

Combinazioni Alimentari

Le prime scoperte sulle combinazioni alimentari risalgono al fisiologo, medico ed etologo russo Ivan Pavlov vincitore del Premio Nobel per la medicina.

Furono poi riprese scrupolosamente e largamente approfondite dal ricercatore Dott. Herbert M. Shelton il quale ha scritto decine di libri sulla dietologia contro le malattie degenerative di ogni genere, applicando il metodo del digiuno e delle combinazioni alimentari.

Il metodo del digiuno e delle combinazioni alimentari sono state applicate dal Dott. Shelton su decine e decine di migliaia di pazienti di tutto il mondo con ogni tipo di patologia, sesso, età e cultura.

Sono tutti documentati le decine e decine di migliaia di casi clinici che si sono risolti positivamente!

Sono state poi avvalorate e rilette da altri medici americani, tedeschi e francesi, come: Dott. William H. Hay, Dott. Ludwig Wald, Dott. Desiré Merien.

Quanto sopra è successo in occidente ma in oriente, millenni or sono, le più antiche culture mediche avevano già chiaro il concetto delle combinazioni alimentari, soprattutto nella medicina Ayurvedica: la più antica, ricca e dettagliata sapienza medica!

Il cibo è materiale organico che entrando nel nostro organismo diventa parte integrante delle nostre cellule, si trasforma e diventa il nostro sangue, la nostra carne, ecc.... George Ohsawa (il fondatore della macrobiotica) diceva: "Siamo quello che mangiamo".

Sicuramente non siamo solo ed esclusivamente ciò che mangiamo! Ma possiamo sicuramente dire che "Siamo ANCHE quello che mangiamo". Il nostro corpo si rinnova continuamente ed il cibo viene usato dal nostro complesso laboratorio chimico per questa continua e interrotta opera di ricostruzione.

Prima di entrare nello specifico riguardo all'argomento delle Combinazioni Alimentari è importante sottolineare altri rischiosi aspetti dell'alimentazione che negli ultimi anni sono veramente degenerati: la quantità e la qualità del cibo.

- **La qualità del cibo:** Oggi i cibi industriali hanno raggiunto un alto livello di manipolazione, che talvolta risulta difficile riconoscere le caratteristiche organolettiche. Oggi gli alimenti hanno perso gran parte del valore energetico e nutritivo oltre che salutare. Le sostanze nutritive (enzimi, oligoelementi, vitamine, ecc..) vengono disperse in processi di raffinazione, sterilizzazione e conservazione e a farne le spese è il nostro organismo che rimane sopraffatto da un super lavoro di smaltimento rifiuti senza ricevere l'apporto nutritivo necessario. Questo, oltre a minare seriamente la salute, crea una certa sensazione di insoddisfazione di fondo che spesso tentiamo di appagare con altro cibo spazzatura.
- **La quantità del cibo:** Alla sensazione di insoddisfazione sopracitata, si somma un errato concetto rispetto alla quantità necessaria di cibo. L'errato concetto è quello di mangiare il più possibile per fortificare l'organismo e renderlo più robusto e meno incline alle malattie. Purtroppo, invece, il cibo in eccesso porta a squilibri fisiologici di svariata natura e malattie di ogni tipo.

Tenendo conto della qualità e della quantità, oltre all'importanza di una dieta che segue le regole delle COMBINAZIONI ALIMENTARI compatibili con il nostro gruppo sanguigno, l'aspettativa dei risultati non si farà sicuramente attendere,... in termini di salute, di dimagrimento, di ringiovanimento e di risveglio dei vari organi e dell'intero organismo sia a livello fisico che mentale!

COMBINAZIONI ALIMENTARI

Per avvalersi di un sano processo metabolico è indispensabile prestare attenzione a non creare conflitti digestivi associando correttamente gli alimenti che consumiamo nello stesso pasto. Diversamente, riunire nello stesso pasto molti cibi con qualità diverse ingolfa il metabolismo creando fermentazioni, putrefazioni, eccessiva produzione di acidità, produzione di tossine e deposito di queste ultime nei tessuti adiposi.

COME E PERCHÉ SI CREANO CONFLITTI DIGESTIVI...

Il cibo è costituito, in percentuali diverse da varie sostanze alimentari, quali: proteine, carboidrati, grassi, sali, ecc... che però, non sono prontamente utilizzabili dal nostro organismo. Affinché, questi elementi, diventino assimilabili dalla circolazione sanguigna, ed utilizzabili dalle nostre cellule come nutrimento e come tasselli per la produzione di nuove cellule, devono essere sottoposti ad un processo di trasformazione che consiste in una disintegrazione, depurazione e standardizzazione. La fisiologia di questo processo di trasformazione, chiamato digestione, è un perfetto laboratorio chimico che coinvolge tutto l'apparato digerente. Precisiamo che l'apparato digerente inizia dalla bocca e finisce con l'intestino, coinvolgendo vari organi: ghiandole salivari, stomaco, fegato milza, pancreas, intestino tenue e intestino crasso.

Le trasformazioni che avvengono nello stomaco sono determinate dagli enzimi.

Gli enzimi possono essere definiti come catalizzatori fisiologici e sono di diversa natura, quelli a cui ci riferiamo sono gli enzimi digestivi, indispensabili nella trasformazione delle sostanze alimentari complesse in sostanze più semplici utilizzabili dalle nostre cellule.

In questo processo di disgregazione enzimatica, **ogni enzima agisce su una sola specifica categoria di sostanze alimentari**, per esempio gli enzimi che agiscono sulle proteine non possono agire sui carboidrati. Ciascun enzima necessita di specifiche condizioni di acidità, per esempio alla ptialina serve un ambiente alcalino mentre alla pepsina serve un ambiente acido.

Inoltre il processo di disgregazione si suddivide in fasi diverse dove in ogni fase è richiesta un'azione enzimatica diversa.

Si tratta di un perfetto e complesso laboratorio chimico, dove **ogni disgregazione enzimatica è specifica per una specifica struttura alimentare**.

In altre parole per ogni sostanza alimentare corrisponde una diversa serie di azioni enzimatiche che hanno luogo con una diversa combinazione di enzimi e quindi con modalità e tempi diversi.

“C'è una grande differenza fra la digestione di un alimento per quanto complessa sia la sua composizione ed un miscuglio di alimenti diversi” (tratto dal libro: *Le combinazioni alimentari* del Dott. Herbert M. Shelton). La faccenda si complica al quadrato direbbe un matematico!

In determinate patologie di grave natura si può facilitare al massimo la digestione ingerendo un solo tipo di cibo per volta, diversamente **è sufficiente associare tra loro cibi compatibili**, che richiedono analoghe modalità di digestione.

Le caratteristiche dei succhi gastrici che si vanno formando nello stomaco sono di diversa natura a seconda della qualità dei cibi che mangiamo. Per esempio per digerire le proteine è necessario un ambiente acido, formato da succhi gastrici acidi; mentre per digerire gli amidi di cui sono composti i carboidrati è necessario un ambiente alcalino, formato da succhi gastrici alcalini.

Sulla base di questo non indifferente fattore fisiologico che permette l'attività enzimatica, la prima importantissima regola delle Combinazioni Alimentari è quella di dividere gli alimenti proteici dagli alimenti amidacei.

Per tutti gli altri alimenti è importante cercare di associarli, in modo tale che si creino condizioni digestive simili, allo scopo di semplificare al meglio il lavoro enzimatico.

PRIMA REGOLA:

Consumare gli alimenti proteici in pasti separati rispetto ai carboidrati e agli altri alimenti amidacei

Mangiare gli alimenti proteici, come: carne, pesce, uova, formaggi, latte, frutta secca, in un pasto separato e non prima di aver digerito il pasto di carboidrati, come: pane, pasta, riso, farro, patate, ed altri cereali e alimenti amidacei che poi valuteremo nel dettaglio.

Bisogna fare attenzione anche a determinate ricette, dove vengono abbinati cereali e proteine animali, come: le lasagne al ragù, gli spaghetti alla matriciana, le papardelle alla lepre, ecc..

Se analizziamo la cucina tradizionale toscana noteremo che i piatti che hanno radici popolari e contadine hanno una saggezza nutrizionale perfetta in qualità di valore nutritivo e di combinazioni alimentari. Mentre i piatti più moderni idealizzati negli ultimi decenni difficilmente possono essere approvati dalle regole delle Combinazioni Alimentari.

Silvia Pellegrini

www.vitaesalute.org