivo di modificare i fluidi e gli enzimi per adattarli ai tipi di cibi consumati; una certa conoscenza di questo fenomeno, comunque, già esisteva prima delle sue ricerche. Tale fatto è, oggi, ben conosciuto dai fisiologi, anche se né Pavlov né nessun altro ha mai cercato di compiere un'applicazione pratica di esso nella vita di tutti i giorni. Infatti, la fisiologia sembra essere una “scienza pura”, non una materia che abbia un riscontro pratico nella vita quotidiana dell'uomo.

Le variazioni degli enzimi e degli altri elementi che formano le secrezioni digestive, in presenza di cibi diversi, rappresentano il tentativo di rendere conformi i succhi digestivi alle necessità dei tipi di alimenti presenti. Esse comprendono le variazioni nelle alcalinità e nell'acidità (pH) delle secrezioni, nella concentrazione degli enzimi, nei tempi di secrezione, ecc., nell'adattare queste secrezioni agli alimenti ingeriti.

L'adattamento dei succhi e del loro contenuto enzimatico al carattere dei cibi ingeriti è possibile, tuttavia, solo quando i cibi consumati non appaiono radicalmente diversi tra loro al punto di provocare un conflitto tra i succhi necessari ed il tempo delle secrezioni. Queste variazioni nel carattere acido-alcalino della secrezione, nella concentrazione enzimatica e nei tempi di secrezione, hanno un significato soltanto se il cibo viene consumato da solo o in combinazione con altri alimenti che non interferiscono con i processi digestivi necessari a quel tipo particolare di cibo.

Tale capacità del dotto digestivo di variare le sue secrezioni in maniera da soddisfare i bisogni digestivi di ogni tipo di alimento, spiega come esso possa digerire efficacemente un alimento, quale una patata, un cereale o un legume, combinazione tra proteina e amido, sempreché la patata, il cereale o il legume siano consumati da soli o con altri alimenti che non impediscano l'adattamento del succo al cibo. **Patate e carne, patate e formaggio, patate e pane, essendo combinazioni tra proteine e carboidrati, non possono essere digerite con la stessa regolarità in**

quanto, i succhi, non possono adattarsi alle necessità di due cibi di tipo opposto.

Una cosa è mangiare un solo cibo, per quanto complessa possa apparire la sua natura; un'altra è mangiare due cibi di specie "opposta".

I succhi digestivi possono adattarsi in modo eccellente ad un tipo di alimento, come ai cereali ad esempio, che sono una combinazione tra amidi e proteine, ma non possono adattarsi a due tipi di alimenti come, ad esempio, pane e formaggio. Per spiegare meglio la veridicità di queste affermazioni, il dott. Tilden era solito affermare che **la natura non ha mai prodotto "panini imbottiti"**. Dovrebbe apparire ovvio che il tratto digestivo dell'uomo è programmato per la digestione di combinazioni alimentari naturali, e certamente non per quella dei miscugli derivanti dalle più disparate sostanze messe insieme, per poi essere consumate dagli uomini moderni. Le combinazioni naturali non provocano grosse difficoltà al sistema digestivo. **I problemi nascono dalle "grandi abbuffate" quali quelle di Natale, di Capodanno, di Ferragosto, dal consumo di dolci, di cocktails (anche quelli analcolici) ecc.. Tali banchetti luculliani spesso terminano in vere e proprie epidemie di "avvelenamenti da ptomaine", in difterite, in morbillo, ecc.**

Mischiare i cibi più disparati, abitudine comune tra gli uomini moderni, preclude la possibilità che le variazioni nel carattere delle secrezioni possano rendere efficiente la digestione del pasto. Per questa ragione noi consigliamo il consumo di quelle combinazioni alimentari che offrano il minore conflitto nel processo digestivo; **consigliamo, cioè, di rispettare le proprie limitazioni enzimatiche.**

Nel loro *I Principi della Biochimica* (Principles of Biochemistry), White, Handler, Smith e Stetten affermano: <<Il ruolo della saliva nella digestione degli amidi, nel mammifero, non è certo che sia dovuto alla durata variabile del contatto fra l'enzima ed il substrato. L'unione del bolo alimentare con il succo gastrico acido senza dubbio interrompe l'azione dell'amilasi salivare, in quanto tale enzima viene inattivato da un pH di valore basso. Solo in quegli individui carenti nella secrezione di Hcl gastrico (acido cloridrico) la digestione salivare può continuare nello stomaco.

La questione qui riportata, secondo cui l'acido idrocloridrico del succo gastrico impedisce o addirittura distrugge l'amilasi salivare o la ptialina nello stomaco, è ben nota ai fisiologi e ai chimici fisiologi; ma questi, invece di ammettere francamente, come fanno i citati autori, che **la digestione salivare termina immediatamente quando il cibo raggiunge lo stomaco**, tendono ad ignorare il fatto. Arthur K. Anderson, nel suo *I Fattori Essenziali della Chimica Fisiologica* (Essentials Of Physiological Chemistry; 1961), dopo aver debitamente riconosciuto tale tesi, tenta di sfuggirne le implicazioni, affermando che: <<Poichè l'amilasi salivare agisce fino a che il pH raggiunge 4.0, appare evidente che nello stomaco può avvenire un'azione significativa prima che si sviluppi un'acidità sufficiente ad inibirla ... È stato provato che l'attività dell'amilasi può continuare per trenta minuti dopo l'ingestione del cibo... >>.

Le ripetizioni dei test di Anderson, condotte in laboratorio utilizzando un valore standard di pH, mostrarono che ad un pH di 4 non avveniva nessuna attività dell'amilasi e che se ne verificava, invece, una leggera ad un pH di 5. Da questo fatto io dedurrei che l'attività dell'amilasi viene inibita nello stomaco molto prima di quello che sostiene Anderson. Delle ricerche compiute hanno dimostrato che l'aggiunta di acido idrocloridrico al cibo arresta l'azione della ptialina in sessanta secondi. L'acidità del succo presente nello stomaco è un fattore da tenere in considerazione, non solo quando il succo acido penetra gradualmente nel bolo alimentare, ma fin dalla deglutizione del primo boccone di cibo.

Nell'edizione del 1961 del *Le Basi Fisiologiche delle Pratiche Mediche* (Physiological Basis of Medical Practice), i fisiologi Best e Taylor, affermano: <<L'amilasi salivare, per la sua attività, richiede un ambiente alcalino, neutro, o leggermente acido; si pensò pertanto che il succo gastrico acido più forte avrebbe impedito o arrestato la digestione salivare. Tuttavia, è stato dimostrato che la parte finale del pasto, di solito formata da carboidrati, può rimanere in fondo allo stomaco, protetta contro l'azione del succo gastrico dello strato di cibo ingerito precedentemente... Questa è la ragione per cui si pensa che in circostanze favorevoli, durante questo periodo di tempo, si potrebbe ottenere una buona digestione degli amidi... >>.

L'errore inconscio compiuto da questi fisiologi è palese a prima vista. Il carboidrato, più o meno regolarmente consumato alla fine del pasto, è costituito dal dessert che è uno zucchero e, come tale, non richiede la digestione salivare. La gente, come abitudine generale, non mangia le proteine all'inizio del pasto e gli amidi alla fine: li mangia insieme. Basti pensare, a tal proposito, al famoso panino con dentro l'hamburger. Carne e pane, pane e uova, carne e patate o carne e piselli sono combinazioni molto frequenti.

Se il fisiologo appare soddisfatto quando ottiene una “buona digestione degli amidi” nella parte superiore dello stomaco, mentre gli amidi presenti nel resto dello stomaco non vengono digeriti affatto, può anche considerarsi soddisfatto in presenza della digestione irregolare che avviene in seguito al consumo delle combinazioni più diffuse; una persona intelligente, tuttavia, non dovrebbe neanche prendere in considerazione tali combinazioni. La dichiarazione fatta da Anderson che “ogni amido, non idrolizzato nella bocca e nello stomaco dall'amilasi salivare, viene digerito nell'intestino per mezzo dell'amilasi pancreatica”, risulta contraddetta dalla **grande quantità di amido non digerito, trovata nelle feci di coloro i quali mischiano insieme proteine e carboidrati.**

Per la digestione dei cibi proteici vengono secreti dei succhi gastrici altamente acidi, ma, se l'amido viene consumato senza le proteine, il succo gastrico può apparire alcalino, neutro o leggermente acido. Anche se l'amido contiene proteine, come nel caso delle patate, dei cereali o dei legumi, la secrezione acida viene regolata in tempo in modo da venire immessa nel cibo dopo il completamento della digestione salivare dell'amido. Se consumassimo pasti a base di proteine e di amidi in momenti separati, miglioreremmo la nostra digestione e conseguentemente le condizioni di salute. Poichè tutti i fisiologi concordano sul fatto che il carattere del succo digestivo prodotto corrisponde al carattere del cibo da digerire, si deduce che i miscugli alimentari complicati danneggiano notevolmente l'efficienza della digestione. I pasti semplici vengono digeriti più facilmente, pertanto sono i più salutari.

Le abitudini alimentari convenzionali violano tutte le regole sulle combinazioni tra gli alimenti che sono state fornite nei capitoli precedenti e, poiché sembra che la maggior parte delle persone provi quasi piacere nei

frequenti disturbi e dolori che accusa, pochi sono quelli che non sottovalutano l'importanza di tali abitudini. Queste persone, quando l'argomento cade sulle combinazioni alimentari, generalmente dichiarano di poter mangiare le più astruse combinazioni senza accusare il minimo disturbo. La vita e la morte, la salute e la malattia sono per loro, delle circostanze puramente casuali. Sfortunatamente il loro punto di vista viene incoraggiato anche dalla scienza medica.

Più di sessanta anni trascorsi alimentando i sani ed i malati, i deboli ed i forti, i vecchi ed i giovani, hanno dimostrato che **qualsiasi cambiamento atto a correggere le abitudini alimentari viene immediatamente seguito da un miglioramento nello stato di salute**, in conseguenza all'alleggerimento del lavoro svolto dagli organi digestivi. In tal modo, con il miglioramento della digestione e della la nutrizione, scompaiono anche i fattori tossici. Posso inoltre dire, per esperienza, che tali pasti sono seguiti da una fermentazione ed una putrefazione minori, da meno aria nello stomaco e da meno disturbi. Non credo che le esperienze abbiano un grande valore se non possono essere spiegate in principi, ma, da parte mia, questo è stato fatto nelle pagine precedenti; le mie esperienze, pertanto, assumono un valore notevole. Le regole sulle combinazioni alimentari qui presentate affondano le loro radici nella fisiologia, sono state provate dall'esperienza e possono, quindi, considerarsi di valore.

Gran parte del **massacro annuale delle tonsille dei bambini** nasce da uno stato di fermentazione costante nel tratto digestivo in conseguenza del loro continuo alimentarsi con carne e pane, cereali e zucchero, biscotti e frutta, ecc. Fino a che i genitori non impareranno ad alimentare i propri bambini rispettando le loro limitazioni enzimatiche, questi continueranno a soffrire non solo di raffreddori e di tonsille, ma anche di gastriti (indigestioni), diarrea, stitichezza, febbre, varie "malattie infantili", poliomelite, ecc.,

Le combinazioni più comuni sono il pane e la carne (panini con hamburger, con wurstel, ecc.), pane e uova, pane e formaggio, patate e carne, patate e uova (uova nell'insalata di patate, ad esempio), cereali e uova (a colazione), ecc. **Non esiste l'abitudine di mangiare alimenti contenenti prima le proteine e poi i carboidrati.** Vengono consumati insieme e gettati nello stomaco nel modo più disordinato e scorretto

possibile. Il modo comune di preparare la colazione è di mangiare prima i cereali (con latte, panna, o zucchero), poi le uova con il pane. Tenendo presente il modo con cui la maggioranza degli americani si prepara la prima colazione, non bisognerebbe restare sorpresi dal gran numero di casi di indigestione che si presentano e dal vasto consumo di Alka-Seltzer, Diger-Seltz, e di altri tipi di digestivi.

I piatti italiani che si stanno rapidamente diffondendo in America sono costituiti generalmente da spaghetti con polpette di carne, spaghetti e formaggio, o ravioli. Gli spaghetti di solito vengono serviti con sugo di pomodoro e con il pane. L'insalata tagliata in piccoli pezzi, che fa loro da contorno, è condita con olio di oliva, aceto e sale in abbondanza. Spesso contiene anche altri tipi di condimenti. Il pane, in genere, accompagna il tutto. Spesso viene anche servita la margarina da spalmare sul pane. Birra o vino sono le bevande tradizionali per un pasto del genere.

L'annunciatore della radio consiglia a chi è vittima delle sue pessime abitudini alimentari, in casi di "indigestione acida", di fare ricorso ad uno dei tanti digestivi in commercio; nessuno si sogna mai di dire che tali mezzi palliativi garantiscono il progredire delle cattive abitudini provocando, in seguito, il ripresentarsi dei disturbi anche in maniera più grave.

"Dalla ghianda piccola nasce la quercia grossa" dice una vecchia massima, ma in patologia questo principio non viene mai applicato.

Poichè, fisiologicamente parlando, il primo passo nella digestione degli amidi e delle proteine avviene in ambienti opposti – i primi hanno bisogno di un ambiente alcalino e le seconde di un ambiente acido – i cibi contenenti questi due tipi di sostanze non dovrebbero essere mai ingeriti contemporaneamente.

I fisiologi sanno che **gli amidi non digeriti assorbono la pepsina.** Considerando tale fatto, si deduce inevitabilmente che mangiare amidi e proteine durante lo stesso pasto servirà a ritardare la digestione di queste ultime. Qualcuno sostiene, in base a dei presunti esperimenti, che questo ritardo non è poi così grande, visto che la digestione delle proteine avviene solo dopo quattro o sei minuti; un tempo insignificante, quindi. C'è un motivo per credere, però, che queste affermazioni siano errate; infatti, se gli

unici risultati di quelle combinazioni fossero i quattro o i sei minuti di ritardo riscontrati nella digestione delle proteine, non bisognerebbe trovare, nelle feci di coloro i quali avevano consumato quei miscugli, una grande quantità di proteine non digerite. Sono convinto, quindi, che l'interferenza nella digestione delle proteine sia di gran lunga maggiore di quella indicata dagli esperimenti. Quelli che non comprendono gli sforzi atti a divulgare delle abitudini alimentari più sane, tendono a focalizzare l'attenzione sulle proteine e, usando i risultati di questi esperimenti, come basi su cui costruire le loro obiezioni contro l'unione tra proteine e carboidrati, evitano di considerare l'interruzione derivante da tali miscugli nella digestione degli amidi.

Precedentemente abbiamo imparato che non è saggio consumare degli alimenti contenenti più di un tipo di proteina, sia perchè ciò complica e ritarda il processo digestivo, sia perchè ciò comporterebbe un eccesso proteico. **Al momento esiste la tendenza a ingigantire la necessità di proteine e ad incoraggiarne il consumo eccessivo.** Vorrei in questa sede sconsigliare tale abitudine e sottolineare che un tale comportamento non farebbe che ripetere quello che si riscontrava centinaia di anni or sono. Le mode delle diete, infatti, sembrano ripetersi periodicamente.

Le secrezioni specifiche relative ad ogni tipo di alimento sono talmente diverse nel carattere che Pavlov parlò di un “succo del latte”, di un “succo del pane” e di un “succo della carne”. Due proteine di carattere e composizione diversa necessitano di tipi diversi di succhi digestivi e tali succhi, di intensità e di carattere differenti, vengono immessi nello stomaco in momenti diversi o durante il processo digestivo. Khizhin, uno dei collaboratori di Pavlov, dimostrò che la risposta secretiva delle ghiandole non “è limitata alle caratteristiche del succo, ma si estende alla velocità del flusso ed anche alla sua quantità totale”. Il carattere del cibo consumato determina non solo la capacità digestiva del succo secreto su di esso, ma anche la sua acidità totale: acidità, che è maggiore con la carne ed inferiore con il pane. Avviene anche uno straordinario adattamento del succo per quello che riguarda i tempi: il succo più forte viene secreto durante la prima ora per la carne, durante la terza per il pane, e durante l'ultima ora di digestione per il latte.

A causa della circostanza che ogni tipo separato di cibo determina una definitiva velocità oraria di secrezione e provoca le limitazioni nelle varie capacità dei succhi, quei cibi che hanno bisogno di differenze notevoli nelle secrezioni digestive, come, ad esempio, il pane e la carne, non dovrebbero assolutamente essere consumati durante lo stesso pasto. Pavlov dimostrò che sul pane viene secreta una quantità di pepsina cinque volte maggiore rispetto a quella del latte e questo, comunque, contiene una quantità di proteine equivalente a quella del pane; l'azoto, invece, presente nella carne necessita di più pepsina del latte. Questi diversi tipi di cibi ricevevano quantità di enzimi in corrispondenza alle differenze nella loro digeribilità. Paragonando due quantità di peso uguale, la carne richiede la maggior parte di succo gastrico ed il latte la minore, ma paragonando le stesse quantità di azoto, il pane richiede più succo e la carne di meno.

I fisiologi sono a conoscenza di questi fenomeni, ma non hanno mai cercato di applicarli in alcuna maniera. Infatti, quando acconsentono di discuterli in relazione ai problemi pratici della vita (alimentare), essi tendono a prendere l'argomento alla larga ed a fornire motivi inconsistenti che dovrebbero avere lo scopo di far continuare le cattive abitudini che, quasi ovunque, sembrano essere di moda. Appaiono propensi a considerare normali, come abbiamo accennato nel capitolo precedente, i danni immediati che derivano da tali pratiche alimentari nocive.

A causa degli effetti inibitori sulla secrezione digestiva degli acidi, degli zuccheri e dei grassi, non è consigliabile consumare cibi contenenti queste sostanze insieme alle proteine. Consideriamo brevemente queste combinazioni.

L'effetto inibitore del grasso (burro, panna, oli, margarina, ecc.) sulla secrezione gastrica, che ritarda la digestione delle proteine per due o più ore, ci fa capire che non si dovrebbero consumare i grassi insieme alle proteine. La presenza di grasso nella carne fritta, nelle uova fritte, nel latte, nelle noci e nei cibi simili a questi, è la probabile ragione per cui questi alimenti richiedano un periodo digestivo più lungo rispetto a quello richiesto da un arrosto magro, da carne magra bollita o da uova affogate. **La carne grassa e quella fritta provocano danni non indifferenti a chi ne fa uso. Dovrebbe, pertanto, essere una regola non mangiare i grassi insieme alle proteine.**

L'effetto inibitore del grasso sulla secrezione gastrica può essere controbilanciato consumando una grande quantità di verdura fresca, ed in particolar modo cruda. Il cavolo crudo è, in questo caso, particolarmente efficace. Per questa ragione sarebbe meglio consumare le verdure insieme al formaggio o alle noci piuttosto che insieme alla frutta acida, anche se questa non viene in particolar modo sconsigliata.

Gli zuccheri, inibendo sia la secrezione sia la mobilità gastrica (il movimento dello stomaco), interferiscono nella digestione delle proteine. Nello stesso tempo, queste sostanze, che non richiedono una digestione nella bocca e nello stomaco, rimangono in attesa del completamento della digestione delle proteine e pertanto fermentano. Le proteine non dovrebbero mai essere consumate insieme agli zuccheri. Gli esperimenti condotti dal dott. Phillip Norman mostrarono che consumando della panna e dello zucchero alla fine di un pasto si ritardava la digestione per diverse ore.

Gli acidi, di qualunque genere, inibiscono la secrezione di succo gastrico. Pertanto essi interferiscono anche nella digestione delle proteine. **Le eccezioni sono costituite dal formaggio, dalle noci e dagli avocado.** Questi cibi, contendendo panna ed olio che inibiscono la secrezione dei succhi gastrici nello stesso modo degli acidi, non vengono disturbati nella digestione se consumati insieme agli acidi.

I cibi che si combinano meglio con quelli contenenti proteine sono le verdure non amidacee e succose: gli spinaci, i cardi, il cavolo, le barbabietole verdi, le rape verdi, il cavolo cinese, i broccoli, gli asparagi, i fagiolini freschi, il gombo, i broccoletti di Bruxelles, la zucca, le cipolle, il sedano, la lattuga, il cetriolo, i ravanelli, il crescione, il prezzemolo, l'indivia, il dente di leone, il cavolo verde, il ravizzone, la scarola, il carduccia, i broccoli di rapa, i germogli di bamboo ed altri cibi simili non amidi.

I seguenti vegetali, invece, si combinano molto poveramente con le proteine: barbabietole, rape, zucche, carote, sassefriga (radice e frutto di scorzonera), cavolfiore, cavolo di rapa, rapaccio, fagioli, piselli, carciofi, patate (incluse le patate dolci). Questi cibi, contenenti amido, si combinano meglio con gli alimenti contenenti sostanze amidacee. **Fagioli e piselli, essendo già di per sè combinazioni tra proteine ed amidi dovrebbero essere utilizzati o come amidi o come proteine e combinati con verdure**

fresche, senza l'aggiunta di altri amidi o altre proteine. Le patate sono sufficientemente amidacee per essere consumate da sole.

I seguenti menù ¹ costituiscono dei pasti proteici combinati in maniera ideale. Si consiglia di consumare il pasto proteico alla sera. **Gli acidi, gli oli ed i condimenti non dovrebbero essere consumati insieme al pasto proteico.** Le quantità sono lasciate alla scelta dell'individuo.

{ Insalata
 Zucca verde
 Spinaci
 Noci

... è il primo esempio di menù , seguono gli altri ...

	Insalata Cavolo verde Zucca gialla Avocado	Insalata Spinaci Zucca verde Formaggio in fiocchi
Insalata Cardi Asparagi Noci	Insalata Germogli di senape Fagioli freschi Avocado	Insalata Germogli di barbabietole Piselli freschi Formaggio in fiocchi
Insalata Asparagi Zucca gialla	Insalata Rape Piselli freschi	Insalata Barbabietole Broccoli
Noci	Avocado	Formaggio in fiocchi
Insalata Broccoli Mais fresco Noci	Insalata Zucca gialla Cavolo Semi di girasole	Insalata Spinaci Cavolo Formaggio intero
Insalata Abelmosco Spinaci Noci	Insalata Spinaci Broccoli Semi di girasole	Insalata Melanzane al forno Cardi Uova
Insalata Cardi Zucca gialla	Insalata Cardi Abelmosco	Insalata Spinaci Zucca gialla

Noci	Formaggio in fiocchi	Uova
Insalata	Insalata	Insalata
Barbabietole	Abelmosco	Rape
Fagiolini	Zucca gialla	Fagiolini
Noci	Formaggio in fiocchi	Uova
Insalata	Insalata	Insalata
Cardi	Cardi	Abelmosco
Zucca gialla	Zucca gialla	Cavolo rosso
Costolette d'agnello	Avocado	Avocado
Insalata	Insalata	Insalata
Zucca verde	Cavolo	Asparagi
Cavolo verde	Spinaci	Carciofi
Formaggio intero	Noci	Avocado
Insalata	Insalata	Insalata
Barbabietole	Broccoli	Zucca gialla
Abelmosco	Fagioli freschi	Cardi
Semi di girasole	Noci	Avocado
Insalata	Insalata	Insalata
Cavolo verde	Cipolle cotte a vapore	Melanzane al forno
Fagiolini	Cardi	Cavolo verde
Semi di girasole	Formaggio intero	Avocado
Insalata	Insalata	Insalata
Melanzane al forno	Zucca verde	Zucca gialla
Cardi	Rape	Germogli di senape
Germogli di soia	Roast beef	Noci americane
Insalata	Insalata	Insalata
Asparagi	Cavolo rosso	Fagiolini
Fagioli freschi	Spinaci	Abelmosco
Noci	Formaggio in fiocchi	Agnello alla brace
Insalata	Insalata	Insalata
Abelmosco	Asparagi	Broccoletti di Bruxelles
Barbabietole	Broccoli	Cavolo verde
Semi di girasole	Uova	Noci

¹si inizia sempre con l'insalata, 4 cibi per menú. Qui si parla della cena!

Capitolo 6

Come combinare **gli amidi** ... per il pranzo

C'è qualcuno che afferma: <<Non servite più di due cibi ricchi di zucchero o di amido durante lo stesso pasto. Se servite insieme pane e patate, il limite consentito degli amidi supera di gran lunga il livello normale. Un pasto che include piselli, pane, patate, zucchero, dolce, e per finire, la menta, dovrebbe anche includere delle capsule di vitamina B complex, del bicarbonato di soda (diverso da quello usato sulle verdure), e l'indirizzo del più vicino specialista in artriti o altre malattie degenerative>>.

Per oltre settanta anni è stata una regola dei circoli Igienisti quella di consumare **un solo alimento contenente amido a pasto e di non aggiungere ad esso altri cibi contenenti zuccheri. Zuccheri, sciroppi, miele, dolci, torte, cioccolato, sono stati banditi dai pasti contenenti sostanze amide.** A quelli che ci chiedono un consiglio, noi non diciamo di mangiare gli zuccheri insieme agli amidi e poi di prendere della soda. Noi consigliamo di evitare la fermentazione che in quelle circostanze è quasi inevitabile. Nei circoli Igienisti viene considerato **atto di stoltezza l'ingerire un veleno e poi servirsi di un antidoto per cercare di annullarne gli effetti.** Secondo noi la cosa migliore è quindi, di evitare il consumo del veleno.

Gli zuccheri con gli amidi provocano **la fermentazione. Questo è sinonimo di acidità di stomaco** che, a sua volta, significa disturbi. Quelli che consumano abitualmente il miele considerandolo un “dolcificante naturale”, dovrebbero sapere che la regola di non consumare zuccheri ed amidi insieme si riferisce anche al miele. **Miele o sciroppo, non fa differenza, insieme ai cereali provocano la fermentazione.** Zucchero bianco, zucchero scuro, zucchero “grezzo”, imitazioni di zucchero scuro (cioè lo zucchero bianco colorato), melassa nera o altri tipi di sciroppi dolcificanti, uniti agli amidi causano fermentazione. La soda può neutralizzare l'acido risultante, ma non può arrestare la fermentazione.

Per oltre sessanta anni è stata abitudine degli appartenenti ai circoli Igienisti quella di **cosumere una grande quantità di insalata verde (senza pomodori o altre sostanze acide) insieme agli amidi**. L'insalata deve essere consumata in grande quantità e deve essere costituita da verdure fresche e crude. Un tipo di insalata così composta contiene un'infinità di vitamine e minerali. Le vitamine contenute in queste verdure sono prodotti genuini e non imitazioni create in laboratorio. Nessun tipo di imitazione "altrettanto buona e valida" è mai riuscito a soddisfare l'Igienista. **Per noi esiste solo il prodotto naturale, non accettiamo nessuna riproduzione**. L'alimentazione a base di capsule è solo un programma commerciale lanciato dall'industria dei medicinali.

Le vitamine si completano vicendevolmente. L'uomo non ha solo bisogno di vitamina B complex, ma di tutte quelle esistenti. Una grande quantità di insalata verde al naturale, per esempio, fornisce diversi tipi di vitamine, comprese quelle non ancora scoperte dall'uomo. Le vitamine non solo collaborano tra loro nel processo nutritivo, ma anche con i minerali dell'organismo. Questi vengono forniti dalle verdure. Ingerire vitamine preparate, insieme al calcio o al ferro, non raggiungerà lo stesso scopo. I minerali così presentati, non sono utilizzabili. Non esiste, infatti, fonte migliore del regno vegetale per quello che riguarda le sostanze alimentari: i laboratori chimici, infatti, fino ad ora non sono stati in grado di fornire cibi altrettanto nutrienti. Gli Igienisti consigliano solo un amido a pasto, non perchè esista un conflitto sulla digestione di queste sostanze, ma perchè **utilizzare due o più amidi nello stesso pasto condurrebbe ad un consumo eccessivo di tale alimento**. È meglio, specialmente nell'alimentazione dei malati, limitare il consumo degli amidi ad uno al giorno. Le persone dotate di straordinari poteri di autocontrollo potrebbero permettersi il consumo di cibi contenenti due amidi, ma questi individui sono molto rari, pertanto la regola dovrebbe essere: *"solo un amido a pasto"*.

Lo stesso autore afferma: << Sia che mangiate un hamburger nel posto più squallido o un filetto nel ristorante più lussuoso, state sempre consumando delle proteine. Sia che si tratti di una frittella acquistata in un bar da quattro soldi o di una crêpe suzette proveniente da un posto raffinato, state sempre mangiando carboidrati. E sia che si tratti di margarina o di burro, state sempre consumando grassi. Queste sono le tre sostanze

fondamentali dei cibi; la quarta è la crusca. Ogni cibo è composto in maggioranza da una di queste tre sostanze. Alcuni cibi altamente raffinati, come lo zucchero, contengono solo una di queste tre sostanze, ma, generalmente parlando, i cibi le contengono tutte quante>>.

Noi, comunque, non riteniamo vero che la quarta parte di un alimento sia la crusca, in quanto questa non è un alimento; e non è neanche vero che tutti i cibi mostrano una preponderanza in una di queste quattro sostanze. **Le piante giovani in crescita, infatti, non contengono molta crusca, in quanto la loro cellulosa è quasi tutta digeribile.** Sono importanti specialmente per i minerali e per le vitamine. Dai suoi “grandi quattro” sono esclusi i minerali che si trovano abbondantemente in quasi tutti i cibi. Leggendo la citazione precedente, si potrebbe facilmente dedurre che una proteina può considerarsi buona quanto un'altra, un grasso sia uguale ad un altro, e che ogni combinazione tra gli alimenti, come l'hamburger o il filetto, è buona quanto qualsiasi altra; si potrebbe concludere, quindi, che i cibi possono essere preparati nella maniera che più si aggrada. L'autore non ha espresso tali concetti; tuttavia le sue dichiarazioni potrebbero facilmente indurre il lettore a ritenere valido ogni tipo di dieta.

Quello che io voglio sottolineare è che, generalmente, quasi tutti i cibi contengono carboidrati, grassi, proteine e crusca e che questo rende valida la proibizione delle combinazioni tra amidi e proteine. **Naturalmente c'è una grande differenza tra le combinazioni naturali e quelle artificiali consumate abitualmente. Il tratto digestivo dell'uomo è tale da poter digerire le combinazioni naturali, ma non è certamente adatto a digerire quelle complicate combinazioni molto in uso tra le popolazioni moderne.** Le combinazioni naturali non causano grossi problemi al sistema digestivo, ma, una cosa è mangiare un solo cibo anche se di natura complessa, ed un'altra è mangiarne due di “specie opposta”. I succhi digestivi vengono immediatamente adattati ad un cibo singolo, come ad esempio i cereali, che sono una combinazione tra amidi e proteine; non possono, però, essere adattati a due cibi, come ad esempio al pane ed al formaggio. Tilden, infatti, molto spesso ricordava alla gente che la natura non produce panini imbottiti.

Dovrebbe risultare evidente il fatto che il nostro sistema digestivo è adatto solo per la digestione delle combinazioni naturali e che per le altre,

quelle artificiali, presenta delle difficoltà. Le abitudini alimentari delle popolazioni moderne sono così lontane dall'assomigliare ai prodotti naturali che risulta impossibile considerarle normali.

L'autore citato in precedenza sembrava ignorare il problema delle combinazioni alimentari solo perchè non aveva studiato attentamente il processo digestivo. È vero che la natura fornisce alcune combinazioni. È vero che tali combinazioni causano poche difficoltà alla digestione. Ma, ed è questo il punto che sfugge a quasi tutti i dietologi, l'organismo è in grado di adattare le secrezioni digestive, per quello che riguarda la capacità e l'acidità, la concentrazione degli enzimi ed i tempi di secrezione, solo ai requisiti digestivi di un cibo in particolare, e tale adattamento dei succhi non è possibile in presenza di due tipi diversi di cibi. Il fisiologo Cannon dimostrò che se l'amido viene mischiato alla saliva, la sua digestione continua nello stomaco per almeno due ore. Naturalmente, questo non accade quando, insieme agli acidi, vengono ingerite le proteine, in quanto in questo caso, le ghiandole dello stomaco producono molto succo gastrico acido con cui inondano il cibo, interrompendo, in tal modo, la digestione salivare gastrica.

Egli afferma che **lo scopo della saliva è quello di iniziare il processo digestivo degli amidi. “Ecco perchè – egli aggiunge – bisognerebbe masticare molto accuratamente il pane, i cereali e gli altri cibi amidi; ecco perchè non bisognerebbe bere acqua mentre si mangia. Perchè, anche se l'acqua, durante i pasti, non è del tutto controindicata in quanto aiuta il corpo nel processo della digestione, non bisogna permettere che essa indebolisca, nella bocca, l'azione della saliva sugli amidi>>.**

La digestione degli amidi inizia, o dovrebbe iniziare, in bocca; tuttavia, essi vengono trattenuti qui per un periodo di tempo talmente breve da non permettere la digestione. **Se gli amidi vengono consumati nella maniera appropriata, la loro digestione salivare continuerà nello stomaco.** Ingerendo insieme ad essi gli acidi o le proteine, la loro digestione risulterà inibita se non completamente sospesa. Bere acqua durante il pasto provocherà l'indebolimento dell'azione della saliva sugli amidi presenti nello stomaco e nella bocca, e comunque, l'acqua, non è obbligatoria per facilitare la digestione dei cibi. **È meglio berla dieci o quindici minuti**

prima del pasto in quanto, se lo si fa mentre si mangia essa diluisce i succhi digestivi ed oltrepassando lo stomaco li porta via con sè e gli enzimi.

I seguenti menù rappresentano dei pasti a base di amidi combinati correttamente. **Si suggerisce di consumarli a pranzo. Gli amidi dovrebbero essere mangiati a secco ed essere masticati ed insalivati prima di essere deglutiti.** Con un pasto a base di amidi non si dovrebbero consumare acidi. **Il nostro consiglio è, quindi, di mangiare alla sera una grossa insalata a base di proteine ed a pranzo un'insalata più piccola a base di amidi.** L'individuo può mangiarne nella quantità che più desidera.

{ Insalata
 Rape
 Zucca gialla
 Castagne

... è il primo esempio di menù, seguono gli altri ...

	Insalata Spinaci Cavolo rosso Radici di Caladium	Insalata Barbabietole Gombo Riso scuro al forno
Insalata Spinaci Fagiolini Cocco	Insalata Fagiolini Melanzane al forno Radici di Caladium bollite	insalata Rape Asparagi Riso scuro
Insalata Fagiolini Cavolo navone Patate	Insalata Rape Gombo Carciofi	Insalata Cavolo verde Mais fresco Riso scuro
Insalata Spinaci Barbabietole Patate	Insalata Cavolo verzotto Gombo Carciofi	insalata Barbabietole Cavolfiore Zucca al forno
Insalata Fagiolini Rape Patate dolci	Insalata Spinaci Rape Carciofi	Insalata Fagioli Gombo Zucca al forno
Insalata	Insalata	Insalata

Asparagi
Zucca bianca
Yam (patate portoricane)

Insalata
Barbabietole
Cavolfiore
Patate dolci

Insalata
Asparagi
Gombo
Noccioline americane

Insalata
Gombo
Barbabietole
Pane integrale

Insalata
Fagioli gialli
Cavolo verzotto
Patate

Insalata
Fagiolini
Zucca gialla
Patate

Insalata
Gombo
Broccoletti di Bruxelles
Patate

Insalata
Fagiolini
Cavolo
Patate dolci

Gombo
Fagiolini
Carciofi

Insalata
Spinaci
Cavolo
Castagne

Insalata
Cardi
Piselli
Zucca

Insalata
Fagiolini
Broccoli
Zucca

Insalata
Spinaci
Cavolo
Zucca al forno

Insalata
Barbabietole
Zucca gialla
Patate

Insalata
Cavolo verzotto
Gombo
Riso scuro

Insalata
Spinaci
Fagioli
Noccioline americane

Rape
Broccoli
Noccioline americane

Insalata
Piselli
Carote
Pastinaca

Insalata
Cardi
Fagiolini
Noccioline americane

Insalata
Spinaci
Fagiolini
Riso scuro

Insalata
Cardi
Gombo
Riso scuro

Insalata
Cardi
Asparagi
Fagioli al forno

Insalata
Cardi
Zucca gialla
Radici di Caladium al
forno

Insalata
Gombo
Barbabietole
Radici d Caladium bollite

Capitolo 7

Come mangiare **la frutta** ... per la colazione

William Henry Porter, medico, nel suo libro *Mangiare per vivere a lungo* (Eating to Live Longer), afferma che il consumo della frutta <<è una delle follie dietetiche più pericolose>>, ma ammette che mangiata da sola non fa male. Sono sicuro che se egli fosse chiamato in causa a discutere le combinazioni tra gli alimenti considererebbe l'argomento una perdita di tempo. Il dott. Percy Howe di Harvard notò che le persone che accusavano disturbi mangiando le arance alla fine dei pasti, stavano perfettamente bene se consumavano tal frutto da solo. Il dott. Dewey, esperto in digiuno, era contrario alla consumazione della frutta in quanto, dichiarava, essa danneggiava la digestione. Nessuna di queste persone conosceva la combinazione tra gli alimenti. **Essi notarono semplicemente che la frutta, insieme agli altri cibi, causava dei danni;** di questo, però, non accusarono gli altri alimenti, ma la frutta. Non c'è motivo, comunque, per considerare la frutta più dannosa di tutti quei cibi che vengono consumati insieme ad essa.

L'uomo, archetipo del "cheiroteira", dovrebbe sviluppare quelle abitudini frugivore proprie della sua struttura anatomica e dalle quali, durante il corso degli anni, si è notevolmente distaccato, forse a causa del suo errare dopo l'abbandono della sua casa endenica nelle regioni più calde. Il suo senso del gusto, espressione di una richiesta organica, deve, naturalmente, essere presente sia in salute che in malattia; **il gusto che ora domanda carne, lascerà posto ad un più squisito apprezzamento dei delicati sapori della frutta, delle verdure e dei diversi tipi di noci e nocciole in tutte le combinazioni possibili, appaganti sia l'occhio che il naso e la bocca.**

La frutta può essere considerata uno degli alimenti migliori. Niente è più piacevole del mangiare una buona mela, una banana ben matura, un avocado cremoso o dell'uva dolce e matura. Una pesca giunta al giusto punto di maturazione arreca un vero piacere al palato. La frutta è un vero

tesoro di piacere alimentare. Con la sua gamma di sapori delicati, di aromi deliziosi, di colori piacevoli alla vista, essa rappresenta sempre un invito al piacere del mangiare.

La frutta non è solo una gioia alla vista, al naso o alla bocca: è un perfetto miscuglio di elementi puri e nutritivi. Solo alcuni tipi di frutta sono ricchi di proteine come, ad esempio, gli avocado e le olive, ma tutti sono pieni di zuccheri; altri contengono acidi, minerali e vitamine. **Insieme alle noci (che, botanicamente, vengono classificate come frutta) ed alle verdure, la frutta costituisce un regime alimentare adeguato: per la verità tali cibi costituiscono la dieta ideale** per quel animale normalmente frugivoro che è l'uomo. Mangiare frutta è un gran piacere. Madre Natura l'ha insaporita in maniera tale da renderne molto piacevole il consumo. Esistono mille motivi per spingerci a mangiare questi alimenti che Madre Natura ha riempito così riccamente di gusti piacevoli e di sostanze nutritive integre.

Niente risulta più gradevole di **un pasto a base di frutta**. Un pasto di questo genere costituisce sempre un invito al piacere, e non causa mai i problemi che possono invece sorgere quando tali alimenti vengono consumati insieme a degli altri. Esso, inoltre, non danneggia la digestione, fa bene, ed è rinfrescante e nutriente. La gioia squisita che si prova nel mangiare un pasto così naturale, la meravigliosa sensazione di benessere che segue, il genuino senso di soddisfazione, sorpassano di gran lunga le sensazioni che si provano consumando altri tipi di alimenti.

Questa è, quindi, la maniera ideale per mangiare la frutta: consumarla come pasto, e da sola. Gli acidi e gli zuccheri contenuti nella frutta, infatti, non si combinano bene con gli amidi e le proteine; gli oli dell'avocado o delle olive non si combinano bene con le proteine. Perchè, dunque, rischiare problemi digestivi consumando la frutta insieme alla carne, alle uova, al pane, ecc.?

La frutta non subisce quasi alcuna digestione nella bocca e nello stomaco e, di regola, viene immessa rapidamente nell'intestino dove avviene quel minimo processo digestivo ad essa necessario. Consumarla insieme ad altri cibi che richiedono, nello stomaco, tempi di digestione maggiori, vuol dire trattenerla inutilmente fino al completamento della digestione degli altri alimenti. Questo provoca la decomposizione batterica.

In precedenza abbiamo già parlato di questo fenomeno in relazione ai meloni, anch'essi frutta.

Non bisognerebbe mangiare frutta negli intervalli tra i pasti. Farlo significa immettere roba nello stomaco quando questo è ancora impegnato nella digestione del pasto precedente. Sicuramente si manifesteranno dei disturbi. La nostra regola, quindi, dalla quale non bisognerebbe allontanarsi, è di *“consumare pasti a base di frutta senza accompagnarla ad altri cibi”*.

L'abitudine di bere una grande quantità di succhi di frutta tra i pasti (succo di limone, di arancio, di pompelmo, di uva, di pomodoro, di papaya, ecc.), è la causa delle molte indigestioni manifestate da coloro i quali sono convinti di alimentarsi in maniera giusta. Tale abitudine, ora riscoperta, era abbastanza in voga nei circoli Igienisti, circa sessanta o ottanta anni fa, e gli effetti che essa provocava costrinsero molte persone ad abbandonare la dieta innovatrice ed a ritornare a quelle a base di carne. Voglio riportare l'esperienza del dott. Robert Walter con i succhi di frutta, menzionata nel suo *La Scienza Esatta della Salute* (Exact Science of Health). Egli afferma che come conseguenza dei trattamenti subiti nel tentativo di ristabilirsi (prima medici e poi idropatici) gli si sviluppò dapprima un “appetito insaziabile verso i cibi” ed in seguito, dopo un'irritazione nello stomaco, “una ghiottoneria che nessuna quantità di cibo poteva soddisfare”. Aggiunge inoltre: “la sete era notevole, ma non desideravo acqua e, poiché mi avevano sempre parlato della qualità superiore della frutta, chiedevo in continuazione di bere succhi rinfrescanti. Questi, però, fermentavano nel mio stomaco, creando e perpetuando i problemi che solo temporaneamente riuscivano ad alleviare, mantenendomi in uno stato di febbre e di fame costante che nessun altro tipo di sofferenza ha mai eguagliato”.

A seguito di ciò il dottore abbandonò le pratiche vegetariane e tornò a consumare carne. Poiché mangiava a tutte le ore del giorno (bere succhi di frutta significa mangiare) aveva sviluppato una nevrosi che, erroneamente, aveva confuso per fame. Cercare di soddisfare una nevrosi mangiando, è come cercare di spegnere un fuoco con la benzina. **Quelli che confondono l'irritazione gastrica con gli stimoli della fame e che cercano di appagarla utilizzando proprio le cause dell'irritazione, vedranno la loro situazione peggiorare velocemente.** Abbandonare le pratiche vegetariane è servito a salvare il dott. Walter, non perchè il vegetarianesimo

sia sbagliato, ma perchè egli cominciò a consumare un solo pasto al giorno cessando di “rimpinzarsi” di succhi di frutta durante i pasti.

Nessuna dieta può essere benefica se rovinata dal consumo di succhi di frutta. Questo non perchè i succhi di frutta siano in sè nocivi, – essi in realtà sono ottimi – ma perchè, se usati in maniera eccessiva, danneggiano la digestione. Molti errori compiuti dai cosiddetti dietologi potrebbero essere evitati dando uno sguardo alla storia della riforma dietologica. Tutte le loro “scoperte” furono attuate ed applicate molto tempo or sono, e diverse, tra quelle che oggi risultano più in voga, erano già state provate ed abbandonate in quanto considerate nocive.

Anche se le verdure verdi formano la combinazione ideale con le noci, la frutta acida non è del tutto sconsigliabile con questi cibi; diciamo, quindi, che può essere consumata insieme ad esse.

Naturalmente questo riguarda le noci proteiche, non quelle amide come il cocco, le castagne, le ghiande, ecc. La frutta dolce e le noci, nonostante il delizioso sapore che producono, formano una combinazione da mettere in questione.

Gli avocado, che contengono più proteine del latte, non dovrebbero essere combinati insieme ad altre proteine. Ricchi di grassi, essi inibiscono anche la digestione delle altre proteine. **Non vi sono obiezioni nel combinarli con la frutta acida. Non dovrebbero invece, essere consumati nè con la frutta dolce, nè con le noci.** Molti sostengono che la papaya favorisce la digestione delle proteine e che, per questa ragione, debba essere consumata insieme ad esse. Una combinazione di questo genere non è corretta e se anche vero, come si sostiene, che la papaya contiene un’enzima che digerisce le proteine, questa è un’ulteriore ragione per non unirla ad altre proteine. **L’utilizzazione di “digestivi”, indebolisce inevitabilmente la capacità digestiva dell’individuo.** Se la digestione risulta danneggiata, bisogna rimuovere la causa o le cause del danneggiamento e poi fornire al sistema digestivo il riposo necessario per poter tornare regolare.

I seguenti menù costituiscono delle corrette combinazioni a base di frutta e **se ne consiglia il consumo al mattino. Non aggiungete zucchero**

alla frutta. Possono essere utilizzate tutte le varietà di frutta di stagione. La quantità viene lasciata alla scelta dell'individuo.

{ Arance
 Pompelmo ... è il primo menù, seguono gli altri ...

	Fichi freschi	Mango
	Pesche	Ciliegie
	Albicocche	Albicocche
Arance	Ciliegie	Ciliegie
Ananas	Albicocche	Pesche
	Prugne	Pesche noci
Pompelmo	Banane	Arance con la panna
Mele	Pere	
	Uva	
Mango	Banane	Mele
Ciliegie	Cachi	Uva
Albicocche	Datteri	Datteri
		Un bicchiere di latte acido
Papaya	Datteri	Banane
Cachi	Mele	Pere
	Pere	Fichi
		Un bicchiere di latte acido
Mele		
Uva		
Fichi		

Come variante a questi menù, si può preparare una gustosa insalata di frutta proteica nella maniera seguente:

Una **macedonia di frutta** composta di: Pompelmo, Arancia, Mela, Ananas, Lattuga, Sedano, Quattro once di formaggio in fiocchi o quattro once di noci, o una maggiore quantità di avocado.

In primavera, la macedonia può essere composta da frutta di stagione: Pesche, Prugne, Albicocche, Ciliegie, Pesche noci, **Lattuga, Sedano.**

La frutta dolce – banane, uva passa, datteri, fichi, prugne secche, ecc. – non dovrebbe essere consumata nella macedonia se si vuole ingerire proteine.

Capitolo 8

Un'insalata al giorno

Una buona quantità di insalata ad ogni pasto è uno degli elementi più importanti della dieta. Nella prevenzione delle malattie è di gran lunga superiore a tutti i vaccini ed i sieri finora impiegati. Il consumo delle insalate, almeno in questo paese, è un'innovazione recente che ha le sue origini tra coloro che sono costantemente alla ricerca di nuovi tipi di diete. **L'aggiunta di un'insalata preparata correttamente ad un pasto, ne migliora il valore nutritivo.**

All'inizio del secolo le abitudini alimentari erano senz'altro peggiori di quello che appaiono al giorno d'oggi: carne, pane e patate venivano consumati tre volte al giorno con l'aggiunta di dolci, dessert, ecc., in combinazioni ed in quantità abominevoli che potevano costituire il giusto pasto di un cinghiale di trecento chili. Erano tempi in cui carne, pane e patate, insieme a molti altri cibi di contorno quali burro, panna, maionese, zucchero e dolci in genere, rappresentavano i gusti più comuni della gente. La frutta fresca e le verdure non trovavano molto posto nelle diete della maggioranza delle persone. In quei giorni, la scienza "medica" si scandalizzava al pensiero di mangiare delle verdure crude o della frutta fresca. Contenevano germi! <<Su tutte le verdure crude vi sono dei germi tifoidei>>, dicevano. Ma, sulle orme degli "eccentrici" e dei "guaritori", la gente imparò a consumare i cibi allo stato naturale, abbandonando la paura dei germi. Mangiando tali cibi non si manifestarono, tuttavia, casi di tifo. Oggi, persino i medici più batteriofobici, mangiano le verdure crude. L'unico alimento che tutti si rifiutano di consumare senza una precedente sterilizzazione (in quanto contiene germi tifoidei e tubercolari) è il latte.

Nonostante il modo di alimentarsi sia migliorato rispetto al passato, la gente tende ancora ad eccedere in quello che consuma. Ha ridotto entro certi limiti il compito dello stomaco e dell'intestino ma a scapito, del fegato, del pancreas, e delle ghiandole endocrine. Oggi la gente consuma grosse quantità di frutta e verdura cruda. Lattuga, cetrioli, sedano, mele, fragole, agrumi, ecc., vengono coltivati in enormi quantità e trasportati in

tutto il paese. Treni carichi di lattuga sono stati oggi sostituiti alle carrie che un tempo venivano utilizzate per trasportarla.

Mi ricordo che fino a non troppo tempo fa, i “medici” sconsigliavano categoricamente l’uso di verdure e frutta “naturali” a causa dei germi che contenevano. Fino a che non fu scoperto che proprio le verdure e la frutta fresca costituiscono le fonti migliori di vitamine (e tale scoperta fu raggiunta solo dopo che i medici stessi furono costretti ad ammettere che le persone sottoposte a regimi alimentari a base di frutta e verdure crude miglioravano notevolmente), essi continuarono a mettere in guardia la popolazione contro i pericoli provenienti dal consumo di questi alimenti. Per la verità, in alcuni paesi come il Messico, l’India e la Cina tali preconcetti esistono ancora. La natura fornisce i suoi prodotti in uno stato di equilibrio fisiologico; pertanto, quando questi vengono utilizzati senza aver subito alterazioni di alcun genere, si è sicuri di non arrecare danno all’organismo. Ma, quando da tali prodotti si estraggono delle porzioni, quando lo zucchero viene estratto dalla canna o dalla barbabietola e la farina del grano, si entra in contatto con prodotti artificiali a cui è venuto meno l’equilibrio naturale e che sono privi degli elementi essenziali della nutrizione. Il rimedio ad una situazione di questo genere è quello di **mangiare i cibi naturali e crudi, prodotti da un terreno fertile.**

Un’insalata di verdure crude e non amide dovrebbe accompagnare ogni pasto a base di proteine e di amidi. L’abitudine di mangiare insalate di gamberi, di patate o altre simili non raggiunge lo scopo. Infatti tali pietanze non meriterebbero neanche l’appellativo di insalate. **L’insalata dovrebbe essere composta da lattuga, sedano, cetrioli, peperoni verdi e rossi (le varietà non piccanti), cavolo, pomodori, ed altre verdure non amide. I cibi dovrebbero essere freschi e non conditi con sale, aceto, olio, maionese o sostanze di questo genere. I pomodori dovrebbero essere inclusi nell’insalata solo quando, nel pasto, si stanno consumando delle proteine e non degli amidi. I cibi amari quali le cipolle, l’aglio, il crescione, i ravanelli ed altri non sono troppo raccomandabili nè come ingredienti di un’insalata nè da soli.**

Per garantire l’assunzione completa di minerali e vitamine, insieme ad ogni pasto a base di proteine o carboidrati, bisognerebbe mangiare un’insalata del tipo surriportato. L’insalata servita di solito nei ristoranti è

composta da due foglie di lattuga, una fetta di pomodoro semi-maturo, ed il tutto ricoperto da un ravanello, da un'oliva piccante e da una buona dose di condimento; una tale combinazione non solo non è corretta ma non riuscirebbe a soddisfare neanche le necessità vitaminiche e minerali di un canarino. **L'insalata dovrebbe costituire la parte più piacevole del pasto** e lo potrà essere solo se la scelta dei materiali che la compongono sarà appropriata.

Ho creato questo detto: “un'insalata al giorno toglie l'acidosi di torno”. Questo è vero però, solo per quelle insalate combinate correttamente. Le insalate di gamberi, di patate, di uova e le insalate ricoperte da olio ed aceto non possono considerarsi tali.

Il termine “insalata” deriva da un termine latino che significa sale, e le nostre verdure contengono una grande abbondanza di sali minerali nella forma più direttamente assimilabile. In una dieta non esistono alimenti sostitutivi per le verdure. È importante che queste vengano consumate in maggioranza, se non addirittura, completamente allo stato naturale (crude). **In generale, le foglie verdi delle piante sono le fonti più ricche di sali organici (minerali) e di vitamine; contengono piccole quantità delle proteine a grado più alto e sono le migliori fonti di clorofilla, che, anche se non serve a deodorare l'alito e l'organismo, è essenziale nella nutrizione degli animali.**

L'insalata non appare di estrema importanza nella dieta di coloro i quali si nutrono principalmente di cibi crudi e di grandi quantità di frutta e verdura. Chi invece fa grande uso di carne, cereali, legumi ed altri alimenti amidati ed altamente proteici, dovrebbe consumare giornalmente uno o due piatti di insalata.

Un autore inglese afferma: <<due o trecento anni fa, i nostri antenati, divoratori di carne, potevano 'spolverarsi' un pasto da quindici portate senza la minima ombra di frutta; dall'anatra al pollo, dal maiale al fagiano, dal pesce alla carne di nuovo, fino al punto, a volte, di morire persino per indigestione o apoplezia. Alcune tribù di Indiani pellerossa, che si nutrivano quasi esclusivamente di carne, consideravano la frutta e le verdure degli alimenti da donne, mentre, alcuni cacciatori dell'Asia o dell'Africa, nonostante fossero in realtà molto pochi, non ne facevano

proprio alcun uso>>. Mangiare un'insalata insieme ad un pasto di quel genere, comunque, è pari all'ingerire un'antidoto insieme ad un veleno.

Nella lista che segue elenchiamo le verdure consumate più frequentemente, forse non è completa, ma contiene un numero sufficiente di vegetali per dimostrare quanto sia vasta la varietà che abbiamo a disposizione: **spinaci, cavolo ravizzone, cardi, rape, barbabietole, cavolo, broccoli, gombo, fagioli, piselli, asparagi, cavolo verde, lattuga, sedano, cavolo cinese**, ecc.! Tutte queste verdure allo stato naturale sono molto saporite e possono senza dubbio costituire gli ingredienti di un'insalata. Vi sono diverse varietà di lattuga che possono essere utilizzate, anche due alla volta. In alcune parti del paese si possono acquistare verdure quali la scarola, l'indivia ed altre. Il cetriolo è l'aggiunta deliziosa all'insalata, ma può anche essere consumato da solo.

Esiste una grande varietà di insalate, una più o meno ogni stagione dell'anno. Infatti, è molto importante mangiare delle verdure fresche ogni giorno dell'anno, non solo ad intervalli. **È consigliabile non fare economia nel consumo delle verdure.** Le insalate servite in genere nei ristoranti e negli alberghi sono in quantità troppo piccole per soddisfare le necessità di chi le consuma.

Molta gente si lamenta di non poter fare grande uso di quella sostanza comunemente chiamata "crusca". Il dott. Kellogg, anni fa, affermò che il materiale definito generalmente "crusca" (fibra), doveva invece essere chiamato "massa". Il fatto è che la piccola quantità di cellulosa non digeribile presente in questi cibi, non è grezza. Al contrario, essa appare morbida e piena d'acqua. Infatti, estraendo tutta l'acqua contenuta nella verdura, si noterebbe immediatamente che la quantità di massa che prima formava il suo insieme, si riduce enormemente. Quindi, il fatto che le verdure contengano troppa "fibra" non si basa su elementi concreti. **Quando le verdure e la frutta vengono tagliate in piccoli pezzi, macinate, sminuzzate, grattugiate, lasciandole a contatto con l'ossigeno dell'aria, gran parte del loro valore nutritivo si disperde a causa dell'ossidazione. Più vengono lasciate a contatto dell'aria, dopo essere state tagliate, maggiore appare la perdita di valore nutritivo.** Durante l'ossidazione, la perdita di alcune vitamine risulta particolarmente rapida. Tali abitudini sono consentite solo per quelle persone che, avendo

perso i denti, appaiono impossibilitate a masticare i cibi integri. In quei casi gli alimenti dovrebbero essere somministrati subito dopo essere stati preparati, per limitare l'ossidazione e di conseguenza la perdita di valore nutritivo.

I condimenti aggiunti alle insalate, di per sè non risultano incompatibili ad esse, tuttavia, interferiscono nella digestione degli altri cibi. Gli acidi contenuti nei condimenti danneggiano la digestione degli amidi e delle proteine. Gli oli, quella delle proteine. La panna, dolce o acida che sia, aggiunta all'insalata, interferisce nella digestione delle proteine. Gli zuccheri inibiscono la digestione delle proteine. Pertanto, pur non essendoci delle serie ragioni per cui non si possono aggiungere olio o panna ad un'insalata da consumare insieme ad un pasto a base di amidi, non bisognerebbe farlo nel caso di un'insalata da consumare insieme ad un pasto proteico. In entrambi i casi, **limone ed aceto, dovrebbero essere evitati. Non ci sono obiezioni nell'aggiungere limone od olio, o entrambi, ad un'insalata, se questa costituisce l'unico alimento del pasto.**

L'acido contenuto nei pomodori interferisce nella digestione sia delle proteine sia degli amidi. Pertanto, è consigliabile eliminare i pomodori dall'insalata nel caso si consumino tali tipi di alimenti. Nel caso del formaggio, delle noci e degli avocado, contenenti degli oli che inibiscono la digestione delle proteine più a lungo degli acidi sugli amidi, si possono aggiungere i pomodori. Sempre con questi cibi non si sconsiglia l'uso di limone o di olio. Con le altre proteine vale la regola di "non consumare gli acidi e le proteine insieme, ma in pasti separati".

In generale, **io preferisco l'insalata non condita, composta di verdure integre**, cioè non tagliate e sminuzzate. Piuttosto che tagliare il pomodoro a fettine, lasciatelo intero in mezzo all'insalata disponendo in cerchio le foglie artisticamente. La vitamina C presente nei pomodori viene distrutta rapidamente dall'ossidazione quando questi vengono tagliati a piccoli pezzi. Bisogna **lasciare intere le foglie della lattuga**. Se viene usata una testa di lattuga, lasciatela a metà o in quarti, a seconda delle dimensioni. Una grande quantità di lattuga dovrebbe sempre far parte dell'insalata. **Se si utilizzano dei cetrioli, questi dovrebbero essere lasciati interi se piccoli, o tagliati a metà se di dimensioni grandi.** I cetrioli più piccoli sono i più

saporiti e non sono amari. **Il sedano dovrebbe essere servito intero,** piuttosto che tagliuzzato. **Le carote non dovrebbero essere grattugiate.**

Il miglior modo per preparare un'insalata è quello di servirla in maniera semplice. Quelle insalate composte da dozzine di ingredienti sono lungi dall'essere ideali. **Tre o quattro ingredienti sono sufficienti. Lattuga, pomodori e sedano formano un eccellente insalata.** Se a questi si vogliono aggiungere un rametto di prezzemolo o dei pezzettini di peperone rosso per una nota di colore, lo si può fare tranquillamente. **Sedano, lattuga e cetriolo** compongono un'altrettanto eccellente insalata. **Lattuga romana, gombo tenero e spinaci** formano un'insalata molto saporita. **Cavolo, pomodoro e piselli freschi** compongono un'altra insalata di sapore eccellente. Infatti, non esiste un limite alla varietà e alle combinazioni di insalate che si possono formare, ognuna ricca di minerali e vitamine.

È di vitale importanza somministrare giornalmente delle insalate ai bambini che crescono. Infatti, l'insalata è più importante per i bambini che per gli adulti, nonostante lo sia anche per questi ultimi. I bambini dovrebbero essere abituati da piccoli a consumare giornalmente un'insalata, in maniera tale da sviluppare un gradimento costante per questo cibo e tale da continuare a consumarlo per il resto della vita. Questo risulta molto più utile nella dieta del bambino rispetto ad ogni altro preparato della farmacia, **quale l'olio di fegato di merluzzo**, le pillole di minerali o vitamine, ecc. **Le insalate sono, inoltre, fonti ricche di calcio più del latte**, specialmente al giorno d'oggi che risulta praticamente impossibile consumare del latte che non sia già stato pastorizzato. **Non sarà mai sufficiente sottolineare che la pastorizzazione altera i sali di calcio contenuti nel latte al punto da renderli inutilizzabili dal bambino.** Voglio chiudere questo capitolo, quindi, affermando che: *“nella nostra dieta niente può sostituire le verdure fresche”*.

Capitolo 9

Schema alimentare per una settimana

Tutti i menù proposti in questo libro sono semplicemente delle guide intese ad indirizzare il lettore nella comprensione dei principi fondamentali delle combinazioni tra gli alimenti; per poterlo, insomma, aiutare a formulare un proprio menù. Sono convinto che sia più importante saper programmare i propri menù piuttosto che possedere un libro che contenga tre pasti al giorno per ogni giorno dell'anno. La persona che comprende il sistema di combinare gli alimenti e che è in grado di combinare il proprio menù, non si troverà mai in difficoltà nel preparare i suoi pasti. Può sempre improvvisare un menù tra i cibi che ha a disposizione.

Non sempre, però, si possono avere a disposizione gli stessi cibi in ogni paese. Un cibo comune in un paese, in una determinata stagione, può esserlo in un altro in una stagione diversa. La disponibilità dei cibi varia con la stagione, il clima, l'altitudine, la terra e la facilità di mercato. Chiunque sappia come combinare i suoi alimenti, potrà sfruttare i cibi a disposizione per stabilire il proprio menù. Chi invece, non può fare a meno di un manuale-guida e non sa come combinare i cibi, può trovarsi in difficoltà scoprendo che i cibi elencati nel menù di quel giorno non sono disponibili: è, insomma, nei guai. Quello che purtroppo accade in queste circostanze è che la persona sceglie la maniera più facile per risolvere il problema, e cioè mangia senza criterio. A casa di un amico o di un parente, il manuale non può essere rispettato scrupolosamente; sapendo, invece, come combinare i cibi, si possono scegliere delle combinazioni compatibili tra quelli che si mettono in tavola.

Imparate i principi che regolano le combinazioni tra gli alimenti in maniera tale da poterli applicare correttamente in ogni circostanza. Un bambino può essere in grado di seguire attentamente una lista; **un adulto intelligente dovrebbe imparare i concetti e cercare di applicarli.** Una volta raggiunto questo, dopo essersi esercitati a combinare correttamente gli alimenti a casa propria, **l'abitudine diventa automatica e non è più**

necessario tanta concentrazione. Soprattutto, non bisogna diventare maniaci di questa pratica. Bisogna mangiare e finirla lì. Bisogna lasciare liberi i propri amici di mangiare come vogliono, senza intavolare, ogni volta, delle discussioni sulla dietologia.

Il seguente schema per due settimane vuole dimostrare il modo corretto di combinare i cibi durante le varie stagioni dell'anno. Lo schema per la prima settimana riguarda la primavera e l'estate. Quello per la seconda, l'autunno e l'inverno. Usateli solo come guida ed imparate a preparare da voi stessi i menù.

9.1 Menù per la primavera e per l'estate

COLAZIONE

PRANZO

CENA

DOMENICA

Anguria

Insalata
Cardi
Zucca gialla
Patate

Insalata
Fagiolini
Gombo
Noci

LUNEDÌ

Pesche
Ciliegie
Albicocche

Insalata
Barbabietole
Carote
Fagioli al forno

Insalata
Spinaci
Cavolo
Formaggio in fiocchi

MARTEDÌ

Melone cantalupo

Insalata
Gombo
Zucca verde
Carciofi

Insalata
Broccoli
Mais fresco
Avocado

MERCOLEDÌ

Bacche con panna
senza zucchero)

Insalata
Cavolfiore
Gombo
Riso integrale

Insalata
Zucca verde
Rape
Costolette d'abbacchio

GIOVEDI'

Pesche noci
Albicocche
Prugne

Insalata
Cavolo verde
Carote
Patate dolci

Insalata
Barbabietola
Fagiolini
Noci

VENERDI'

Anguria

Insalata
Melanzane al forno
Cardi
Pane integrale

Insalata
Zucca gialla
Spinaci
Uova

SABATO

Banane
Ciliegie
Un bicchiere di latte acido

Insalata
Fagioli
Gombo
Patate

Insalata
Cavolo ravizzone
Broccoli
Germogli di soia

9.2 Menù per l'autunno e l'inverno

DOMENICA

Uva
Banane
Datteri

Insalata
Cavolo
Asparagi
Radici di Caladum

Insalata
Spinaci
Zucca gialla
Fagioli al forno al forno

LUNEDI'

Cachi
Pere
Uva

Insalata
Cavolo ravizzone
Cavolfiore
Patate dolci

Insalata
Broccoletti di Bruxelles
Fagiolini
Noci arnericane

MARTEDI'

Mele
Uva
Fichi secchi

Insalata
Rape
Gombo
Riso integrale

Insalata
Cavolo
Zucca gialla
Avocado

MERCOLEDI'

Pere
Cachi
Banane
Un bicchiere di latte acido

Insalata
Broccoli
Fagiolini
Patate

Insalata
Gombo
Spinaci
Pinoli

GIOVEDI

Papaya
Arance

Insalata
Carote
Spinaci
Radici di Caladium bollite

Insalata
Cardi
Zucca gialla
Formaggio intero

VENERDI'

Cachi
Uva
Datteri

Insalata
Zucca verde
Pastinaca
Pane integrale

Insalata
Cavolo rosso
Fagiolini
Semi di girasole

SABATO

Pompelmo

Insalata
Piselli freschi
Cavolo ravizzone

Cocco

Insalata
Spinaci
Cipolle bollite

Costolette di abbacchio

DOMENICA

Melone

Insalata
Fagiolini
Brodo vegetale
Patate dolci

Insalata
Melanzane al forno
Cavolo ravizzone
Uova

Capitolo 10

Come curare l'indigestione

È impossibile sottovalutare l'importanza di una buona digestione. Dall'efficienza del processo digestivo dipende la preparazione delle materie prime della nutrizione; quindi, da una buona digestione, dipende, in grande misura, il benessere dell'organismo. Non esiste una buona nutrizione senza una buona digestione. Anche la dieta migliore fallisce nel suo intento quando il processo digestivo non svolge bene il compito di preparare le sostanze da utilizzare.

Una digestione poco regolare non può fornire i materiali con cui produrre un sangue ricco; da questo deriverà che i tessuti non saranno nutriti adeguatamente, che la salute generale ne risentirà e che la costituzione si deteriorerà. È molto importante ricordare che il normale processo di produzione del sangue dipende dalla preparazione dei materiali che servono a tale scopo, nel tratto digestivo. Una buona digestione, quindi, significa un normale ricambio di tessuti in tutto il corpo. Una digestione migliore dà, come risultato, un generale miglioramento di tutte le funzioni vitali. Molti ed immensi sono i benefici che derivano da una digestione migliore.

L'indigestione è il precursore, non la causa, di molte delle malattie più serie dell'uomo. Ma ogni danneggiamento delle funzioni, diventa una fonte secondaria di cause, e l'avvelenamento che risulta dall'indigestione aumenta le cause della sofferenza che vanno ad aggiungersi a quelle primarie. Prevenendo l'indigestione, ci si mantiene in salute; quando l'indigestione viene guarita, la salute ritorna.

Un'immensa varietà di disturbi e di sintomi accompagna il peggioramento progressivo della funzione digestiva: **gas, eruzioni acide, un senso di disturbo nell'addome che pian piano si trasforma in dolore, notti insonni ed agitate, lingua coperta da una patina al mattino, anoressia, stitichezza, feci maleodoranti, nervosismo, ecc.** Questa non è,

comunque, una lista completa dei sintomi che accompagnano l'indigestione.

Se riflettiamo per un momento sulle enormi quantità di digestivi (Alka-Seltzer, Bromo-Seltzer, Latte di magnesia, ecc.) consumate dalla popolazione americana nel tentativo di annullare i disturbi causati dalla fermentazione acida e dai gas presenti nel tratto digestivo, giungiamo alla conclusione che siamo un popolo che soffre di indigestione. I malesseri dopo i pasti sono estremamente comuni e nessuno sembra in grado di fornire più di un rimedio temporaneo ad essi. È triste ammettere che la cosiddetta "scienza medica" non possa fare nulla di valido e costruttivo in una semplice condizione funzionale di tale natura.

Oltre ai farmaci generalmente impiegati per alleviare i disturbi, vi sono altri modi per "aiutare la digestione". La pepsina è forse il metodo più conosciuto. Un tempo si sosteneva che masticare gomme americane facilitava la digestione. Questo, ed altri tipi simili di "aiuti", sono delle truffe. Non facilitano affatto la digestione. Non migliorano assolutamente le capacità funzionali degli organi digestivi e non rimuovono le cause del danneggiamento. Al contrario, l'uso continuato di queste sostanze danneggia ulteriormente le capacità digestive.

L'uso dei "digestivi" e dei palliativi distoglie l'attenzione dei malati dalla soluzione reale ai loro problemi ed offusca le verità riguardanti la salute e la malattia ed i modi per ristabilire le buone condizioni di salute. Sono continuamente sorpreso dal constatare che l'umanità si sia sempre fidata di tali rimedi, tutti inconsistenti. **Anche gli stolti dovrebbero imparare dagli sbagli ripetuti.**

Un concetto spesso espresso dalle autorità mediche è che se due cibi possono essere digeriti "separatamente", essi devono essere digeriti anche insieme. Estendono questo principio al menù intero: se questo articolo è digeribile separatamente, lo può essere anche se consumato insieme ad altre ventuno pietanze.

Entro certi limiti, questo punto di vista è vero, altrimenti l'uomo comune morirebbe per mancanza di cibo. Invece di morire, egli prospera, addirittura si ingrassa facendo uso delle diete convenzionali che non sono altro che miscugli indiscriminati delle sostanze più disparate. Che la

digestione non sia più regolare, viene dimostrato tuttavia, dal gas, dalle eruzioni acide, dai disturbi, dalle **feci maleodoranti e dalla presenza in queste, di grandi quantità di cibo non digerito. Infatti, almeno la metà del cibo consumato da queste persone viene espulsa senza essere digerita.**

Si è soliti affermare che il cibo può esser immesso nel tratto digestivo nella maniera più disordinata, in ogni possibile combinazione, e nella quantità desiderata dall'individuo e che, nonostante questo, la digestione può risultare buona. Questo concetto non si basa sui principi fisiologici, ma sulla determinazione dei medici di non disturbare le abitudini comuni della gente. Ogni studente di fisiologia sa perfettamente che gli enzimi della digestione posseggono delle limitazioni ben definite e che, per digerire i diversi tipi di alimenti, è necessaria la secrezione di succhi gastrici diversi. Tali limitazioni devono essere rispettate.

Il fatto è che milioni di americani prima si nutrono nella maniera indiscriminata e azzardata che la professione medica appoggia e poi, dopo ogni pasto, soffrono di indigestione. I fantastici guadagni ricavati ogni anno dalla vendita di **vari digestivi quali Alka-Seltzer, Diger-Seltz, ecc., prescritti dai medici**, e l'uso illimitato di sostanze, quali il bicarbonato di soda per cercare di alleviare i disturbi, sembrano non avere significato. Forse, come sostengono i medici, la digestione in quei casi è efficiente. O forse, vuol dire che la eliminazione completa di tali sintomi e disturbi arrecherebbe un calo troppo evidente nei guadagni?

All'obiezione contro il consumo del latte insieme alla carne, tali persone rispondono che regolarmente si usa il latte insieme ad alcune carni quali i granchi, le ostriche, ecc., senza causare decessi per intossicazione. Il concetto racchiuso in queste parole, è che se una cosa viene fatta per abitudine, deve essere per forza una buona cosa. L'uomo non ha mai, in tutto il corso della storia, adottato delle abitudini nocive. L'unica cosa sana per un uomo è mangiare, bere e fumare, senza porre attenzione alla salute fino al momento in cui questa viene meno; a quel punto, si può sempre andare da un medico e farsi prescrivere delle pillole o delle iniezioni. Se la gente è abituata a consumare il latte insieme alla carne durante uno stesso pasto, tale abitudine non deve essere interrotta, anche se causa dei disturbi.

Chi consuma dei cibi in maniera disordinata può imparare a combinarli secondo delle regole fondate sulla fisiologia della digestione evitando l'indigestione, le feci maleodoranti, il gas ed i disturbi che, in genere, accompagnano le diete convenzionali. Ogni medico può provare questo su se stesso e rendersene conto. Il fatto che i medici, ritenendosi "uomini di scienza" che hanno sposato "il metodo scientifico" e si rifiutano di verificare tale questione, dimostra i loro pregiudizi al riguardo. Essi respingono, tuttavia, il "metodo scientifico" se e quando esistono delle ragioni per pensare che i risultati di un esperimento possano in qualche modo compromettere le abitudini proprie e degli altri. Gli esperimenti potrebbero provare che sbagliano.

Ogni studente di dietologia sa bene che le attuali abitudini degli americani di unire insieme i cibi più disparati, non sono certo quelle che esistevano una volta. **Se diamo uno sguardo alle abitudini alimentari del passato, le scopriamo molto semplici.** Sappiamo anche che un'alimentazione semplice fornisce una digestione migliore. Se osserviamo le abitudini alimentari degli animali a noi inferiori, troviamo la massima semplicità. In generale, infatti, essi tendono a mangiare un solo cibo a pasto. Sarebbe probabilmente impossibile costringere una scimmia a consumare un pasto di sette portate o addirittura di ventuno.

Oggi, ci troviamo di fronte a due fatti concomitanti, collegati fra loro come causa – effetto. **Come fatto numero uno, abbiamo il miscuglio ad ogni pasto di una grande varietà di cibi. Come fatto numero due abbiamo l'indigestione, accompagnata dall'assunzione di medicine intese ad alleviare i disturbi relativi ad essa. Ora, se si può dimostrare che i pasti semplici sono quelli digeriti più facilmente e che non causano indigestione, mentre i miscugli complessi, regolarmente consumati la provocano, ci troviamo di fronte ad una serie di fatti da non trascurare.**

Un vecchio proverbio dice: "quello che conta sono i fatti, non le parole". Vorrei spiegare ai miei lettori che la prova del valore degli alimenti combinati correttamente sta nel consumare quelle combinazioni che rispettano le regole che abbiamo precedentemente formulato. Se tali pasti pongono termine all'indigestione, vuol dire che sono corretti. Naturalmente le combinazioni alimentari che non provocano l'indigestione sono da preferirsi a quelle che la causano. È sicuramente meglio digerire il cibo

piuttosto che ricorrere ai farmaci. Le medicine forniscono un sollievo temporaneo ai disturbi relativi all'indigestione, ma incoraggiano le abitudini che la causano, producendo danni. "Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire", dice un vecchio proverbio. **Le persone intelligenti che chiudono gli occhi davanti alle evidenze fisiologiche ed a quelle relative alle combinazioni tra gli alimenti, garantiscono a se stesse disturbi e sofferenze inutili.**

È ovvio che se si vuole porre fine all'indigestione, bisogna adottare abitudini alimentari radicalmente diverse. Non vi è nessun vantaggio nell'arricchire i produttori ed i distributori di medicine. Tali persone guadagnano milioni dalla vendita di prodotti che non fanno altro che peggiorare la situazione. L'Igienistica Naturale offre alla gente **un modo reale per porre fine alle sofferenze ed alla schiavitù di tradizioni sbagliate.** Una buona digestione dovrebbe essere un fatto normale e se si verifica un'indigestione, significa che le relative capacità sono ridotte. Dopo aver considerato gli effetti di un ambiente sfavorevole, bisogna attribuire gran parte delle sofferenze dell'uomo all'allontanamento, per quanto ignorante possa essere, dalle leggi organiche di vita. La salute si può conservare solo osservando attentamente tutte le leggi della vita nelle loro combinazioni.

Il processo digestivo risulta senz'altro più efficiente quando il cibo viene consumato in uno stato mentale sereno e pacifico, a differenza di quanto avviene in presenza di uno stato di agitazione psicologica. È quanto viene influenzato il processo digestivo dalla condotta dell'individuo dopo il pasto, in relazione al riposo o al lavoro! Il riposo, dopo aver mangiato, è indispensabile per una buona digestione. Nessuno può digerire il cibo correttamente se, per la fretta, non cura la masticazione o se dopo aver mangiato corre di nuovo al lavoro.

Quando si vive a tali ritmi, come accade spesso nelle grandi città, dove tutto, compreso il mangiare, deve essere consumato velocemente, quando le mascelle non possono masticare abbastanza in fretta ed il cibo viene deglutito, masticato solo a metà; **quando l'individuo corre immediatamente a lavorare senza un attimo di riposo per la mente ed il corpo, e questo, giorno dopo giorno, anno dopo anno, fino al limite della resistenza umana, la nemesi della natura oltraggiata fa pagare lo**

scotto. La capacità umana di condurre una vita di questo genere non è illimitata, ma varia a seconda degli aspetti costituzionali dei diversi individui. Il più forte durerà più a lungo del più debole, ma **presto o tardi, anche il più robusto soccomberà** agli effetti deterioranti di una vita di quel genere.

Quando, per l'uno o l'altro motivo, la costituzione umana risulta danneggiata con conseguente deperimento della vitalità, il primo sintomo della depressione generale è la debilitazione delle capacità digestive.

Dobbiamo considerare, anche se per un momento, le molte influenze che certamente diminuiscono il vigore corporeo dell'uomo per realizzare come, nella società moderna, tutti risultino più o meno debilitati. Possiamo dividere queste influenze in peccati di commissione e peccati di omissione. I **peccati di omissione** sono quelli dovuti all'ignoranza delle leggi della natura o ad una trascuratezza voluta, o ad entrambe. I **peccati di commissione** invece, sono quelli in cui le leggi della natura non solo vengono ignorate volutamente, ma questo accade a scopo di lucro o di piacere. Anche le influenze debilitanti possono essere divise in quelle provocate per necessità o lotta per la sopravvivenza, (in un ambiente socioeconomico in cui l'uomo non possiede alcun potere di controllo), ed in quelle causali o addirittura ricercate volutamente. I disagi della miseria e della povertà delle classi inferiori appaiono uguali alla dissipazione ed alle lussurie debilitanti delle classi più elevate. **Speculazione, gioco d'azzardo ed eccitazione di ogni genere risultano i fattori più dannosi per il sistema nervoso.** Tuttavia, sia se proveniente dall'affaticamento fisico o mentale del lavoratore, che dalla mania suicida dell'uomo arrivato, o da altri fattori ancora, il risultato è lo stesso.

Con la violazione costante delle leggi della natura, cioè con il ripetersi di attività debilitanti, si diminuiscono le energie dell'organismo, e questo provoca un progressivo indebolimento nervoso che non sempre viene riconosciuto immediatamente. Il risultato è una prostrazione nelle capacità mentali e fisiche ed una degradazione generale del soggetto.

Quando in seguito alla trascuratezza continua delle leggi della vita, le capacità costituzionali appaiono affievolite, non solo la funzione escretoria appare notevolmente indebolita, con conseguente tossiemia (lo stato di avvelenamento che risulta dalla ritenzione delle sostanze di rifiuto), ma

anche le capacità digestive ed assimilative appaiono impoverite, ed il grado di nutrizione del corpo è pari al livello di indebolimento costituzionale. Questo causa l'indigestione e tutti i disturbi conseguenti. In un individuo così debilitato, un cambiamento nella dieta non potrà ristabilire la salute se le cause che hanno provocato lo stato di deperimento non verranno rimosse e se non verrà permesso al corpo un periodo di riposo che lo aiuti a ristabilire le sue naturali attività funzionali. Dovrebbe, quindi, apparire ovvio che se le capacità di digerire ed assimilare i cibi non vengono migliorate, tutti gli sforzi per rimettere in salute l'individuo si riveleranno vani. È addirittura più inutile cercare di ristabilire le capacità digestive per mezzo dell'uso di **medicine** – tonici, astringenti, acidi minerali, preparati di ferro, ecc. – in quanto queste **danneggiano ulteriormente il sistema digestivo indebolito.**

Sostituire una fonte di indebolimento con un'altra non costituisce un procedimento razionale. Sottoporsi a riposo e nello stesso tempo intraprendere una serie di trattamenti palliativi: bagni, massaggi, applicazioni elettriche, clisteri, irrigazioni del colon, ecc., non servirà a ristabilire buone condizioni di salute. Ricordatevi che imparare a vivere secondo le leggi della vita servirà a liberarvi per sempre dai disturbi e dalle sofferenze.

Solo vivendo nei limiti delle leggi fisiologiche e biologiche si potrà tramutare il grido di dolore che si solleva oggi dalla terra in un canto gioioso.

La persona intelligente, dopo aver constatato le numerose malattie che scaturiscono dalle violazioni delle leggi alimentari più naturali della vita, riconoscerà immediatamente **il primo passo da intraprendere nel tentativo di ristabilire la salute: cioè, il ritorno alla semplicità e l'obbedienza più stretta alle regole che fino a quel momento aveva trascurato.** Chi vuole ristabilirsi in salute deve riacquistare delle abitudini di vita conformi il più possibile alle leggi della natura.

È possibile trattare una persona che è alla ricerca della salute in maniera diversa? È possibile concepire che una persona alla ricerca della salute venga “curata” con medicine, sieri, vaccini o addirittura interventi chirurgici? È impossibile, a meno che, naturalmente, non ci si dimentichi dei principi fisiologici che governano la vita umana.

In primo luogo è necessario che il sistema nervoso già iperaffaticato dal lavoro, da abusi, da stimolazioni (irritazioni), da eccessi di varia natura, ecc., sia messo a riposo. Quindi io consiglierei un periodo preliminare di completo distacco da tutte le attività fisiche e mentali e dai doveri che assorbono gran parte delle risorse nervose. Questa è la “condicio sine qua non” del ristabilimento.

È necessario, prima di tutto, che l'individuo debilitato si riposi, mentalmente e fisicamente.

L'importanza fisiologica del riposo mentale sullo svolgimento delle funzioni digestive, spiega la notevole importanza che abbiamo conferito alla pratica del riposo nervoso. Il riposo mentale viene garantito, in maniera migliore, con un distacco dal luogo di lavoro, dall'atmosfera 'inquinata' delle città, dal rumore, con il trasferimento nella pace della campagna, in un luogo dallo scenario vario e pittoresco, con aria pulita, dove l'individuo può trovare distensione, gioire nella natura e godere dei suoi benefici raggi del sole.

Tali argomenti mettono in evidenza che nel tempo, i medicinali non servono a risolvere il problema. Al contrario, peggiorano la situazione. Il deterioramento progressivo delle funzioni non è dovuto solo all'effetto deleterio dei farmaci, ma anche alla trascuratezza delle cause. È inutile pensare di “curare” la malattia senza rimuovere le cause che l'hanno provocata.

Tutti hanno accesso ai due “sentieri” della vita. Uno porta alla salute, alla forza, alla felicità ed alla longevità; ci conferisce la corona dell'onore, della vita più ricca ed abbondante. L'altro porta alla malattia, alla debolezza, all'infelicità e alla morte prematura. Ci conferisce la corona del disonore, del dolore e di una vita senza senso. Quale sentiero volete seguire? La scelta sta a voi: nessuno può decidere al posto vostro. La legge e l'ordine non rispettano le persone ed ognuno verrà premiato o penalizzato in relazione alla vita che sceglie. Conducete una vita dissipata, sciupando tempo e danaro per soddisfare appetiti che esorbitano dalle esigenze di una vita normale? Quali sono le vostre abitudini? Sono salutari al punto da farvi trarre dei benefici? Abusate nel gioco d'azzardo o in abitudini perverse? Siete sicuri che il vostro modo di vivere, le vostre pratiche fisiche e mentali,

siano rispondenti alle leggi della vita? Ricordatevi che l'uso migliore del corpo e della mente è quello che fornisce felicità e progresso.

Il problema non può essere affrontato unilateralmente. Stiamo parlando di un problema che si è sviluppato in seguito ad una moltitudine di fattori e che non può essere risolto eliminandone solo alcuni. **Non è sufficiente cambiare solo un'abitudine debilitante. Tutte devono essere immediatamente sospese,** se si desidera raggiungere un buon stato di salute.

Allo stesso modo in cui per ristabilire le capacità funzionali di un organismo debole il primo passo è costituito dall' interruzione delle abitudini debilitanti, così il secondo è costituito dall'uso razionale dei materiali correttamente combinati, e delle influenze che formano il Sistema Igienistico. Dopo la rimozione totale delle cause di indebolimento, il sonno, il riposo, un'alimentazione appropriata, l'esercizio fisico, l'aria pulita, l'acqua pura, i raggi del sole e le sane abitudini morali e mentali sono indispensabili per raggiungere l'integrità e la piena efficienza delle funzioni.

Quando, con le pratiche Igienistiche, il corpo si è liberato dagli accumuli tossici, l'energia nervosa torna normale, si riavviano il processo di eliminazione e così pure le capacità digestive ed assimilative; il corpo ritorna gradualmente in salute. Finchè non si arriva a questo punto, nessuna dieta può risolvere il problema. L'inosservanza di tali norme può comportare l'insorgenza di malattie acute e croniche talora anche letali, per cui risultano inefficienti le brusche limitazioni nelle diete.

I fattori Igienistici non rivestono grande importanza nel trattamento locale, ma svolgono certamente azione benefica sull'organismo in generale. Così, il cibo non ha valore in situazioni localizzate, bensì in relazione all'utilizzo da parte di tutto l'organismo. Come fondamento basilare del lavoro di un Igienista noi garantiamo il pieno beneficio delle pratiche appunto igienistiche, essendo solo così possibile all'individuo riacquistare la salute. Su questi presupposti, il termine Igiene Naturale acquista un significato reale e pregnante.

È necessario sottolineare che il cibo da solo, per quanto importante possa essere, sia in salute che in malattia, non è sufficiente ad assicurare il

ristabilimento o il mantenimento della salute. Solo se collegato fisiologicamente all'acqua, all'esercizio fisico, al riposo, al sonno ed agli altri elementi del sistema igienistico, può esplicare il suo valore. Il riposo, più di ogni altro elemento appare importante, anche se sono tutti indispensabili; nel sistema igienico naturale, la salute non si ristabilisce solo con un unico fattore igienistico, ma con l'utilizzazione completa di tutti.

Ripeto ancora che, come fatto scientifico, è l'insieme delle suddette componenti igienistiche, nella loro armoniosa combinazione, a costituire il materiale impiegato dall'organismo nel recupero della salute. La cura naturale o Igienistica del malato, composta di molti fattori interdipendenti, non può essere considerata responsabile se, trascurando uno o più di questi elementi, non si raggiunge lo scopo.

Il riposo fisiologico (digiuno) ha molto valore in tutte le forme di danneggiamento della salute, ma nel caso dell'indigestione è l'unico modo per garantire un riposo al sistema digestivo affaticato. Durante un digiuno tutti gli organi del corpo riducono la loro attività, quindi si riposano. L'eccezione è rappresentata dagli organi escretori, che aumentano la loro attività: quindi, durante un digiuno, il corpo può liberarsi dagli accumuli di sostanze tossiche. Le combinazioni del riposo mentale, fisico e fisiologico insieme costituiscono il mezzo ideale per favorire l'eliminazione.

Il digiuno non dovrebbe essere praticato in casa, luogo di distrazioni, disturbi e responsabilità, dove amici e parenti possono dimostrarsi contrari. Bisognerebbe intraprenderlo in una clinica Igienistica sotto la guida di un esperto. Nella clinica Igienistica, l'individuo è in una posizione fisica e mentale, tale da rendere più facile, non solo il digiuno, ma anche l'interruzione delle cattive abitudini. Qui può sviluppare e coltivare abitudini migliori. Infatti è meglio che egli vi si trattienga fino a quando le nuove abitudini non siano diventate punti saldi nella sua vita. Questo è di vitale importanza per un progresso continuato della salute, una volta che la si è riacquistata.

Non dimentichiamo che il benessere fisico, una volta perso, può essere riacquistato solo attraverso un processo laborioso in cui l'individuo gioca il ruolo principale: quello, cioè, di praticare sistematicamente delle abitudini salutari fino al punto di raggiungere la meta.

APPENDICE ...

Alimentazione di cibi crudi

Ci sono due modi per avvicinarsi al soggetto della nutrizione. Gli igienisti usano l'approccio biologico. Esso consiste nel determinare il posto dell'uomo nella natura fino al punto in cui è coinvolto il suo carattere dietetico. L'uomo è un carnivoro, un erbivoro, un onnivoro, un saprofite o un frugivoro? Una volta determinata la sua vera classificazione puoi determinare le migliori risorse del cibo umano.

Avendo fatto ciò, possiamo mangiare con sicurezza quei **cibi grezzi, non raffinati, crudi, non stagionati, non salati e non sofisticati** subito tratti dalla loro vera natura ed essere sicuri di assicurarci un'alimentazione adeguata senza preoccuparci delle calorie, le proteine o vitamine. Perché l'uomo dovrebbe studiare la chimica del cibo per cercare di nutrire se stesso più di quanto dovrebbe fare un cavallo o un elefante?

L'altro approccio è quello biochimico. Questo approccio analizza chimicamente il corpo umano ed i suoi escrementi oltre che i cibi che l'uomo mangia. Da tutto questo si cerca di trovare e trarre delle diete allo stesso modo del chimico. Il biochimico è un egomaniaco, il quale crede che può trattare la chimica della vita. Egli crede di poter far fare al corpo ciò che vuole. Egli è colui il quale si inventa tutti i concentrati minerali, i supplementi vitaminici, gli additivi amminoacidi, ecc. Invece di somministrare banane o datteri o cachi, viene somministrato zucchero raffinato e poi vengono forniti i supplementi.

Personalmente credo che l'approccio biologico è il solo vero metodo per ottenere una nutrizione appropriata ed eliminare le cause della malattia. Noi non curiamo le malattie attraverso una nutrizione appropriata, le preveniamo.

L'uomo è classificato come frugivoro. **La sua dieta dovrebbe consistere di frutta, frutti della vigna (verdure), noci, e semi e dovrebbero essere mangiati in uno stato crudo il più possibile.** Più i nostri cibi sono naturali ed il loro stato non processato, e meglio è per noi.

La naturale “affinità” esistente tra i bisogni delle nostre cellule e gli elementi nutritivi dei cibi naturali, ci fornisce un’infallibile garanzia che essi ci forniscono sali, vitamine ed altri elementi dai cibi naturali. **Tutti i “veri” cibi sono molto più gustosi crudi che cotti.** I cibi cotti, senza stagionatura, sono piatti ed insipidi al palato, come pure meno nutritivi.

I frutti maturi, le verdure, le noci, ed i semi sono “fatti” dalla natura. Quando li cuociamo li distruggiamo. Togliamo loro enzimi e vitamine e trasformiamo minerali organici in minerali inorganici.

Per la maggior parte della gente, la digeribilità dei cibi non è migliorata dalla cucina ed il valore dei cibi è ridotto.

Una dieta di cibi crudi avvia l’operazione di pulizia del corpo e può far manifestare, pertanto, mal di testa o sintomi di acido urico che avvelenano il corpo. Possono verificarsi gas nello stomaco nei primi giorni. Puoi sentirti stanco, ma tutto questo prova che c’erano veleni nel tuo corpo che avevano bisogno di essere espulsi. Dopo che il tuo corpo è pulito ti sentirai bene e pieno di energia.

Come mai una dieta a base di cibi crudi provoca tutto questo? Prima di tutto perchè le verdure crude, i frutti, le noci ed i semi ci sono state date dalla natura. Tutta la vita sulla terra dipende completamente dal sole. Pertanto la vitalità è sinonimo di energia solare. Uomini ed animali non possono assimilare dal sole tutto quello di cui hanno bisogno per crescere. Le piante prendono tale energia e la immagazzinano nelle loro radici, nei frutti e nei semi che poi usiamo per la crescita umana. Usiamo le piante come un intermediario tra il sole e noi stessi.

Il cibo fresco e crudo costituisce il cibo umano, la vera risorsa di vita!

I frutti freschi e crudi e le verdure posseggono i valori nutritivi più alti per il genere umano. Esso non può essere aumentato dall’essiccazione, dall’appassimento, dall’immagazzinamento, dalla fermentazione o la preservazione. Il suo valore nutritivo è ridotto dal procedimento di un qualsiasi genere.

Quale criterio dovremmo usare per la selezione dei cibi crudi?

1. Possono i cibi essere mangiati nel loro stato naturale?

2. Il cibo introduce sostanze dannose nel nostro sistema alimentare?
3. Il cibo è delizioso, gustoso? Può esso essere mangiato con gusto nel suo stato naturale?
4. È il cibo facile per la digestione e l'assimilazione?
5. Il cibo contribuisce ad un ampio raggio di nutrimento? Il cibo possiede grande valore biologico per noi?
6. Il cibo è causativo di acido nella reazione metabolica? È esso alcalino nella reazione metabolica?
7. Il cibo è economico?
8. È il cibo accessibile nel suo stato naturale nel corso di tutto l'anno?

Mantenete il vostro corpo puro. Non prendetelo in giro con niente. E tenete bene in mente, che niente vi riempirà eccetto i cibi per i quali noi esseri umani siamo naturalmente adattati, e cioè frutta fresca e matura, verdure verdi e succulenti, noci ed alcuni semi, tutti crudi, **tutti mangiati allo stato più fresco possibile, appena tratti dalla natura.**

Il regno vegetale rappresenta la grande fattoria del mondo. A noi non serve alcuna altra risorsa per i nostri cibi. I cibi animali sono solo prodotti di seconda mano e dovrebbero essere usati frugalmente in tempi di freddo o di carestia. I cibi processati, derivanti dal laboratorio, sono abominevoli.

Le proteine (Importanti, ma siate cauti)

I blocchi costruttori di proteine consistono di 21 amminoacidi. È stato provato che nove di questi sono essenziali per il supporto della vita e della crescita. Le proteine contenenti tutti gli amminoacidi sono chiamate complete o di prima classe. Un cibo che contiene una proteina completa sosterrà la vita e la crescita se usato come base della proteina nella dieta.

Viene spesso affermato che la difficoltà di ottenere proteine complete in una dieta frugivera rende tale dieta pericolosa. **MA QUESTO NON È VERO. C'è abbondanza di cibi derivanti dalle piante che ci riforniscono di proteine complete del valore biologico più alto. La ricerca ha dimostrato che la proteina contenuta nella maggior parte delle noci è del tipo più fine e contiene tutti gli amminoacidi convenienti ed essenziali.** Tra le noci che posseggono proteine complete si trovano le noci di burro, le noci americane, le **nocciole**, le **noci brasiliane**, le noci inglesi, le **mandorle**, i **pinoli**, le noci di cocco e le **castagne**.

Per completare, la proteina della maggior parte delle noci è di una qualità biologica piuttosto alta. È stato dimostrato che la proteina delle noci non solo provvede ad una maggiore efficienza nutritiva rispetto a quella della carne, del latte e delle uova, ma che è anche molto più di una combinazione delle proteine animali.

La globulina della noce di cocco rappresenta la migliore proteina delle noci. McCandish e Weaver hanno scoperto che la proteina delle noci di cocco è superiore a quella degli altri cibi, ed affermano che **il pasto a base di noce di cocco è di maggiore valore del pasto a base di semi di soia.** La noce di cocco contiene probabilmente una delle migliori proteine conosciute.

Nessun frugivoro deve mai preoccuparsi dei suoi rifornimenti di proteine. Qualsiasi selezione ben bilanciata di cibi dovrebbe incontrare i bisogni proteici del corpo molto bene. Infatti, rifornirà molto meglio della

dieta degli onnivori (mangiatori di carne) in quanto rifornisce le proteine proprio nelle quantità giuste.

La sovralimentazione di cibi ricchi di proteine è la causa primaria delle nostre malattie. Un dottore ha dichiarato che se non mangiamo proteine per lo meno per 17 ore nel corso di una giornata non prenderemo il cancro.

È quasi impossibile nominare per lo meno un cibo che non contenga proteine. Esse si trovano in qualsiasi cosa che cresce. **Una banana non solo contiene circa il 15% di proteine (peso secco) ma anche tutti gli amminoacidi essenziali.** Il sedano contiene circa il 15% di proteine e la lattuga intorno al 20%. Pertanto non vi fossilizzate sulla questione delle proteine man mano che si va verso una dieta naturalmente cruda.

Più di qualsiasi altro fattore alimentare, gli eccessi di proteine riempiono il corpo di tossine. I cibi ricchi di proteine concentrate come le uova, la carne, il formaggio, ecc. possono causare vari tipi di disturbi se mangiati abbondantemente.

Ciò che serve in America oggi non sono più proteine o più amminoacidi ma un ritorno genuino ad un naturale modo di mangiare.

Ghiottoneria e iperalimentazione

Una regola molto necessaria per la salute è:

MANGIATE SOLO QUANDO AVETE FAME!

Se mangiate quando il vostro corpo non lo richiede gli state chiedendo di svolgere un lavoro extra ed inutile. L'iperalimentazione porta all'obesità, al pancione, e accumula materia putrefatta che può dare origine ad una grande varietà di malattie.

Pertanto l'iperalimentazione costituisce una causa di malattia. Tre pasti al giorno più intervalli a base di “caffè” e cornetti è come lanciare dardi ai palloni e voi rappresentate dei palloni. Quando qualcosa vi “punge” vi ammalate.

C'è stato un gran dire sul fatto che una “colazione sostanziosa fa iniziare bene la giornata”. Bene, effettivamente è così ... per lo meno per quelle persone che vi vendono tutte le cose che mangiate per colazione ... Le persone che producono cereali freddi, collezionano uova e spremono arance fanno una fortuna. Certamente la loro giornata inizia bene, ma a vostre spese.

Il solo proposito del mangiare è di nutrire il corpo ed il mangiare dovrebbe costituire una piacevole esperienza. Migliaia di fabbriche stanno accumulando milioni di dollari facendo appello al “piacere del mangiare”. Sembra che l'idea della nutrizione dei nostri corpi è meno importante del piacere del mangiare. Degli alimenti che potrebbero essere perfetti vengono macinati, trituriati, cotti, schiacciati, grattugiati, insaporiti, fritti, infornati, salati, inzuccherati, preservati, processati, impacchettati, pubblicizzati e VENDUTI a noi in una nuova forma e con un pacchetto simpatico oltre che ad un prezzo alto.

Patatine, gelato, pizza, caramelle ed un milione di altri generi alimentari sono designati a fare soldi provenienti dal vostro portafogli e facendo

appello al vostro GUSTO E ... FUNZIONA. Testimoni tutti i prodotti “gustosi” che appaiono in televisione che altro non sono se non degli avvertimenti che la televisione riesce a dare nel tentativo di alleviare tutti i problemi che avete. Ciò aggiunge schifezza su schifezza. È semplicemente sciocco.

La maggior parte di questi cibi “raffinati” sono carenti di acqua e c’è quindi la tendenza a mangiare troppo o a diventare un ghiottone. Il contrario accade quando mangiate cibi crudi contenenti abbastanza acqua perchè il cibo buono ti riempie prima che tu possa mangiarne troppo. Con i prezzi alti del cibo, è sciocco spendere i nostri soldi per cercare di riempirci di cibi di cui non abbiamo assolutamente bisogno. Il più grande peccato degli Americani è l’iperalimentazione.

Una tendenza a mangiare in sovrappiù è causata dalla scelta di troppi cibi ad un unico pasto. Quante volte (nel passato) ho caricato il mio stomaco, piatto dopo piatto, a causa della varietà ed anche perchè ho potuto avere tutto ciò che volevo al prezzo di un solo cibo. **È sorprendente come io possa soddisfare me stesso con un cibo singolo o al massimo due e raramente arrivare a quattro o cinque.** Anche voi potete gustare cibi e ottenere una salute superlativa.

Non confondete la fame con l’appetito. La fame è “una sensazione che fa sì che la persona abbia voglia di mangiare”. L’appetito è una “sensazione che fa sì che una persona voglia mangiare un cibo in PARTICOLARE”.

La fame fa volere del cibo ad un coniglio ma il suo appetito gli consiglia di mangiare erba. Anche per il lupo è la stessa cosa, ma a lui l’appetito propone di mangiare il coniglio. Essi vogliono entrambi mangiare ciò che ricerca il loro palato.

La natura rende il nostro cibo gustoso cosicchè dobbiamo mangiarlo. Comunque, l’uomo ha imparato a “prendere in giro madre natura” ed è occupato a produrre una infinità di cibi gustosi che non sono nutritivi quanto i cibi realmente naturali. Attualmente, madre natura non è mai presa in giro. Lo siamo noi.

Oggigiorno la forma, il colore, l’odore, la temperatura, ecc. sono tutti elementi di palatabilità e **gli scienziati credono di poterci far mangiare**

persino della polvere se la rendono gustosa. Ciò che invece essi fanno è prendere del buon cibo e renderlo poltiglia anche se lo fanno apparire desiderabile. A questo punto è naturale che sviluppiamo un gusto perverso.

I cibi di scarto e da tavola calda hanno una certa attrattiva, gustosità, appetibilità. Quanta gente conoscete che potrebbero scegliere una insalata fresca invece di una coppa di banana con un mucchio di gelato e panna ed il tutto reso più attrattivo dalla ciliegina rossa all'apice? Paragona i negozi ortofrutticoli presenti nel tuo paese con quelli che vendono gelati ed altre "ghiottonerie" ed avrai la risposta. Molta gente voterà sicuramente per il gelato, ma non è tutto perduto. Molti ristoranti stanno adesso scoprendo l'importanza dell'insalata e la gente è meravigliata dell'incredibile sapore che questo alimento ha.

So adesso che posso mangiare e gioire di ciò che ritengo migliore per il mio corpo e non sono più uno schiavo del mio appetito. So che il mio gusto ed i miei appetiti si sono formati nella mia infanzia e ho capito che posso cambiare quei gusti ed appetiti. Non sono più tentato dai cibi salati, inzuccherati e raffinati. Non userò mai più la scusa che "il diavolo me l'ha fatto mangiare!"

Mangiate solo due pasti al giorno

Il mangiare tre pasti al giorno è un'invenzione dell'uomo moderno che è venuta fuori soltanto negli scorsi cento anni. La moda degli intervalli a base di caffè, di spuntini e di pisolini sono venuti alla luce soltanto nelle ultime decadi.

Appetito significa “forte desiderio”. Se abbiamo appetito per il cibo abbiamo anche un forte desiderio per il mangiare. Essere uno schiavo degli appetiti porta ad essere un ghiottone.

La televisione, il giornale e la radio ci bombardano costantemente con avvertimenti circa “le buone cose da mangiare”. Praticamente qualsiasi nuovo libro di cucina immesso sul mercato ha un successo immediato. Tutto questo ci ha portato ad essere dipendenti dal cibo creando degli appetiti che non possiamo controllare.

Tuttavia TUTTE QUESTE INUTILITA' ... possono essere fermate quando finalmente vi renderete conto che tutto questo non ha senso. La gente si sta arricchendo vendendo prodotti che ci riempiono la bocca. In effetti noi usiamo dei cibi come divertimento. Quando consumiamo ciò che chiamiamo “colazione”, ed abitualmente dalle 6,00 A.M. alle 21,00 P.M. stiamo interrompendo il digiuno dalla cena nel corso della notte.

Se dovrai mangiare qualcosa presto al mattino, a dispetto di quanto leggi in basso, allora mangia un frutto alla volta quale il melone, l'arancia, l'uva, le prugne, le pere, le mele, o altri frutti. Questo darà il minor shock possibile al tuo corpo e riceverai dal cibo il meglio. Non sentirti colpevole se mangi solamente un frutto per colazione. Più tardi, potrai sviluppare le tue abitudini alimentari più pienamente rispetto a quanto richiede il tuo corpo.

Per capire “perchè” dovremmo soltanto mangiare due pasti al giorno dobbiamo capire “l'orologio biologico del nostro corpo”.

Durante la notte di riposo e di sonno, il vostro corpo sta assimilando il cibo del giorno precedente e si sta caricando di energia nervosa. Quando vi alzate al mattino il vostro corpo non ha alcun bisogno di cibo in quanto non c'è alcuna carenza di energia. È infatti, già caricato e pronto a partire. In questo primo ciclo del giorno il cibo dovrebbe normalmente esserti repulsivo. Il vostro corpo dovrebbe sentirsi “ristabilito” dopo una buona notte di riposo e di sonno ed è ansioso di essere impegnato in alcune attività, a parte il mangiare. Dovreste aver interesse a “fare qualcosa”.

Il corpo subisce tre distinte fasi in ciascun periodo delle 24 ore.

1. Appropriazione del cibo. Questa fase non inizia fino a che non hai fame.

Questo abitualmente succede verso mezzogiorno quando hai cominciato a finire le tue riserve di glicogeno attraverso l'attività. Bisogna mangiare durante il mezzogiorno e la cena.

2. Assimilazione del cibo. Questa fase inizia tardi nel corso della serata e va avanti fino alle prime ore del mattino. Nel corso di questo tempo di riposo e di sonno, il corpo svolge il suo compito a casa.
3. Eliminazione degli scarti metabolici del corpo e delle materie tossiche ingerite. Questa fase inizia abitualmente nelle primissime ore del mattino e dura fino a mezzogiorno. Il nostro appetito e sistema digestivo si abbassa (?) durante queste ore. Psicologicamente potremmo avere bisogno di cibo, ma non c'è alcuna domanda fisiologica per esso. Non avremmo mai veramente fame. Se mangiamo durante questa fase, le energie dirette verso la pulizia del corpo dovranno essere di nuovo ridirette verso la digestione.

È sempre uno shock per il corpo interrompere la sua sveglia biologica. Quando mangiamo la colazione interferiamo con le normali operazioni del corpo.

A dispetto di tutto quanto detto dai fabbricatori di colazione il TUO CORPO NON HA BISOGNO di colazioni ben sostanziose. Ed ecco un altro mito buttato giù!

Regole alimentari (riepilogo)

Alcune di queste regole circa l'alimentazione sono più ampiamente spiegate da qualche altra parte piuttosto che in questa sede.

REGOLA 1 : Mangiate solo quando avete fame. Non confondete la fame con l'appetito. La bocca e la gola diranno al cervello quando hanno bisogno di cibo. Le nostre pance potrebbero dare dei falsi allarmi fino al momento in cui le abitueremo ad accettare ciò di cui hanno bisogno e quando non diventiamo più dipendenti dal cibo.

Quante volte non appena alzati da tavola torniamo a curiosare nel frigorifero? Quante volte, prima di andare a letto, apriamo la credenza o lo stipite per cercare qualcosa da mettere sotto i denti? Se mangiamo una buona cena non avremo fame fino al mattino successivo ... e di solito dopo mezzogiorno.

REGOLA 2 : Mangiate solo quando liberi da stress emotivi. Quando si mangia si dovrebbe essere calmi, rilassati, senza preoccupazioni, senza fretta e in uno stato mentale gioioso. Non mangiate mai quando siete malati, stanchi, doloranti, arrabbiati, frustrati o sconvolti.

REGOLA 3 : Non bevete immediatamente prima, durante o dopo i pasti.

REGOLA 4 : Mangiate solo dei cibi che vanno d'accordo con voi. Essi dovrebbero essere cibi deliziosi che sono un piacere a mangiare. Se il cibo che mangiate non vi sembra buono allora non mangiatelo, in quanto i vostri succhi digestivi non scorreranno.

REGOLA 5 : Mangiate solo cibi che sono naturali per la dieta umana. L'uomo è soprattutto un frugivoro. Ciò sta a significare che egli è costituzionalmente adatto ad una dieta a base di frutta, verdure succulenti, foglie verdi, noci e semi. Non tutti i frutti o tutte le verdure o le foglie verdi ma un raggio stretto in relazione a tutte le cose che crescono.

REGOLA 6 : Masticate i vostri cibi attentamente.

REGOLA 7 : Non vi alimentate in eccesso e ... non vi sottoalimentate. Ci sono due forme di malnutrizione. Una cosa è mangiare troppo di un certo cibo ed un'altra è mangiarne troppo poco. Mangiare del cibo al di là delle nostre capacità digestive non ha alcun senso in quanto esso diventa solamente materiale per la decomposizione batterica. Il corpo spreca energia per raffinare il cibo che non ci serve. È meglio mangiare meno che si può e non il contrario.

REGOLA 8 : Mangiate i vostri cibi in combinazioni compatibili. La varietà è la spezie della ghiottoneria.

REGOLA 9 : Riposate dopo mangiato. Non vi impegnate in esercizi o attività rigorose. Se vi esercitate appena prima del pasto, il vostro appetito diminuirà ma spegnerà anche il vostro potere digestivo. Cosicché riposate e rilassatevi un pochino anche prima di mangiare.

REGOLA 10 : Fate per lo meno **un'interruzione di cinque ore tra un pasto ed un altro**. Due pasti al giorno, uno a mezzogiorno ed uno a cena è l'ideale. Il mangiare per vivere richiede stranamente poco cibo e possiamo sopravvivere su un buon pasto al giorno.

REGOLA 11 : Mangiate i cibi a temperatura ambiente o appena tiepidi o freddi. I cibi caldi distruggono gli enzimi della digestione e non ne hanno di propri. I cibi caldi distruggono le cellule viventi e provocano irritazione, infiammazione, ulcerazione e fibrillazione. I cibi freddi inibiscono l'attività enzimatica e rallentano il processo digestivo. Mangiate, pertanto, i cibi ad una temperatura ambiente.

REGOLA 12 : Mangiate solo in ambienti piacevoli e tra gente altrettanto piacevole. Ambienti sgradevoli e gente dello stesso tipo creano altrettanto sgradevole allo stomaco. La digestione è sospesa in circostanze sgradevoli.

REGOLA 13 : Mangiate soltanto cibi freschi nel loro stato naturale. Quando mangiate, questi cibi incrementano le cellule bianche. I cibi cotti a 120-190 gradi hanno i loro enzimi distrutti e aumenteranno le

cellule, ma se vengono mangiati con alcuni cibi crudi il numero di cellule bianche rimane invariato. I cibi cotti ad un grado maggiore di 190 aumenteranno le cellule bianche quando mangiati, e così faranno anche quando consumati con i cibi crudi.

REGOLA 14 : Mangiate solo cibi che sono piacevoli e gustosi e così come la natura li ha creati. La nutrizione viene diminuita o distrutta nei cibi che sono cotti, raffinati, mischiati, oppure combinati in modo scorretto.

REGOLA 15 : Mangiate per lo meno 80% di cibo che nelle reazioni metaboliche è alcalino. I cibi cotti provocano un acido dannoso che nel loro stato naturale non provocherebbero.

Noci e legumi (nocelline) sono quasi gli unici cibi che producono un prodotto finale acidico, ma se li mangiate dopo una grande insalata l'acido scomparirà.

REGOLA 16 : Mangiate carne, uova, latte, o qualsiasi altro cibo animale raramente e solamente in caso di molto freddo o carestia. Tutti i prodotti animali formano acido nel sistema alimentare degli uomini. È possibile essere perfettamente sani senza mangiare prodotti animali.

REGOLA 17 : Il **pane**, come “sostegno di vita”, dovrebbe essere consumato moderatamente. **Il grano germogliato costituisce un cibo molto nutritivo ed è considerato più una verdura che un cereale. I germogli di molte specie sono deliziosi e sani. Mangiando tre cucchiaini di germogli di grano ogni giorno con un'insalata** avrete un nutrimento abbastanza valido.

Il pane di grano intero può costituire un valido alimento ma la cottura distrugge alcuni dei nutrimenti. Il maggiore problema costituito dalla consumazione di pane è il fatto che noi generalmente mangiamo questo cibo altamente amidaceo con cibi pieni di zucchero o di marmellata. Noi abitualmente lo mangiamo in combinazioni sbagliate. Il pane commerciale contiene tanti additivi ed è talmente lavorato che non è veramente un cibo buono. La cottura, comunque, rende gli amidi dei cereali più digeribili. **È meglio andarci piano con i cereali**, se potete, e specialmente con i cereali lavorati che sono una totale perdita di tempo, di soldi ed energia quando paragonati ai cibi crudi.

REGOLA 18 : Non mangiate mai condimenti. Questo sta a significare **niente sale, spezie o pepe. State lontani dall'aceto, dalle salse, dai contomini, dalle cipolle, dall'aglio, dalla mostarda ecc. Esse sono tutte irritanti.** Gli irritanti interferiscono nella digestione e possono perfino interromperla.

REGOLA 19 : Non permettete a niente altro che sia diverso dal cibo **intero e piacevole di entrare nel vostro corpo.** Questo significa che dobbiamo rigettare qualsiasi cosa che non è sana o necessaria al nostro sistema. Significa, inoltre, **completa astensione da caffè, té, cioccolato, acqua con cloro e medicine.**

La maggior parte delle cause basilari della malattia vengono da ciò che immettiamo nel nostro corpo. **Tutte le malattie derivano dalla tossiemia, che non, è altro che l'avvelenamento delle cellule, dei tessuti e degli organi.**

La tossiemia può, inoltre, essere causata dalle cattive abitudini di vita, oltre che dalle cattive abitudini alimentari.

Masticare il cibo (masticate, masticate e masticate)

Il cibo che é stato completamente triturato dalla masticazione é prontamente accessibile ai succhi digestivi. I cibi che vengono ingoiati in bocconi richiedono un tempo maggiore di digestione. Possiamo recuperare molta piu' energia nel processo digestivo se ne consumiamo un poco masticando i nostri cibi attentamente.

Ingoiare i cibi senza masticarli porta ad una iperalimentazione, ad una consumazione affrettata e a tutti i problemi che ne conseguono. Quando mangiate, fate un boccone, masticatelo attentamente ed ingoiatelo prima che ne mettiare un altro in bocca.

Amidi e zuccheri che vengono buttati giù con acqua, caffè o soda sicuramente fermenteranno dando origine ad acidità che renderà la vita poco piacevole. Gli amidi e gli zuccheri che non sono masticati attentamente ed insalivati nella bocca prima di ingoiarli causeranno problemi digestivi.

La vostra lingua gioca un'importante funzione. Telegrafa allo stomaco che genere di cibo sta per essergli mandato e questi, prepara il giusto acido o secrezione alcalina capace di mantenere il lavoro digestivo. Man mano che il cibo viene masticato ed insalivato la lingua è impegnata a prendere messaggi per spedirli allo stomaco. Se manda il messaggio che stanno arrivando alcune proteine, i succhi sono preparati. Se immediatamente dopo di questi spedisce il messaggio che sta arrivando un grande quantitativo di amido allora nello stomaco accade una grande confusione man mano che si incontrano le secrezioni acide e le secrezioni alcaline.

Le proteine non richiedono tanta masticazione quanto gli amidi e gli zuccheri in quanto la saliva nella bocca comincia principalmente il processo digestivo soltanto per gli amidi e gli zuccheri.

Ci sono alcuni effetti collaterali derivanti dalla masticazione dei nostri cibi. Pulisce i denti. Esercita i muscoli della nostra testa e dá al nostro viso una certa tonalità piuttosto che un'apparenza da balena. La mancanza di masticazione provoca effetti contrari.

Dimenticate il sale

La cosa più importante che facciamo è mangiare. Il cibo è molto più importante per il valore nutritivo che per la gioia del mangiare. Dai cibi crudi possiamo ricevere tutte le proteine, i carboidrati, i grassi, le vitamine, i minerali e gli altri nutrimenti che ci servono per vivere. Comunque, tutti i cibi non sono uguali. Alcuni dei cibi che mangiamo riforniscono nutrimenti in proporzioni uguali mentre gli altri non lo fanno. Alcuni cibi possono costruire un corpo forte mentre altri possono produrre tossiemia che poi produce la malattia. C'è una brutta verità nell'affermazione: "Tu sei ciò che mangi".

Se sei affetto da tossiemia e salute cattiva potrai essere sicura che hai mangiato una combinazione di cibi sbagliati. D'altro canto, se hai una salute vibrante, una gran forza, ed energia abbondante hai sicuramente applicato una buona combinazione.

Il ruolo del SALE nella nostra vita moderna è pernicioso. Appare praticamente quasi in tutto ciò che mangiamo oppure lo poniamo sui cibi crudi. Il corpo, pertanto, riceve un forte carico di sale nella sua forma inorganica che non è utilizzabile per tutte le forme della vita animale.

La principale obiezione al sale è il fatto che interferisce con la normale digestione dei cibi. La pepsina, un enzima trovato nell'acido idrocloridrico dello stomaco, è essenziale per la digestione delle proteine. Ma, quando il sale è usato solo a metà viene secreta tanta pepsina. Sotto tale condizione la digestione del cibo proteico è incompleta o lenta. I risultati dell'eccessiva putrefazione delle proteine è in molti casi uno stress digestivo.

Il sale è primariamente la causa di un edema (acqua nei tessuti). Questa rappresenta un'azione difensiva mediante la quale il corpo cerca di mantenere il sale in soluzione per proteggere i tessuti. **Viene spesso affermato che il sale è essenziale per il supporto della vita. Comunque,**

non c'è alcuna documentazione che dimostri questo punto di vista. Alcune intere razze primitive non usano il sale.

Il consiglio di usare il sale in acqua calda deriva dalla credenza che siccome noi sudiamo molto, esso deve essere sciolto. Infatti, attraverso la sudorazione che costituisce una parte del sistema escretorio, il corpo si sta liberando del veleno ... il sale, appunto.

La gente non mangerebbe sale se non le fosse stata inculcata l'idea di farlo. Noi sviluppiamo l'abitudine a causa della presenza continua della saliera sulla nostra tavola. Buttatela. Una volta che il sale scompare dalla tavola non avvertiamo più crampi e diventiamo repulsivi al suo gusto.

Acqua pura

Come può esistere tanta incomprensione su una sostanza così comune come l'acqua? Noi tutti sappiamo che ogni corpo ha bisogno di acqua, ma mentre alcuni esperti dicono che abbiamo bisogno di acqua minerale naturale, altri dicono che ciò che ci serve è l'acqua "trattata con cloro e fluoro" ; altri ancora affermano che dovremmo bere solo acqua distillata ed ancora altri dichiarano che non abbiamo alcun bisogno di bere in quanto l'acqua di cui necessitiamo ci viene dai cibi che mangiamo. Fin tanto che giungerai alla fine di questo capitolo stabilirai da te ciò che ritieni maggiormente corretto. Non pretendo di dichiarare le mie credenze in questo spazio minimo, ma un informazione ulteriore è plausibile per coloro i quali perseguono questo soggetto interessante.

Ti potrà sorprendere comprendere come gli esseri umani non sono animali che bevono acqua naturale. Siamo molto più simili alle creature del deserto. La natura non ci ha dato dei visi allungati con lingue lambenti.

Dovrebbe farti piacere sapere che se mangiamo alimenti giusti consistenti soprattutto in frutti maturi, verdure succulenti e noci appropriatamente combinate, la nostra dieta supplisce alla nostra richiesta di acqua.

Eppure l'acqua proveniente dalla frutta e dalle verdure è del genere più puro che possiamo ricevere. L'acqua che viene associata con qualsiasi altra cosa è impura.

Ma vediamo qual è esattamente il ruolo dell'acqua nel nostro corpo. Noi non la digeriamo. Ha quasi del tutto una singola funzione. È il mezzo di trasporto del corpo. L'acqua nel sangue trasporta i nutrimenti, oltre che gli elementi chimici ed i veleni dal nostro tratto digestivo, dai polmoni e dalla pelle. Poi, l'acqua nel sangue raccoglie le escrezioni dalle cellule e le trasporta fino agli organi eliminativi del corpo per espellerli. Per poter operare la nostra vescica, il colon, la pelle ed i polmoni dipendono dall'acqua.

Ci sono solamente tre agenti inorganici di cui il corpo può beneficiare: l'ossigeno, l'acqua e la luce del sole. Qualsiasi altra cosa inorganica rappresenta un veleno per il nostro corpo. Le cellule del corpo possono utilizzare **soltanto l'acqua pura proveniente dai cibi o l'acqua distillata che è libera da minerali inorganici. Le cellule rigettano i minerali inorganici e chimici che sono trovati nell'acqua ordinaria. Comunque, non tutti questi minerali rigettati vengono espulsi dal corpo.** Alcuni di essi si stabilizzano nelle giunture, nelle vene ed anche nel cervello causando successivamente dei problemi. Può darsi che oggi non ve ne rendiate conto, ma aspettate ancora un po'!

Coloro i quali affermano che l'acqua distillata elimina i minerali dal corpo non hanno mai studiato il ruolo della cellula o il ruolo del fegato e dei reni. La cellula rigetta sostanze inutilizzabili e trattiene i suoi bisogni. Dovreste solo bere quando il corpo lo richiede attraverso la sete, e **quando bevete dovreste solo prendere un solo tipo di acqua alla volta ... ACQUA DISTILLATA.**

L'essere umano, oggi, è una specie di animale che beve per il suo piacere come per la sua soddisfazione. La maggior parte dell'acqua che si beve contiene metalli inorganici, cloruro, coruro di sodio, elio, acido solforico, calce, pesticidi ed altri veleni che sono dannosi per le cellule.

L'organismo umano non può utilizzare questi minerali e contorni inorganici. Se questo fosse possibile potremmo bere acqua di mare senza intossicarci o addirittura morire.

Gli americani oggi giorno bevono circa 26 bilioni di dollari di soda contenente caffeina, acido fosforico, zucchero ed un numero incredibile di altri additivi velenosi che non possiamo nemmeno nominare. Ogni anno consumiamo in media \$ 118 dollari a persona per immettere nel nostro corpo questi intrugli chimici e costringere il nostro corpo a combattere contro di essi. Il nostro corpo non cerca tutti questi agenti chimici e pertanto non li usa. Il trasportare questi agenti attraverso il sistema circolatorio, il cuore, ed i reni richiede molta energia al vostro sistema. I nostri organi escretori devono lavorare sodo per eliminare questa robbaccia che "sa così di buono". Perchè quando avete sete non prendete una bella pesca matura, del melone o dell'insalata? Voi POTETE CONTROLLARE i vostri appetiti. Non lasciate che siano questi a controllare voi.

Non c'è alcuna altra bevanda, oltre all'acqua fresca di cui possiamo aver bisogno. Coloro i quali versano birra nei loro stomaci e ingurgitano alcol stanno pagando per delle malattie che verranno e abitualmente arrivano sotto forma di mal di stomaco e mal di testa. Queste cosiddette malattie sono semplicemente dei segnali con i quali il corpo ci dice che ha ricevuto delle cose che non desiderava assolutamente. Può causare un dolore o una febbre o una diarrea o del vomito e cosa viene fatto contro tutto questo? Invece di eliminare la causa, la maggior parte della gente immette nel proprio corpo ancora più agenti chimici per alleviare il dolore e si rimpinza di alka seltzer, aspirine o uno qualsiasi dei migliaia di veleni. Vi siete dovuti abituare alla birra, all'alcol ed alle sigarette e **potete abitarvi ad allontanarvi da tali agenti chimici se VOLETE VERAMENTE ESSERE SANI.**

Se volete farvi veramente una grande bevuta e se avete veramente sete, provate a bere "l'acqua distillata che sgorga dalle pietre". Il vostro corpo ve ne sarà molto grato.

È anche possibile bere troppa acqua come è possibile berne troppo poca. Entrambi questi estremi sono dannosi. Il vostro corpo vi segnalerà quando è che avete bisogno di acqua.

Non bevete durante i pasti

NO, NO, E NO. Durante un pasto a base di cibi crudi o di cibi ben combinati non c'è assolutamente alcun bisogno di bere. Tutto il liquido che vi serve vi verrà dai cibi che state mangiando. Anche le proteine concentrate, provenienti dalle noci e dai semi riceveranno l'umidità che serve loro dai vegetali che mangiate.

I test di laboratorio provano che l'acqua lascia lo stomaco entro dieci minuti dopo che è stata ingerita. Se, invece, bevete mentre state mangiando, allora **l'acqua si porterà via anche i succhi digestivi diluiti e ciò che rimarrà nello stomaco non verrà digerito perfettamente.**

Se avete sete dovrete **bere acqua circa quindici minuti prima di un pasto.** Se avete mangiato e sentite sete potete bere acqua **dopo circa 30 minuti da un pasto a base di frutta, due ore dopo un pasto a base di amidi e per lo meno quattro ore dopo un pasto a base di proteine.**

Masticando i cibi attentamente per insalivarli con le secrezioni della bocca è il primo passo verso una buona digestione. **Se prendiamo la cattiva abitudine di bere e quindi ripulire il cibo masticato a metà, arriveremo alla cattivissima abitudine di ingerire bocconi enormi e avremo sicuramente dei grandissimi problemi digestivi.**

Alcune volte un boccone di cibo bollente richiederà un grosso quantitativo di acqua per raffreddare la bocca. In questo caso il corpo è attaccato dal proprietario ed esso si ribellerà non digerendo per niente il cibo.

Cibi caldi e bevande dello stesso genere indeboliscono lo stomaco e tolgono il potere di azione meccanico sui cibi. Indebolendo i tessuti dello stomaco attraverso bevande calde o cibi crea dei problemi. Estremo caldo o freddo interferiscono con la secrezione dei succhi digestivi. Questi succhi lavorano meglio a temperatura corporea.

Bevande ghiacciate quali acqua, limonata, punch, té freddo, ecc. che vengono spesso consumati durante il pasto rallenteranno o ritarderanno la digestione. **Le temperature fredde arresteranno gli enzimi digestivi che non possono funzionare fino a che non viene riguadagnata la temperatura corporea. Tutto questo provoca sete ed ecco perchè le persone hanno sete dopo aver mangiato il gelato.** Il freddo provoca uno shock e quindi una reazione di sete.

L'acqua nel caffè, il té, il cacao, la limonata, ecc. non solo diluiscono i succhi digestivi ma stimolano l'appetito e tendono ad iperalimentarci. I poderosi agenti chimici, presenti nelle tre bevande appena menzionate, agiscono come eccitanti. L'uso abituale di queste danneggia la digestione, i reni e fa crollare il sistema nervoso.

Bere durante i pasti costituisce una cattiva abitudine che può essere facilmente eliminata. Non riguarda nemmeno la forza di volontà. Semplicemente non mettete una tazza o un bicchiere vicino al vostro piatto mentre mangiate. Imparerete ad amare il gusto derivante dalla delizia dei frutti ed i liquidi derivanti dalle verdure fresche. Sentirete la vostra bocca piena di liquidi gustosi. GIOIRETE DEL MANGIARE.

Cosa aspettarvi dal miglioramento della dieta

Il dott. Stanley Bass dice: <<Se mi fosse chiesto ‘qual è l’area di minore comprensione nel campo della nutrizione?’ sarei forzato a rispondere ‘è il fallimento esistente nella comprensione in modo appropriato e interpretare i sintomi ed i cambiamenti che seguono l’inizio di un migliore programma nutritivo’ >>.

Cosa si intende per un migliore programma nutritivo? È il rimpiazzamento di cibi di minore qualità con quelli che ne hanno maggiori. Più ci avviciniamo all’alimentazione di cibi con tutti gli enzimi naturali più vicini saremo ad avere tutti gli amminoacidi nella loro forma migliore. I minerali, le vitamine, gli elementi traccia, i carboidrati e le proteine saranno tutti lá.

Migliore è la qualità dei cibi che mangiamo, migliore e più perfetta sarà la nostra salute. Se siamo ammalati, guariremo prima se mangiamo cibi in modo corretto.

La regola principale è la seguente: quando la qualità di cibo immesso nel corpo è migliore rispetto a quella dei tessuti che compongono il corpo stesso, allora il corpo comincerà a scartare il basso grado di materiali in modo da costruirne dei nuovi e più sani. È questo il modo in cui la natura lavora.

Il corpo cerca sempre di costruire la salute e lo farà a meno che noi non interferiamo immettendo in esso dei veleni e spedendoli alle cellule. La natura ci dice quando mangiamo in modo sbagliato o stiamo immettendo veleni nel nostro corpo. Questa condizione ci appare sottoforma di raffreddori, mal di testa, febbri, o dolori vari. La malattia è l’effetto di una causa. Evitiamo la causa per cercare di evitare l’effetto (la malattia). È così semplice.

Potrai aver sintomi di ritirata quando cominci a seguire una dieta migliore. Per esempio, se sei **un bevitore di caffè** e smetti di colpo di berne probabilmente si manifesteranno dei mal di testa atroci e una sensazione di

“crollo”. Tutto questo è provocato dalla circolazione sanguigna che tenta in tutti i modi di eliminare la caffeina o teina dai tessuti. Queste sostanze irritanti causano dolore prima che vengano definitivamente eliminate.

Siccome con la vecchia dieta ti sentivi meglio sarai tentato di ritornarci. Questo è tutto ciò che accade ad un tossicomane quando smette di drogarsi tutto in una volta. Infatti, un tossicomane si sente sempre meglio quando può prendere una dose. Il tuo corpo, dunque, abituato al caffè probabilmente si sentirà meglio dopo averne ricevuto una “buona” tazza, ma sicuramente quando avrai smesso ti sentirai molto meglio e sarai più sano.

Alcune persone possono sentirsi un po’ giù dai 10 gg a varie settimane. Mantenete duro, però, perchè il vostro corpo vi sta dicendo che sta eliminando i prodotti di scarto che sono immagazzinati nei vostri tessuti. Qualsiasi senso di debolezza che sentite non è una vera debolezza. State semplicemente passando la tempesta prima della quiete.

È importante a questo punto smetterla di sprecare energia. **Assicurati abbastanza riposo e sonno.** Evita qualsiasi genere di stimolante e medicina nel corso di questo periodo. Abbi pazienza e speranza e aspetta.

Realizza che il tuo corpo sta riguadagnando energia preziosa per liberarsi delle tossine. **Tutti i veleni derivanti dalle aspirine, dai sonniferi e dalle altre droghe saranno espulse dal tuo corpo. Insieme a queste perderai anche gli ammassi di grasso di cui ti sei circondato.** Nella prima fase il corpo accentua l’eliminazione e il crollo dei tessuti in modo da rimuovere la “pattumiera” che vi si trova dentro. Il corpo comincia il suo lavoro di “pulizia”. Rimuove, insomma, i ceppi per poter avere un fuoco migliore.

Gli scarti vengono eliminati più in fretta di quanto si formano i nuovi tessuti e pertanto voi noterete una certa perdita di peso. Il corpo richiederà meno cibo in questo periodo.

La purificazione del corpo può durare molto a lungo. Può darsi che tu stia mangiando perfettamente eppure ancora accusare sintomi di malattia. Coloro i quali hanno abusato del loro corpo molto più a lungo ed in modo molto più accentuato ci metteranno di più a raggiungere uno stato

di salute perfetto. La maggioranza di persone trovano le loro reazioni tollerabili e pensano di abbandonare le loro cattive abitudini grazie al maggior benessere di cui godono.

Realizza, inoltre, che il tuo corpo sta subendo un certo ringiovanimento e diventa ogni giorno più sano in quanto sta eliminando gli scarti che avrebbero molto probabilmente apportato dolore, malattia e molta sofferenza.

Coloro i quali subiscono le peggiori manifestazioni di dolore mentre cambiano le loro cattive abitudini per quelle nuove eviteranno le peggiori malattie che potrebbero anche svilupparsi in cancro.

Nella fase finale finalmente arriva la salute, ma non aspettarti di vedertela arrivare da un giorno all'altro; probabilmente avverrà in cicli. Potrai avere diarrea e poi sentirti benissimo, avere un raffreddore e poi sentirti in forma. Tutto questo non avviene come per l'accensione di un interruttore.

Presto dirai più o meno a tutti che ti senti in gran forma come non ti sei mai sentito in tutti questi anni. E presto andrai incontro ad un gran senso di benessere. Prima di non troppo tempo raggiungerai uno stato mentale naturale e una grandissima gioia si diffonderà in coloro i quali obbediranno alle leggi della vita.