

MEDIASET

TGCOM 24



OBBIETTIVO
benessere

mens sana in corpore sano

In collaborazione con
RIZA.it
la via del benessere

Cibi cotti (denaturati) e cibi crudi

martedì, 16 gennaio 2018



Il cuocere i

cibi è un'azione talmente comune, che quasi nessuno conosce le conseguenze che essi hanno sul nostro corpo. Dei cibi cotti o denaturati, non si digerisce che il 20% circa di essi, il restante 80% lo si espelle dalle feci, al contrario con cibi vivi e crudi si digerisce il 90% con feci poco abbondanti, modellate e inodori. L'uomo ha cotto il suo cibo per migliaia di anni, ma tuttavia egli è biologicamente e fisiologicamente programmato per mangiare senza l'uso del fuoco, come tutti gli altri esseri viventi. "Contrariamente alle regole della natura, questo comporta conseguenze negative, come problemi fisici e malattie. Il calore a livello chimico, modifica le strutture molecolari del cibo riducendone i nutrienti, rendendo la digestione difficile e come detto prima, il corpo tende ad eliminare la maggior parte del cibo sottoforma di materiale di rifiuto", ci spiega il nostro esperto Giuseppe Tedeschi, laureato in Scienze della Salute, e professionista di Igiene Naturale. Col passare del tempo e assumendo in modo costante alimenti denaturati si accumulano nel nostro corpo scorie e rifiuti in abbondanza, mandando sotto sforzo il nostro organismo che indebolendosi sempre più non riesce a compiere il proprio lavoro in modo perfetto e queste scorie accumulandosi provocano un'intossicazione che ha come conseguenze le varie malattie. In percentuale, un'alimentazione che non intossichi il nostro corpo, dovrebbe prevedere perlomeno il 70% di alimenti crudi, per sfruttare tutti i vantaggi dei cibi vivi e per mantenere le corrette funzioni dell'organismo.

Perché tendere al crudismo?



a) I leucociti, ossia i globuli bianchi, scattano, si allarmano e si moltiplicano ogni qualvolta consumiamo un pasto a base di cibi cotti, per cui le digestioni difficili sono equiparabili a una guerra di resistenza ad un invasore creato da noi medesimi con l'alimentazione sballata. Nessun processo patologico di leucocitosi accade invece in pasti basati su frutta e verdura crude, come dimostrato dai famosi test di Kouchakoff (Primo Congresso Mondiale di Microbiologia a Parigi, 1930). Kouchakoff divise le persone testate in tre gruppi, uno vegano - crudista, uno vegetariano e uno onnivoro. Prese a ogni persona una provetta di sangue prima del rispettivo pranzo (vegano o vegetariano od onnivoro), e dopo il rispettivo pranzo in fase digestiva. Mentre all'inizio tutti i tre gruppi erano sui livelli normali di leucocitosi, con un livello di 6000-7000 leucociti per mmc di sangue, nella fase postprandiale le differenze apparivano addirittura enormi. Il gruppo vegano-crudista restava sui 6000, quello vegetariano saliva a 12-14000 e quello onnivoro toccava addirittura i 20000-22000 leucociti, triplicando la quota di partenza.

b) I food enzymes (che da noi vengono tradotti in vitalie), sostanze apparentemente impalpabili ma di enorme importanza, sono catalizzatori biologici magnetizzati, e si possono trovare solo all'interno dei cibi naturali vivi, non trattati e non cotti, come la frutta e i vegetali. Mangiare crudo significa ottenere dal cibo calorie gratuite, a costo digestivo-assimilativo zero. I cibi crudi, grazie agli enzimi, si auto-digeriscono, e i nostri organi interni possono rilassarsi e affaticarsi solo per quello che gli compete. Purtroppo, ogni qualvolta scaldiamo un cibo, dalla modesta temperatura di 60° C in su, tutti gli enzimi, vengono distrutti e scompaiono, per cui tale cibo diventa morto e devitalizzato. E ciò costringe l'organismo a produrre enzimi organici interni per risolvere le impegnative funzioni digestive - assimilative attinenti a questi cibi ormai smagnetizzati e deactivated dalla cottura. Il nostro corpo soffre e si stressa, i nostri organi interni si ingrossano, si dilatano e si ipertrofizzano, nel produrre nuovi enzimi (in particolare ciò succede a stomaco, fegato e pancreas), perché la natura non aveva previsto affatto questo ricorso sistematico a cibi cotti innaturali, e aveva inquadrato il prelevamento enzimatico nell'ambito delle operazioni straordinarie e di emergenza riservate al sistema immunitario.

c) I minerali buoni, pazientemente organicati dalle piante, vengono ritrasformati in composti inorganici di scarsissima utilizzazione, e anche le vitamine vengono distrutte dal processo di cottura. Ogni alimento cotto, entra in bocca privo di enzimi, privo di vitamine, privo di minerali organicati, privo di Omega-3 naturali, poco importa quanti micronutrienti avesse in origine. Tale alimento, giunto nello stomaco, avendo bisogno di micronutrienti per la fase digestiva - assimilativa e non possedendoli più, fa scatenare una emergenza immunitaria, e un richiamo urgente di micronutrienti da qualunque parte si trovino nel corpo.



Silvia Trevaini
VideoNews

