

# COMBINAZIONI ALIMENTARI PER LA SCIENZA IGIENISTA

## approfondimenti

La Health Science University in base alle:

- evidenze della fisiologia della digestione
- ricerche ed esperienze di : Dott. Herbert M. Shelton, prof. Arnold Ehret, Dott. Wiliam H. Hay, Ivan Pavlov, Dott. Ludwing Wald, Dott. Desirè Merien
- conoscenze tramandate dalla medicina Ayurvedica e dalla medicina cinese da oltre 5.000 anni

afferma che, ben oltre le evidenze scientifiche moderne fatta di misurazioni, statistiche e falsificazioni, il dato corretto risulta dalla concretezza dell'esperienza e dall'evidenza inoppugnabile che, chi attua la corretta combinazione alimentare igienista sperimenta sul proprio organismo digestioni più veloci e molta più energia.

Normalmente i processi digestivi sottraggono un terzo delle nostre energie vitali solo per digerire quello che ingeriamo. Ecco perché, spesso, con il digiuno si può avere un'energia impensabile. Processi digestivi veloci vogliono dire molta più energia e meno tossine.

Combinare gli alimenti in modo scorretto, consumando cibi che assunti insieme rallentano la digestione, comporta conseguenze immediate quali:

- senso di gonfiore
- pesantezza
- acidità di stomaco
- un indebolimento progressivo dell'organismo che può aprire la strada all'insorgenza di malattie croniche più gravi *(Gudrun Dalla Via le combinazioni alimentari)*

## ***gli enzimi***

---

La fisiologia umana ci dimostra come la scomposizione degli alimenti, per ricavare i singoli elementi utilizzabili, avviene grazie agli enzimi. Gli enzimi sono sostanze di natura colloidale, dei bio-regolatori, catalizzatori organici, che favoriscono tutte le reazioni di sintesi, scissione o trasformazione.

Gli enzimi digestivi hanno un'azione specifica, agiscono solo su un tipo di sostanza alimentare:

- Amilasi agisce sui carboidrati: trasforma i carboidrati complessi, come l'amido, in prodotti più semplici come il maltosio, il glucosio e le destrine.
- Proteasi agisce sulle proteine
- Lipasi agisce sui grassi

Gli enzimi che agiscono sui carboidrati non possono avere effetto anche sulle proteine o sui sali o sui grassi.

Ma la specificità è ancora più sottile:

nella digestione degli zuccheri, quali i disaccaridi (zuccheri complessi), l'enzima che agisce sul maltosio (zucchero più semplice), non può avere effetto anche sul lattosio (zucchero del latte).

Nella digestione degli alimenti esistono, quindi, varie fasi, ognuna delle quali richiede l'azione di un diverso enzima.

A sua volta, ciascun enzima riesce a svolgere il proprio compito SOLTANTO se quello che lo ha preceduto ha svolto il suo in modo adeguato.

Se l'enzima 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.

Non va nemmeno trascurato il fatto che esistono secrezioni specifiche relative ad ogni tipo di alimento:

- secrezioni alcaline per gli amidi
- secrezioni acide per le proteine

Ma ancora, vi è una specificità anche del succo digestivo :

due proteine di composizione diversa necessitano di tipi diversi di succhi digestivi che vengono immessi nello stomaco in momenti diversi o durante il processo digestivo. (Pavlov)

Ancora una considerazione: l'azione enzimatica è proporzionale alla quantità di enzima (concentrazione) che agisce sulla sostanza organica. Tanto più sono concentrati gli enzimi nel succo digestivo, tanto più facile sarà la digestione.

Ecco perché l'acqua o i liquidi in generale, che diluiscono il succo digestivo, ritardano il processo enzimatico.

Ultima analisi: gli enzimi sono termolabili e la loro azione è legata al grado di temperatura.

A temperatura ottimale (variabile per ogni tipo di enzima) si ha il massimo dell'attività enzimatica, ma al di sotto o al di sopra di quella temperatura si ha l'inattivazione e/o la distruzione dell'enzima.

Viene spontaneo dedurre che i cibi troppo freddi, come i gelati o le bevande ghiacciate, ostacolano l'azione enzimatica alla stregua di alimenti troppo caldi o condizioni di temperatura intra viscerale troppo elevata.

Con quest'ultimo concetto ci allacciamo a Lazaeta Arkan con la teoria della febbre intestinale (processo infiammatorio con aumento della temperatura interna) che induce a : cattiva digestione, alterato assorbimento, putrefazione e fermentazione ed è causa di ogni malattia.

Chiariti tutti questi concetti ora possiamo finalmente intraprendere il nostro viaggio.

## ***ESEMPIO DI DIGESTIONE VIRTUALE***

---

Iniziamo dalla bocca dove entra il mio risotto contenente amido (carboidrato complesso), con la masticazione frammento i chicchi di riso e li impasto con la saliva, la quale contiene la Pتيالina, un enzima in grado di iniziare la digestione di parte degli amidi, scomponendoli in zuccheri più semplici (destrine e maltosio). Le amilasi operano in maniera ottimale con un PH prossimo alla neutralità.

Il nostro riso, così impastato e insalivato, con la deglutizione arriva nello stomaco dove c'è un PH moderatamente acido che inattiva gradualmente la ptialina, la quale, in bocca aveva già frammentato buona parte degli amidi che ora hanno raggiunto lo stomaco.

La digestione continua nel duodeno, primo tratto dell'intestino tenue, dove il mio risotto trova un succo pancreatico ricco di alfa-amilasi che riprendono la scomposizione della catena glucosidica dell'amido, ottenendo il glucosio che è un monosaccaride.

Finalmente il glucosio potrà essere assorbito dalla fitta rete dei vasi ematici, contenuti nei villi intestinali, e di qui parte andrà direttamente alle cellule cerebrali e parte si accumulerà nei tessuti epatici e muscolari sotto forma di glicogeno.

## ***Cosa accade nel corrente modo di alimentarsi dell'uomo moderno***

Questo sarebbe quanto di più semplice ed auspicabile ci si potesse aspettare, ma nella quotidianità non è quasi mai così.

Infatti il nostro risotto molto spesso viene accompagnato con sughetti di pomodoro, legumi, (per chi non è ancora illuminato dal ragù di capriolo), oli e grassi in generale e magari si finisce il pasto con una bella arancia succosa.

Si è anche convinti di aver mangiato bene ed in maniera salutare, invece vediamo cosa succede:

Comunemente il nostro riso portato alla bocca non viene sufficientemente masticato ed insalivato. Non c'è una buona coscienza della necessità di masticare, tanto da rendere poltiglia il cibo prima di deglutirlo. Siamo tutti di fretta ed ingurgitiamo il cibo, magari durante la ristretta pausa dal lavoro. Il riso non viene sufficientemente insalivato e la Pتيالina (l'enzima preposto alla digestione degli amidi) non svolge il proprio compito come dovrebbe.

Una volta deglutito il risotto (con ancora chicchi interi) dovrebbe trovare nello stomaco un ambiente tendenzialmente alcalino, invece con la combinazione delle proteine, cibi acidi e mescole, troverà un ambiente inappropriato.

Nello stomaco si è creata una forte acidità (necessaria alla digestione delle proteine), la Pتيالina verrà immediatamente inattivata e non continuerà più la digestione del nostro risotto: Il risotto sosterrà ed andrà incontro a fermentazione.

La fermentazione degli amidi porta alla formazione di acido acetico, alcool etilico, anidride carbonica con conseguente iperacidità e meteorismo (gonfiore addominale).

Anche la digestione proteica viene ostacolata: Il cibo che sosta troppo a lungo diventa un banchetto per la massiccia quantità di batteri presenti nel nostro organismo. Si innescano così fenomeni putrefattivi, con sviluppo di sostanze tossiche come leucomaine e ptomaine (sostanze presenti nella carne in putrefazione), fenolo, indolo, scatolo e idrogeno solforato.

A tutto questo, aggiungiamoci anche:

- un telegiornale pieno di notizie nefaste o problemi sul lavoro,
- un cibo mal presentato,
- arrabbiati, in assenza dello stimolo della fame e quanto la quotidianità concede.

Qui, Le teorie del grande neuro fisiologo russo Pavlov cascano a pennello: i succhi digestivi modificano di qualità e quantità in base agli stimoli esterni.

E ancora:

- beviamo acqua ( che diluisce i succhi gastrici)
- mangiamo troppo
- abbiamo febbre intestinale ( come dice Lazaeta)

I processi fermentativi, putrefattivi e infiammatori aumentano la stasi ematica e la temperatura interna con proliferazione di germi anche patogeni. A questo punto anche la frutta, che rallenta il transito intestinale e trova calore, inizierà a bollire e fermentare.

Se tutto avviene per 365 giorni l'anno e per 3 -4 pasti al giorno, ci troveremo ad avere gravi conseguenze con disturbi che possono essere legati alla sfera digestiva, come:

- cefalea, sonnolenza dopo i pasti,
- acidità,
- gonfiore addominale,
- flatulenza,
- diarrea,
- stitichezza,
- colite,
- emorroidi,
- diverticolite,
- ma anche sintomi che interessano organi anche se non direttamente connessi con l'addome, tra cui
- cistiti,
- vaginiti,
- faringiti,
- tonsilliti,
- raffreddori,

- otiti,
- eruzioni cutanee,
- orticaria,
- allergie...

I cibi che non vengono digeriti non hanno nessun valore e si decompongono nello stomaco producendo veleni dannosi all'organismo.

Un adeguata combinazione alimentare garantisce una digestione migliore, una migliore nutrizione e ci protegge dagli avvelenamenti (tossiemia). La tossiemia è la madre della malattia acuta e si verifica quando si supera il livello tossiemico individuale, in tal caso la malattia esprime un disperato bisogno di eliminazione.

## ***Precauzioni da adottare***

---

- NO a PROTEINE e AMIDI** le proteine richiedono la presenza di un succo gastrico particolarmente acido che impedisce la digestione degli amidi
- NO a GRASSI e PROTEINE** Con l'assunzione di grassi si riduce la concentrazione di acido Cloridrico e pepsina rallentando la digestione delle proteine (putrefazione)
- NO a PROTEINE e CIBI ACIDI** La presenza di acidi nello stomaco inibisce la secrezione di acido Cloridrico e questo comporta una diminuzione dell'attività della Pepsina
- NO a PROTEINE e PROTEINE (proteine di natura diversa)** richiedono esigenze digestive diverse
- NO a PROTEINE e ZUCCHERI** Gli zuccheri (dolci, dessert..) vengono digeriti nell'intestino per cui, se stazionano nello stomaco, in attesa che vengano digeriti altri cibi, ivi fermentano.
- NO a CIBI AMIDI e ACIDI** gli acidi inibiscono la ptialina e si arresta la digestione degli Amidi.
- NO a AMIDI e ZUCCHERI** gli zuccheri semplici non vengono digeriti nella bocca ma direttamente nell'intestino, mentre gli amidi iniziano la digestione nella bocca e la continuano nell'intestino. Se gli zuccheri semplici stazionano nello stomaco fermentano.



## ***Regola: il maggior costituente***

La natura vuole che tutti gli alimenti contengano percentuali variabili di carboidrati, grassi e proteine, ad esempio: i cereali, come pure i legumi, sono una combinazione di amidi e proteine ma c'è una grande differenza tra le combinazioni naturali e quelle che innaturalmente, per gola o per moda, consumiamo quotidianamente.

I succhi digestivi si adattano ad un singolo cibo benché costituito da più principi alimentari ma non si adattano a due cibi di natura diversa. Dobbiamo allora distinguere gli alimenti in base al loro maggior costituente.

<b>CIBI AD ALTO CONTENUTO PROTEICO</b>	<b>CIBI AD ALTO CONTENUTO AMIDACEO</b>	<b>CIBI AD ALTO CONTENUTO DI GRASSI</b>	<b>VERDURA NON AMIDACEA</b>	<b>FRUTTA ACIDA</b>	<b>FRUTTA SEMIACIDA</b>	<b>FRUTTA DOLCE</b>
Legumi	Patate	Oli	Cetriolo	Limone	Ciliegia	Banana
Noci/Noccioline	Castagne	Frutta secca	Verza	Arancia	More	Datteri
Mandorle dolci	Farine	Arachidi	Cavolo	Mandarino	Mirtilli	Cachi
Avocado	Pane	Noci	Finocchio	Pompelmo	Nespola	Pera matura
Cereali	Pasta	Mandorle	Peperone	Mela verde	Pera	Mela varietà dolce
Soia	Cereali	Noci Pecan	Insalata	Prugna fresca	Mela	Fichi freschi
Uova/Latte	Fagiolini	Noci Brasiliane	Sedano	Kiwi	Pesca	Fichi secchi
Germe di grano	Zucca	Olive	Radicchio	Fragola		Uva
Olive	Carciofi	Panna	Cicoria	Ribes		Papaia
Noce di cocco	Carote	Burro		Ananas		
	Mais	Avocado				
	Legumi	Semi di zucca				

## ***Regola igienista: semplicità***

Dopo aver individuato gli alimenti, in base al loro maggiore o minore principio costituente, si possono facilmente e molto semplicemente combinare:

<b>PROTEINE</b>	<b>CON</b>	<b>VERDURA</b>	
<b>CARBOIDRATI</b>	<b>CON</b>	<b>VERDURA</b>	
<b>GRASSI</b>	<b>CON</b>	<b>VERDURA</b>	
<b>FRUTTA ACIDA</b>	<b>CON</b>	<b>FRUTTA ACIDA</b>	<b>accettabile FRUTTA SEMIACIDA</b>
<b>FRUTTA SEMIACIDA</b>	<b>CON</b>	<b>FRUTTA SEMIACIDA</b>	
<b>FRUTTA DOLCE</b>	<b>CON</b>	<b>FRUTTA DOLCE</b>	<b>accettabile FRUTTA SEMIACIDA</b>

### **Consiglio:**

pranzo: carboidrati (o verdura amidacea) e verdura

cena: proteine con verdura non amidacea a cena

L'unica accortezza per la frutta è di mangiarla da sola e lontano dai pasti. La frutta viene digerita a livello intestinale, per cui, se ci sono cibi che ne ostacolano il transito, si ferma nello stomaco e va prestissimo in putrefazione.

Ancor di più le angurie e i meloni che, per l'alto contenuto zuccherino e la loro composizione, si decompongono molto velocemente, è bene non combinarli a nessun alimento: nemmeno alla frutta. Impiegano solo 15 minuti per essere digeriti per cui possono essere mangiati anche prima di un pasto.

C'è una piacevole eccezione per gli amanti del dessert: ananas, mela e papaya possono essere mangiati a fine pasto poiché dotati di enzimi digestivi, soprattutto l'ananas favorisce l'assimilazione del pasto.

## ***BIBLIOGRAFIA:***

---

- Herbert M. Shelton, Food Combining Made Easy
- W.F. Ganong, Fisiologia medica
- Ivan Pavlov, The Word of the digestive glands
- Doris Grant, Combinazioni alimentari per la salute
- Arnold Ehret, The mucus-less Diet
- Frederic Patenaude, Raw Secret
- Manuel Lazaeta Acharan, La medicina naturale alla portata di tutti

### **Nota in calce:**

Quando SHelton e Hay scrissero sulle combinazioni alimentari, le loro attenzioni erano rivolte soprattutto ad una popolazione americana per lo più carnivora, che accompagnava i pasti principali con il latte o si abbuffava di hot dog ed Hamburger, burro e salse.

Chi è vegetariano o meglio ancora vegano è già più attento alla corretta alimentazione, o così si auspica.

Ecco che adottare le giuste combinazioni alimentari non vuol dire mangiare monotono e senza gusto. Ad esempio per fare un buon piatto di riso o di cereali si può soffriggere l'aglio usando l'acqua, poi aggiungere le verdure (cavolini, broccoli ecc...), aggiungo a fine cottura qualche erba aromatica, a piacere della curcuma, aggiungo il cereale cotto precedentemente in acqua, pochissimo olio d'oliva spremuto a freddo e il nostro piatto sarà pronto, SALUTARE, ben COMBINATO e comunque ricco di sapore.