

FERMENTAZIONE E PUTREFAZIONE DEI CIBI NEL TRATTO GASTRO INTESTINALE

Quando ci sottoponiamo ad una dieta che sia orientata ad un ripristino della salute dovuta ad una qualsiasi malattia, oppure che sia orientata ad un dimagrimento, o semplicemente orientata ad un mantenimento della forma fisica e mentale, teniamo presente che:

Una dieta efficace funziona se il processo digestivo è efficace!

“Dovrebbe essere evidente che se non aumenta la capacità di digerire e di assimilare gli alimenti, tutti gli sforzi di ricostruire l'ammalato con un qualunque programma alimentare risulteranno inutili.”

tratto dal libro delle combinazioni alimentari del Dott. Herbert Shelton.

Possiamo nutrirci bene se digeriamo bene!

Un cattivo processo digestivo ostacola anche la trasformazione degli alimenti che il corpo utilizzerebbe come nutrimento. L'integrità sanguigna non sarà mantenuta, i tessuti non saranno nutriti a sufficienza, la costituzione dell'intero organismo si indebolirà, fino al punto che anche la salute sarà compromessa.

Il processo di formazione e rinnovamento del sangue dipende principalmente dall'apparato digerente.

Una buona digestione apporta un buon ricambio dei tessuti, dei liquidi e delle cellule di tutto il corpo, e si manifesta con un miglioramento ed un risveglio di tutte le funzioni vitali.

GLI SVANTAGGI DI UNA CATTIVA DIGESTIONE

Una cattiva digestione si può prolungare per 5 ore nello stomaco e per 70 ore nell'intero tratto gastrointestinale con un deterioramento del cibo tramite fermentazione e putrefazione.

Dalla fermentazione e dalla putrefazione del cibo origina la tossiemia, ossia l'avvelenamento causato dalla ritenzione dei normali rifiuti organici. Questi rifiuti organici risultano tossici e sono dei veleni veri e propri (amine, fenolo, metano, acidi, ecc...) che, con il tempo, oltre ad accumularsi nei tessuti si depositano anche negli organi e nel cervello, compromettendo ed indebolendo tutte le funzioni vitali, tra le quali anche gli stessi processi digestivi e metabolici, che a loro volta favoriranno ancora di più l'accumulo di rifiuti organici,... creando, così, un circolo vizioso sempre più distruttivo,... precedendo e sostenendo molte cause dei peggiori mali che colpiscono l'uomo.

VEDIAMO COME E COSA SUCCEDE

Durante la digestione delle proteine, queste vengono scisse in sostanze più semplici (aminoacidi) per essere utilizzate dal nostro corpo come nutrimento, ma se ha luogo una putrefazione, i batteri decompositori distruggono gli aminoacidi e sprigionano veleni, quali: indolo, scatolo, fenolo, metano, idrogeno, solforato, acido fenilpropionico, acido fenilacetico, acidi grassi, anidrite carbonica, ecc...

Durante la digestione dei carboidrati gli amidi o zuccheri complessi vengono scissi in sostanze più semplici (zuccheri semplici) per essere utilizzate dal nostro corpo come nutrimento, ma se queste subiscono una fermentazione vengono trasformate dai batteri decompositori in anidride carbonica, acido acetico, alcool, ecc...

Tutto ciò che riduce, rallenta o sospende anche temporaneamente l'attività digestiva, favorisce l'attività batterica dei decompositori.

Lo stesso fenomeno succede con tutti gli altri tipi di alimenti che, a causa di una cattiva e lunga digestione, subiscono una putrefazione o una fermentazione: la digestione enzimatica prepara tutti gli alimenti per renderli utilizzabili come nutrimenti e i batteri decompositori li trasformano in veleni inutilizzabili e dannosi.

Quindi il cibo da essere un nutrimento passa ad essere un veleno!

Questa sì che è una bella fregatura!

A cosa è valso tutto il nostro affanno per nutrire il nostro corpo, magari anche nel modo più sano possibile, se lasciamo che questo si imputridisca e diventi veleno?

Gli alimenti imputriditi non forniscono vitamine al nostro corpo!

La corrente sanguigna deve ricevere elementi nutritivi dal tubo digerente, quali: aminoacidi, monosaccaridi, sali minerali, vitamine, ecc.. non veleni da portare ai nostri organi e alle nostre cellule!

I SINTOMI DA FERMENTAZIONE E PUTREFAZIONE DEI CIBI

I fenomeni di fermentazione e putrefazione nel tratto gastrointestinale sono diventati comuni in occidente e sono dovuti all'ipernutrizione, ad un uso smoderato di carne, alle cattive combinazioni alimentari, all'abitudine di consumare il cibo in condizioni fisiche ed emotive alterate e non serene, ecc...

Queste cattive abitudini che sono diventate cultura, ci portano a subire ignari e impotenti questo dannoso processo di ossidazione del nostro corpo.

Riportiamo alcuni dei sintomi che accompagnano una digestione con fermentazioni e putrefazioni,... i quali spesso possono diventare persistenti e cronici, quando, nel lungo termine, si arriva all'indebolimento delle funzionalità digestive:

- Gas, aerofagia, flatulenza e gonfiore
- Alito cattivo
- Acidosi ed eruttazioni acide
- Dolori addominali e coliti
- Sonno leggero e/o difficoltoso
- Lingua pastosa
- Stitichezza e/o scioltezza intestinale
- orine e/o feci maleodoranti
- Nervosismo e sbalzi di umore
- Mal di testa
- Abbassamento del livello energetico
- Torpore e affaticamento mentale e fisico
- Ossidazione generale del corpo
- ecc.....

Chi soffre di questi fastidiosi sintomi deve sapere che è possibile eliminarli con costanza e pazienza, impegnandosi seriamente nel ripristinare la propria attività digestiva.

*“La salute può essere conservata soltanto con l'osservanza corretta e simultanea di tutte le leggi della vita”
tratto dal libro delle combinazioni alimentari del Dott. Herbert Shelton.*

Per mantenere, ripristinare e normalizzare le funzionalità del sistema digestivo è necessario:

- ingerire la giusta quantità di cibo
- scegliere cibi freschi e salutari
- consumare il pasto principale della giornata a mezzogiorno
- la cena deve essere molto leggera e consumata entro le 19:00
- mangiare con uno stato d'animo sereno (evitare di mangiare quando si è stanchi, preoccupati, ansiosi, impauriti, arrabbiati, stressati, addolorati, infiammati, febbricitanti, influenzati, molto infreddoliti o molto accaldati, ecc...)
- il riposo dopo il pasto è indispensabile
- scegliere i cibi compatibili con il proprio gruppo sanguigno
- rispettare le regole delle combinazioni alimentari
- condurre uno stile di vita sano dettato da sane abitudini: riposo e sonno adeguati, esercizio fisico, nutrirsi di aria e acqua fresca e pura, ma anche di sole, ambiente esterno sano che influenza moralmente e mentalmente in maniera positiva, ecc...
- Disintossicarsi delle vecchie tossine accumulate nel corpo, adottando una pratica di digiuno, (esistono varie pratiche) dato che l'associazione del riposo mentale, fisico e fisiologico costituisce la condizione ideale per un organismo che deve liberarsi dai veleni.

Silvia Pellegrini
www.vitaesalute.org