

## COMBINAZIONI ALIMENTARI PER LA SCIENZA IGIENISTA

La Scienza Igienista è la sola che si fa sensibile al concetto delle COMBINAZIONI ALIMENTARI. Di tutta la bibliografia corrente la grande sintesi, da un punto di vista nutrizionale, è la seguente:

- Noi non siamo quello che mangiamo ma, più precisamente, quello che digeriamo, assimiliamo ed eliminiamo.
- Solo gli alimenti ben digeriti ed adeguatamente assimilati sono utili al nostro corpo, se si innescano fermentazioni e putrefazioni intestinali si alimenta la Tossiemia.

La digestione è un processo fisiologico molto complesso che ha come prodotto finale un sangue fluido ed ossigenato. Fondamentale per il nostro benessere. Il sangue è il prodotto della trasformazione degli alimenti digeriti, per cui è chiaro che se ci alimentiamo in maniera sana anche il sangue sarà fluido, scorrevole e ricco di sostanze vitali come ossigeno, minerali, aminoacidi ecc.

Possiamo aiutare una corretta e più facile digestione osservando delle semplici COMBINAZIONI e SEQUENZE ALIMENTARI durante i pasti, accompagnate da:

- qualità e quantità dei cibi
- buona masticazione
- mantenimento di una adeguata temperatura del tratto gastroenterico
- buona condizione psico emozionale

## SEQUENZE ALIMENTARI

La velocità digestiva è proporzionale al contenuto idrico dell'alimento, i cibi che più contengono acqua sono più veloci da digerire.

Si prediligeranno nell'ordine riportato :

1. frutta acquosa
2. verdura cruda
3. verdura cotta
4. alimenti concentrati (quelli con minor acqua come es. le proteine)

L'ACQUA sarà trattata specificatamente in un capitolo a parte ma sintetizzando dovrebbe essere assunta

- 10-20minuti prima di iniziare il pasto
- mezz'ora dopo un pasto a base di frutta
- 2 ore dopo un pasto a base di amidi
- 4 ore dopo un pasto a base di proteine

Questo perchè l'acqua passa nello stomaco in pochissimi minuti e diluisce i succhi digestivi, deteriorando così la digestione.

# ASSOCIAZIONI ALIMENTARI PER LA SCIENZA IGIENISTA

Associare in modo corretto gli alimenti è molto importante perché:

- si velocizzano i processi digestivi (processi digestivi veloci vuol dire molta più energia)
- si evitano le putrefazioni -fermentazioni - tossine

Secondo la Scienza Igienista Integrale seguita nella Health Science University le corrette combinazioni alimentari sono semplicissime da osservare:

**VERDURE + CARBOIDRATI**

**VERDURE + PROTEINE**

**VERDURE + GRASSI**

**FRUTTA LONTANO DAI PASTI**

Le combinazioni alimentari sono regole fondate sulla fisiologia della digestione e sulle ricerche ed esperienze di molti studiosi, tra cui Shelton. Non tutti i cibi vengono digeriti allo stesso modo e con gli stessi tempi, per cui diventa necessario il rispetto delle combinazioni alimentari.

La digestione avviene ad opera di sostanze particolari, chiamate enzimi, che scindono gli alimenti nei loro costituenti fondamentali. Nell'organismo ci sono numerosi enzimi ed ognuno specifico per ogni sostanza. Gli enzimi che agiscono sui carboidrati non possono avere effetto anche sulle proteine o sui sali o sui grassi. Inoltre ciascun enzima necessita di specifiche condizioni di acidità (pH) per poter agire al meglio: ad es. la ptialina funziona meglio in ambiente alcalino, la pepsina meglio in uno acido.

Non a caso la natura vuole che per la digestione dei cibi proteici vengano secreti dei succhi gastrici altamente acidi e per gli amidi un succo gastrico alcalino, neutro o leggermente acido. Se consumassimo pasti a base di proteine e di amidi in momenti separati e la frutta lontano dai pasti miglioreremmo la nostra digestione e conseguentemente le condizioni di salute.