



LO ZUCCHERO RAFFINATO

Cos'è e come danneggia l'organismo

Le differenze con lo zucchero naturale della frutta

Uarda Myrtaj

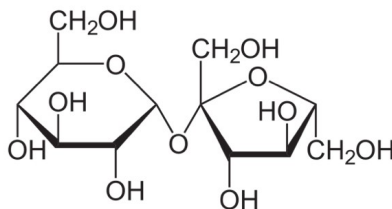
Che cos'è lo zucchero?

Lo zucchero è una sostanza chimica usata ampiamente nella alimentazione odierna. Il termine Zucchero indica più precisamente un carboidrato semplice, ma viene attribuito in generale al Saccarosio, ovvero lo zucchero più comune presente nelle cucine di tutto il mondo. La famiglia dei carboidrati è molto ampia e comprende zuccheri semplici e zuccheri complessi come gli amidi. In questa tesi parlerò e metterò in confronto il saccarosio, il comune zucchero raffinato, e il fruttosio quindi lo zucchero della frutta, del frutto intero.

Il saccarosio è un composto organico della famiglia degli glucidi disaccaridi. Infatti è composto da due monosaccaridi, i quali sono il glucosio e il fruttosio.

A temperatura ambiente si presenta sotto forma di solido, in cristalli, o liquido, disciolto in soluzione.

Dopo il fruttosio, è il secondo carboidrato semplice più diffuso in natura. Si trova in molte piante, prevalentemente negli steli, a differenza del glucosio e il fruttosio che si trovano prevalentemente negli frutti.



Formula chimica del saccarosio: $C_{12}H_{22}O_{11}$

Storia della scoperta e produzione

Nel 5000 a.C in Polinesia producevano un succo zuccherino attraverso la bollitura e spremitura della canna da zucchero, chiamato Poba. Questa bevanda fu esportata in Cina, in India e in Australia.

Nel 510 a.C i persiani trovarono un vegetale dal quale si estraeva uno sciroppo denso e dolce, e molto energetico.

Nel 325 a.C., Alessandro Magno portò la notizia che nei territori orientali si trovava un «...miele che non aveva bisogno di api».

La canna da zucchero, originaria della Papua Nuova Guinea, si diffuse nelle zone dell'Estremo Oriente e da lì venne importata in Sicilia e in Spagna dagli Arabi nel IX secolo. Lo zucchero restò per molto tempo una spezia rara e preziosa, venduta dai farmacisti a carissimo prezzo come medicina in uso per sciroppi, impacchi ed enteroclistmi. Solo i ricchi potevano permettersi di usarlo come dolcificante. Con la scoperta dell'America, gli spagnoli introdussero la coltivazione della canna da zucchero in Cuba e in Messico, i portoghesi in Brasile, inglesi e francesi nelle Antille, in quei territori cioè che ancora oggi ne sono tra i maggiori produttori.

Nel 1575, l'agronomo francese O. De Serres osservò che la barbabietola (*Beta vulgaris*), se cotta produce uno sciroppo simile a quello della canna da zucchero, molto dolce. Nel giro di un secolo, tra il 1640 e il 1750, il consumo della sostanza triplicò, incentivando il fenomeno della tratta degli schiavi dall'Africa, che venivano catturati e deportati per lavorare nelle piantagioni.

Nel 1747, il chimico tedesco A. Marggraf dimostrò la presenza di saccarosio nelle barbabietole e alcuni decenni dopo il suo allievo

Franz Achard selezionò alcune varietà di barbabietola a elevato contenuto zuccherino e ideò un processo industriale idoneo alla sua estrazione. Lo zucchero da barbabietola cominciò ad essere prodotto in larga scala e a far concorrenza a quello di canna dalla seconda metà dell'Ottocento.

Nel 1893 in America si consumava più zucchero di quanto il mondo intero ne avesse prodotto nel 1865. Nel 1920 il consumo di zucchero raddoppiò. Nel 2009 il 50% degli americani ha consumato in media oltre 80 kg di zucchero all'anno. In Italia da diversi anni viene registrato un consumo medio annuo di 25 kg per persona.

Da dove proviene lo zucchero?

Lo zucchero "raffinato" proviene dalla canna da zucchero o dalle barbabietole da zucchero. Cosa significa "raffinato"? Il succo di questi prodotti della natura é bollito ad alte temperature e lavorato meccanicamente e chimicamente, processi durante i quali tutte le vitamine, i minerali, gli enzimi, i grassi, le proteine e praticamente qualsiasi nutriente contenuto viene rimosso finché rimane solo il saccarosio.

Così prodotto, lo zucchero industriale è un prodotto "morto", nocivo al nostro organismo. Questo è dovuto alla sua complessa lavorazione, fatta per renderlo desiderabile agli occhi del consumatore "raffinato", in quanto è attratto dal colore bianco, da sempre simbolo di purezza assoluta.

La produzione dello zucchero segue alcune fasi:

- La barbabietola o la canna da zucchero, vengono tritati e spremuti meccanicamente.
- Il succo viene riscaldato a temperature altissime. Già qui si perdono buona parte delle proprietà organolettiche del succo, come proteine ed enzimi.
- Successivamente viene trattato con una soluzione di calce a 380° C per togliere l'acidità. In questa fase i componenti nutritivi del vegetale, come minerali e vitamine, precipitano, distrutti dalla reazione alcalina e dal calore.
- Trattamento con anidride carbonica per eliminare i residui di calce.
- Depurazione col acido solforico per eliminare il colore scuro e poco attraente del prodotto.

- Filtraggio con carbone di ossa animale per dare ulteriore decolorazione al prodotto.
- Trattamento con blu idantrene, derivato dal catrame il quale è cancerogeno, per eliminare gli ultimi riflessi giallognoli e renderlo bianco perfetto.
- Cristallizzazione chimica e finalmente zucchero comune.

Come si può notare lo zucchero è un prodotto privo di qualsiasi sostanza nutritiva, privo di minerali, vitamine, enzimi, fibre, proteine, acqua biologica, tutti elementi indispensabili per il nutrimento cellulare e per poter considerare una sostanza come alimento per l'organismo umano. Privo di tutto, tranne che delle calorie.

Inoltre lo zucchero raffinato alla fine del processo della sua lavorazione è ricco di impurità e tracce di sostanze velenose usate durante tale lavorazione. La calce, l'acido solforico, l'anidride carbonica sono tossici e velenosi per l'organismo umano. Il blu idantrene deriva da catrame ed è cancerogeno. Non meno importante l'utilizzo di ossa animali...lo zucchero anche se indirettamente, non è un prodotto vegano, etico, ma mortale, immediatamente per gli animali e lentamente per gli uomini.

Non c'è nessuna differenza tra zucchero semplice bianco e zucchero di canna cosiddetto integrale o grezzo. Lo zucchero di canna integrale è un prodotto dello stesso processo di raffinazione, ma viene lasciato solo qualche residuo di melassa per conferire la colorazione più o meno scura.

Quindi a livello organolettico è esattamente lo stesso prodotto, povero di qualsiasi nutrimento.

Metabolizzazione dei carboidrati

Una volta introdotti nel corpo, gli zuccheri vengono metabolizzati in modo completo. Gli zuccheri complessi vengono ridotti a singole unità monosaccaridiche. Il metabolismo degli zuccheri inizia a livello della bocca ad opera delle amilasi salivari per concludersi nell'intestino tenue, mediante l'azione combinata dei succhi pancreatici ed intestinali. Durante questo processo di digestione avviene la scissione degli zuccheri in glucosio, fruttosio e galattosio. Questi monosaccaridi vengono assorbiti dalle cellule di rivestimento dei villi intestinali a livello dell'intestino tenue e da qui raggiungono, con il sangue attraverso la vena porta, il fegato. Il fegato svolge un ruolo fondamentale. E' proprio nel fegato che galattosio e fruttosio vengono convertiti in glucosio. Le cellule del fegato possono:

- assorbire il glucosio e utilizzarlo subito per produrre energia attraverso la glicolisi;
- assorbire il glucosio e immagazzinarlo sotto forma di glicogeno;
- convertire il glucosio in lipidi, in amminoacidi o in ribosio e desossiribosio, costituenti degli acidi nucleici RNA e DNA.

Alla fine di tutti i processi è solo il glucosio l'unico zucchero presente nella circolazione sanguigna. Dal sangue il glucosio raggiunge tutte le zone dell'organismo: dal cervello ai globuli rossi, ai muscoli, al cuore. Nelle cellule, utilizzando ossigeno (attraverso la glicolisi, per mezzo di una serie di reazioni chimiche enzimatiche), il glucosio viene trasformato in due molecole di carbonio (l'anidride carbonica che buttiamo fuori durante la respirazione) e ATP ovvero energia.

I processi di metabolizzazione degli zuccheri sono resi possibili dall'impiego e partecipazione di diversi enzimi, minerali e vitamine, come le vitamine del gruppo B, il calcio ecc. Per questo motivo è importante introdurre nell'organismo alimenti completi di tutti i micronutrienti. Non solo di zucchero.

Quando si introducono nell'organismo alimenti incompleti, privi di micro e macro nutrienti e ricchi solo di calorie, come nel caso dello zucchero raffinato, questi devono essere prelevati dalle ossa, dal fegato e dalle altre riserve del corpo, creando carenze e squilibri.

Lo zucchero raffinato è un ladro di minerali e vitamine, demineralizzante e decalcaificante.

La tossiemia da zucchero raffinato

Lo zucchero metabolizzato viene immagazzinato nel fegato sotto forma di glicogeno. Quando esso è pieno sino al limite delle sue possibilità, il glicogeno in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi i quali vengono trasportati in tutte le parti dell'organismo ed immagazzinati nelle aree meno attive: l'addome, i glutei, il petto e le cosce. Quando queste aree sono completamente sature, gli acidi grassi vengono poi distribuiti negli organi attivi come il cuore ed i reni, i quali cominciano a rallentare la loro attività ed i cui tessuti alla fine degenerano.

L'intero organismo viene influenzato da questa ridotta capacità e si crea una pressione sanguigna anomala.

Il sistema nervoso parasimpatico viene danneggiato e gli organi da esso controllati, come il cervelletto, diventano inattivi.

I sistemi circolatorio e linfatico vengono invasi di acidi grassi in eccesso e le caratteristiche dei globuli rossi, del sangue e dei fluidi del corpo cambiano, in quanto il sangue diventa viscoso, non fluido e povero di micronutrienti. L'organismo è impoverito di minerali, enzimi, vitamine.

Avviene una sovrabbondanza di globuli bianchi, perché il corpo si sente attaccato, e la generazione di tessuti rallenta, la tolleranza e la capacità immunitaria del nostro organismo diventa limitata e non siamo in grado di reagire a situazioni critiche, siano esse freddo, caldo, stress o microbi.

Questa situazione di proclamata tossiemia porta sonnolenza, si perde la capacità mnemonica, la capacità di fare calcoli, di pensare in modo lucido e di vivere le emozioni in modo sano.

Ci si sente stanchi, spossati, non si hanno forze per fare quasi niente.

Questa è la prima fase di tossiemia indotta da zucchero, il principio di qualsiasi malattia che si proclamerà se si continuerà ad avvelenare il corpo con questo veleno.

Danni dallo zucchero raffinato

E' una sostanza dannosa, un veleno, privo di forza vitale. Fornisce solo calorie vuote, senza minerali e vitamine presenti naturalmente nella barbabietola e nella canna da zucchero. Crea numerosissimi disturbi all'organismo. Alcuni di questi sono:

~ Dipendenza e assuefazione dallo zucchero

Lo zucchero crea dipendenza e assuefazione come le droghe pesanti esempio, eroina, cocaina, nicotina e tutte le droghe sintetiche. Infatti entrano in gioco esattamente gli stessi centri del cervello.

Per esempio l'oppio e lo zucchero inizialmente furono utilizzati come medicine e poi entrambi finirono per diventare dei piaceri sensoriali assuefanti.

Alcuni esperti lo hanno dichiarato come la più dannosa di tutte le sostanze che provocano assuefazione.

Lo zucchero agisce sul cervello, e il cervello può essere considerato l'organo più sensibile del corpo.

Il fatto di sentirsi più o meno in forma, equilibrati o meno, calmi o in preda all'ansia, pieni di fiducia o depressi, dipende direttamente da ciò che ci mettiamo in bocca.

Perché il corpo possa funzionare al massimo della sua efficienza e quindi anche il cervello, la quantità di glucosio e di ossigeno nel sangue deve essere in un rapporto di equilibrio.

Quando tutto va bene, questo equilibrio è mantenuto dalle ghiandole surrenali. Se ingeriamo dello zucchero raffinato, assorbiamo una sostanza che passa direttamente nell'intestino, dove diventa glucosio predigerito. Questo a sua volta viene assorbito dal sangue aumentando drasticamente il livello di glucosio, distruggendo l'equilibrio glucosio/ossigeno. Il corpo entra in crisi.

Questa crisi la registra per primo il cervello, il quale ordina una sovrapproduzione di ormoni.

Dalla corteccia surrenale esce un flusso di ormoni per mobilitare tutte le riserve chimiche che possono equilibrare l'eccesso di zucchero. Una massiccia quantità di dopamina viene rilasciata.

Dal pancreas esce insulina che serve a tenere basso il livello di glucosio nel sangue, mentre gli ormoni surrenali, come l'adrenalina, cercano di tenerlo alto.

Al flusso di insulina versato, il tasso del glucosio nel sangue scende ad un punto bassissimo.

Il cervello si allarma ed chiede altro zucchero. Così il ciclo si ripete e una seconda crisi si produce in conseguenza alla prima.

Crisi dopo crisi, diverse volte in una giornata, per mesi o anni durante la vita, arriva un punto che le ghiandole surrenali sono distrutte.

Questo si ripercuote su tutto il sistema endocrino, e il cervello, il quale a questo punto avrà difficoltà a distinguere ciò che è reale da ciò che non lo è.

I recettori della dopamina cominciano a funzionare in maniera sbagliata. Questo significa che più ne mangiamo, più avremo bisogno di quantità maggiori di zucchero per ottenere lo stesso

livello di ricompensa. Ecco che ci si sente stanchi, inefficienti, depressi.

E abbiamo bisogno di un'altra dose "per tirarci su" da questa situazione ... anche se per pochissimi minuti.



Come si può dedurre, lo zucchero è una droga ed è nocivo per la salute dell'uomo. Lo zucchero e tutti gli pseudo alimenti

industriali che lo contengono non fanno bene alla salute umana, fanno bene solo a chi li vende. Quindi se vogliamo rimanere in VERA salute bisogna eliminare questi alimenti dalla propria dieta.

~ Iperinsulinemia

L'ipoglicemia o insulino-resistenza affligge metà della popolazione occidentale.

Dopo l'ingestione e la digestione di un pasto si produce glucosio, il quale stimola una risposta insulinica proporzionata. L'insulina è l'ormone che permette al glucosio ematico di penetrare nelle cellule, impedendo che la sua concentrazione ematica si alzi troppo. Può succedere che le cellule dell'organismo diminuiscano o perdano la capacità di legare l'insulina. Di conseguenza il livello di glucosio nel sangue aumenta troppo. In risposta all'insulino-resistenza, l'organismo mette in atto un meccanismo compensatorio basato sull'aumentato rilascio di insulina. Elevati livelli dell'ormone nel sangue portano iperinsulinemia. Nelle prime fasi il pancreas, producendo più insulina e riesce a mantenere la glicemia nel sangue in livelli normali. Col passare del tempo le cellule pancreatiche esaurite, non riescono a sintetizzare più una quantità adeguata. Questo determina una iperglicemia generale nel sangue, anche a digiuno.

L'insulino-resistenza comporta un accumulo di tessuto adiposo del corpo.

Quando l'insulina entra in circolo e lega il glucosio, il quale si deposita una parte nel fegato e il resto in altre parti del corpo come nel tessuto adiposo, sotto forma di glicogeno. Entrando in circolo e trasformando il glucosio in grasso, l'insulina ha ridotto di

molto le dosi di glucosio nel sangue. Quindi si sente lo stimolo della fame, per cui si introducono altri zuccheri.

Il meccanismo glucosio, insulina, grasso depositato, richiamo di altro glucosio diventa un circolo vizioso. In questo modo non si riesce mai a bruciare grassi depositati, ma se ne produce sempre di nuovi. Più si mangia zucchero, più si accumulano grassi da non usare mai.

La fame nervosa, la tipica voglia di dessert, di merenda o la fame notturna, sono stimulate tutte dalla insulina. Mangiando zuccheri raffinati per soddisfarla, si aggrava la situazione, perché si va verso la cronicizzazione e verso l'esaurimento pancreatico.

Quindi gli zuccheri raffinati portano il corpo verso la resistenza insulinica, l'incapacità di gestire in modo efficiente i glucidi. L'insulina eccessiva da un lato accumula grassi e dall'altro non permette il loro utilizzo.

I sintomi più comuni della resistenza insulinica sono:

- ~ Mancanza di tonicità dei tessuti che quindi diventano gonfi e flaccidi
- ~ Affaticamento cronico
- ~ Mente offuscata, fatica mentale, scarsa concentrazione, poca creatività, cattiva memoria.
- ~ Sonnolenza frequente dopo i pasti e situazioni di bassa vigilanza
- ~ Gonfiore intestinale dovuta a fermentazioni di carboidrati semplici e raffinati
- ~ Aumento di massa corporea e ingrassamento in aree come milza, fegato, cosce, glutei, addome.
- ~ Ipertensione

- ~ Triglicemia alta
- ~ Depressione e disturbi psichici. Il glucosio produce serotonina, calmante naturale che in alte dosi ha effetto deprimente
- ~ Tossicodipendenze varie, determinate appunto dalla zuccherodipendenza. Alti livelli insulinici spingono ad un uso di droghe e alcolici.

~ **Correlazione tra zucchero e cancro**

Gli studi hanno dimostrato come ci sia una diretta relazione tra sviluppo e proliferazione dei tumori e consumo di zuccheri raffinati. Lo zucchero raffinato alimenta le cellule tumorali e ci sono correlazioni con lo sviluppo del cancro al seno, ovaie, prostata, retto, pancreas, vie biliari, polmoni, stomaco e colecisti. Le cellule tumorali sono quelle che più di tutte consumando glucosio. Il fatto di avere a disposizione zuccheri raffinati, assimilabili velocemente, scaturisce la risposta insulinica, che sembra acceleri di tanto la crescita tumorale.

Uno studio olandese durato 9 anni, dal 2008 al 2016, ha confermato che lo zucchero favorisce lo sviluppo del cancro e ne aumenta l'aggressività. In questo studio è stato dimostrato come la demolizione degli zuccheri sia legata all'attivazione delle proteine Ras, le quali sono responsabili della moltiplicazione delle cellule del cancro.

La ricerca ha dimostrato come il consumo iperattivo di zucchero dalle cellule cancerogene, conduca a un ciclo vizioso di stimolazione continua dello sviluppo e della crescita del cancro. Quindi il consumo di zucchero raffinato e direttamente

proporzionale alla iniziazione, proliferazione e aggressività del cancro.

~ **Diabete**

Il diabete è una delle principali malattie moderne metaboliche. Ci sono due tipi principali di diabete:

- Diabete di tipo 1
- Diabete di tipo 2
-

Il diabete di tipo 1

Un tempo chiamato diabete insulino-dipendente o diabete giovanile, riguarda il 10% dei casi di diabete e si sviluppa prevalentemente a partire dall'infanzia o dall'adolescenza.

Il diabete di tipo 1, è una malattia metabolica provocata dalla mancanza di insulina. La produzione di insulina da parte del pancreas viene soppressa o ridotta, a causa di una reazione autoimmune che colpisce le cellule beta del pancreas, da parte del sistema immunitario che non le riconosce come appartenenti all'organismo, ma come estranee e quindi nocive. Il diabete di tipo 1 viene, quindi, classificato tra le malattie autoimmuni, cioè legate a una reazione del sistema immunitario contro l'organismo stesso.

Le cellule beta sono deputate alla produzione di insulina, ormone fondamentale per l'organismo perché regola l'ingresso e l'utilizzo del glucosio nelle cellule, e come conseguenza di questa patologia si manifestano valori della glicemia anomali.

Il sistema immunitario che si auto-attiva nei confronti delle cellule beta in pazienti con diabete tipo 1, può, in una piccola percentuale di casi, attivarsi anche contro altri organi.

È stato notato, infatti, che un numero se pur minimo di pazienti con diabete di tipo 1 è affetto anche da celiachia o da la tiroidite autoimmune.

Provoca sete e fame eccessiva, dimagrimento improvviso e immotivato.

Il diabete di tipo 2

Rappresenta la forma di diabete più comune e interessa il 90% dei casi. E' un disturbo metabolico caratterizzato da iperglicemia.

Il diabete di tipo 2 comporta un duplice difetto. Il primo è il deficit insulinico: non viene prodotta una quantità sufficiente di insulina a soddisfare le necessità dell'organismo. Il secondo è l'insulinoresistenza: l'insulina prodotta non agisce in maniera soddisfacente.

Il risultato, in entrambi i casi, è il conseguente incremento dei livelli di glucosio nel sangue, l'iperglicemia.

Questi due difetti possono coesistere oppure presentarsi separatamente o successivamente. L'insulino-resistenza, consiste nell'incapacità dell'organismo di rispondere all'azione dell'insulina. Il glucosio non riesce ad entrare dentro le cellule. Rimane nel sangue dove determina l'aumento della glicemia. Il pancreas cerca di superare questa resistenza producendo più insulina, ma nel tempo questa iperfunzione porta ad un suo

progressivo esaurimento funzionale, per cui il pancreas produce sempre meno insulina.

Provoca sensazione di stanchezza, frequente bisogno di urinare anche nelle ore notturne, sete inusuale, perdita di peso, visione offuscata e lenta guarigione delle ferite.

Diversi studi hanno dimostrato come la dieta sia direttamente correlata all'insorgere del diabete.

Una dieta ricca di zuccheri semplici e raffinati, di carboidrati raffinati, di grassi e di proteine animali, é la condizione adatta per diabete e altre malattie.

Al contrario una dieta ricca di cibi vegetali, di fibre, di zuccheri naturalmente contenuti nei vegetali e consumati integri, al loro stato naturale, possa contrastare l'insorgere del diabete e favorire la guarigione.

~ **Malattie mentali**

Uno psichiatra e ricercatore britannico, Malcolm Peet, ha condotto uno studio per analizzare il rapporto fra la dieta e le malattie mentali. E' stato scoperto che c'è un forte legame tra il consumo di zucchero e il rischio sia di depressione che di schizofrenia .

Sono due i potenziali meccanismi attraverso i quali l'assunzione di zucchero raffinato è in grado di esercitare un effetto tossico sulla salute mentale.

In primo luogo, lo zucchero sopprime l'attività di un ormone della crescita chiave nel cervello denominata BDNF Brain-derived-naturopic-factor.

Questo ormone, attivo nell'ippocampo e nella corteccia cerebrale, regioni chiave nei processi di apprendimento, memoria e pensiero, promuove la differenziazione di nuovi neuroni e delle loro parti costituenti, cioè assoni, dendriti e sinapsi.

Promuove la salute ed il buon funzionamento dei neuroni nel cervello e gioca un ruolo vitale nella funzione della memoria innescando la crescita di nuove connessioni tra i neuroni.

I livelli di BDNF sono criticamente bassi sia in caso di depressione che di schizofrenia, il che porta ad un danno nelle regioni cerebrali (in effetti la depressione cronica determina un danno cerebrale).

In secondo luogo, il consumo di zucchero innesca una cascata di reazioni chimiche nel corpo che promuovono l'infiammazione cronica. In determinate circostanze, come quando il corpo umano ha bisogno di guarire da una ferita, l'infiammazione può essere una buona cosa, dato che può aumentare l'attività immunitaria e il flusso di sangue alla ferita. Ma nel lungo periodo, l'infiammazione cronica è un grosso problema. E' sintomo tipico di tossiemia avanzata, e di difficoltà dell'organismo di supportare le condizioni dietetiche e di stress che sta attraversando in quel momento.

L'infiammazione è associata a un maggiore rischio di depressione e schizofrenia.

Quindi dalla ricerca è risultato che, mangiare zucchero raffinato scatena l'infiammazione cronica, quindi iperacidità organica, indebolimento del sistema immunitario.

Inoltre lo zucchero blocca l'ormone della crescita cerebrale, BDNF, e così si va verso la schizofrenia la depressione.

Un altro studio pubblicato sul British Journal of Psychiatry, afferma che in conseguenza alla variazione organica dei tassi

ematici di glucosio innescata dallo zucchero, si registra una importante variazione umorale: subentra la stanchezza, la sonnolenza, le palpebre si fanno pesanti, si fa fatica a sollevare gli arti, il respiro è affannato, la vista subisce un calo, è difficile mantenere l'attenzione e la concentrazione, si possono avere giramenti di testa. L'umore è abbattuto, triste, si può avere una inspiegabile voglia di piangere, si percepiscono problematiche insormontabili nella propria vita, si prova sconforto, ci si reputa incapaci di affrontare anche le più piccole difficoltà, non si scorgono soluzioni, soprattutto la percezione è alterata, si perde il contatto con la realtà e si è carenti di qualsiasi forma di empatia. Ovunque si insinua il sospetto, il cervello diviene vittima di stati allucinatori e persecutori, ci si sente soli, isolati.

Negli anni '40 il Dott. Jhon Tintera, celebre endocrinologo pioniere nel trattamento delle affezioni adrenali, denunciò l'importanza del sistema endocrino e soprattutto delle ghiandole surrenali nella determinazione degli stati mentali detti patologici. Inoltre aveva affermato che «è ridicolo parlare di diversi tipi di allergie quando tutte son dovute al cattivo funzionamento delle ghiandole surrenali ... a causa dello zucchero». Altri studi hanno dimostrato una correlazione tra consumo di zucchero e comportamento criminale.

Ulteriori danni

~ Disturbi neurologici

- ❖ Crea dipendenza e assuefazione, proprio come le droghe pesanti.
- ❖ Causa un rapido aumento di adrenalina, iperattività, ansia, difficoltà di concentrazione e irritabilità.
- ❖ Provoca sonnolenza e diminuzione dell'attività, cerebrale e fisica.
- ❖ Causa mal di testa, emicrania.
- ❖ Può provocare disturbi di apprendimento nei bambini.
- ❖ Può compromettere la capacità di pensare con chiarezza.
- ❖ Può causare depressione.
- ❖ Può provocare vertigini.
- ❖ Lo zucchero può essere eccitante, come l'alcool.
- ❖ Creando assuefazione, una eventuale diminuzione del consumo di zuccheri può diminuire la stabilità emotiva.
- ❖ Lo zucchero può causare il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD) nei bambini.
- ❖ Può danneggiare l'attività cellulare e cerebrale.
- ❖ Causa depressione, aggressività, ansia.
- ❖ Può provocare attacchi epilettici.

~ Malassorbimento micronutrienti e acidificazione

- ❖ Provoca uno stato di acidificazione generale dell'organismo e tossiemia.
- ❖ Crea un sangue denso e viscoso, ricco di veleni e residui metabolici tossici.

- ❖ Sopprime il sistema immunitario e mette in pericolo le difese.
- ❖ Sconvolge i rapporti dei minerali nel corpo: causa carenze di cromo, ferro e rame, interferisce con l'assorbimento di calcio e magnesio.
- ❖ Porta alla demineralizzazione delle ossa e all'osteoporosi.
- ❖ Riduce sensibilmente i livelli di vitamina E.
- ❖ Interferisce con l'assorbimento di proteine, vitamine, minerali e micronutrienti vari.
- ❖ Interferisce negativamente sull'omeostasi fisiologica del corpo.

~ **Malattie autoimmuni e degenerative**

- ❖ Causa malattie cosiddette "autoimmunitarie" come: artrite, asma e la sclerosi multipla, a causa della acidificazione dei tessuti.
- ❖ Può aumentare il rischio di gotta.
- ❖ Può portare malattie degenerative come Parkinson e Alzheimer
- ❖ Può indurre anomali processi metabolici in individui sani, promuovendo così all'origine di malattie croniche degenerative.
- ❖ Provoca perdita di energia e stanchezza cronica.

~ **Malattie cardiovascolari**

- ✦ Produce un aumento significativo del colesterolo totale, trigliceridi e colesterolo LDL e diminuzione del colesterolo HDL.
- ✦ Può causare l'arteriosclerosi e malattie cardiovascolari.
- ✦ Provoca pressione alta.

~ **Estetici**

- ✦ Causa perdita di elasticità e di funzione dei tessuti, depositandosi nelle proteine della pelle. Attacca le fibre di collagene ed elastina, irrigidendole ed aumentando la formazione di rughe.
- ✦ Causa invecchiamento precoce e ossidazione cellulare.
- ✦ Provoca allergie alimentari.
- ✦ Porta alla formazione di eczema e altri disturbi e reazioni della pelle.
- ✦ Causa l'acne nella pelle del viso e del corpo.
- ✦ Aumenta la ritenzione di liquidi, causa la cellulite.
- ✦ Porta all'obesità.
- ✦ Le diete ricche di zucchero aumentano i radicali liberi e lo stress ossidativo.
- ✦ Può indurre la morte cellulare.
- ✦ Disidrata i tessuti.
- ✦ Causa malattie gengivali e carie dentali.
- ✦ Può causare la perdita di capelli e l'alopecia.

~ **Vista**

- ✦ Lo zucchero indebolisce la vista ed è causa primaria di miopia e di cataratta.

~ **Glicemia, insulina, ormoni**

- ✦ Fa aumentare i livelli di glucosio a digiuno e causa ipoglicemia.
- ✦ Causa resistenza insulinica (diminuzione nella sensibilità all'insulina) portando quindi un livello elevato di insulina e, infine, al diabete.
- ✦ Può causare squilibri ormonali, quali: l'aumento di estrogeni negli uomini, il peggioramento della PMS nella donna, e la diminuzione della secrezione dell'ormone della crescita.
- ✦ Il rapido assorbimento di zuccheri favorisce un consumo eccessivo di cibo.
- ✦ Può compromettere il funzionamento delle ghiandole surrenali.
- ✦ Provoca diabete.
- ✦ Causa squilibri ormonali e la sindrome dell'ovaio policistico.

~ **Intestino e altri organi**

- ✦ Causa molti problemi nel tratto gastrointestinale, tra cui acidità, cattiva digestione, malassorbimento e aumentato rischio di morbo di Crohn e colite ulcerosa.
- ✦ Porta acidità salivare, carie e malattie parodontali.
- ✦ Porta e contribuisce alla crescita incontrollata della Candida albicans.
- ✦ Blocca la peristalsi intestinale.
- ✦ Lo zucchero si trasforma in grasso tra le 2 e le 5 volte più velocemente nel corpo di quanto non faccia l'amido.
- ✦ Causa gas intestinali, gonfiore, diarrea, costipazione.
- ✦ Può aumentare le dimensioni del fegato inducendo la velocizzazione della divisione cellulare e può aumentare la quantità di grasso nel fegato, causando statosi epatica.
- ✦ Può aumentare le dimensioni del rene e produrre cambiamenti patologici come la formazione di calcoli renali.

- ✦ Può danneggiare il pancreas inibendo la sua capacità di rigenerazione cellulare
- ✦ Causa coliti ed emorroidi.
- ✦ Altera la flora batterica.

~ - **Danni funzionali e strutturali**

- ✦ Abbassa la capacità funzionale degli enzimi.
- ✦ Può alterare la struttura del DNA.
- ✦ Può cambiare la struttura delle proteine e causare un'alterazione permanente delle funzioni delle proteine nel corpo.
- ✦ Può rendere più fragili i tendini.
- ✦ L'elevato consumo di zucchero da parte delle donne in stato di gravidanza può portare ad una diminuzione della durata della gestazione. Raddoppia il rischio della nascita di un bambino di dimensioni inferiori alla media.

Ma cosa sono veramente tutte le malattie causate dallo zucchero?

La malattia è il modo che l'organismo usa per autoripararsi e autoguarire.

A causa delle abitudini dietetiche e di vita sbagliate, come consumo di zuccheri raffinati, di proteine e grassi animali, il corpo accumula le tossine introdotte.

Questi pseudo alimenti non sono adatti all'organismo umano e in più sono inquinati e carichi di ormoni, antibiotici, residui chimici di lavorazione, coloranti, conservanti, acidi, sali, veleni.

Quando vengono consumati, comportano un enorme sforzo per l'intero organismo, dal sistema endocrino, all'immunitario, a tutti gli organi deputati al metabolismo e eliminazione delle scorie, come fegato, intestino, reni, polmoni, pelle.

Questi organi e tutto l'organismo, lavorano ogni giorno e ogni istante per pulirsi dalle tossine e mantenersi in salute.

Quando il corpo viene "colpito" da una malattia, questa non è altro che la risposta a una crisi di tossiemia.

La tossiemia è una condizione di sovraffollamento di veleni. Il sangue diventa carico e viscoso e il lavoro da compiere per mantenere gli equilibri fisiologici del organismo è veramente enorme. A questo punto, la malattia è necessaria per la sopravvivenza.

Essa è un processo di guarigione e di espulsione dei veleni, pertanto non va ostacolata o manipolata con farmaci.

Il corpo ha bisogno di tempo e riposo fisico e fisiologico per poter concentrare le sue poche forze e risorse rimaste alla autoguarigione.

Perché la malattia riesca a ripulire e rigenerare il corpo e ritornare alla normalità la cosa migliore è rimanere a riposo, bevendo solo qualche centrifugato di frutta affinché la natura faccia il suo lavoro di autoguarigione.

“Quando si è ammalati è importante non fare niente, ma questo niente bisogna saperlo fare molto, ma molto bene”

H. M. Shelton

Il modo migliore e più semplice per rimanere in salute è evitare di intossicarsi.

Il corpo fa uno sforzo enorme quando si deve rimettere attraverso la malattia. Consuma energie ed è molto stanco e sforzato. Preferisce non arrivare a compiere “salti mortali” per stare bene, quindi evitare di introdurre nell’organismo pseudo alimenti morti, privi di vitalità, privi di energia, enzimi, vitamine, minerali, acqua biologica, ricchi di grassi, carboidrati e zuccheri raffinati, sali e conservanti, è il primo passo e la cosa migliore da fare.

E’ come dovere tenere una casa pulita.

Meglio cercare di sporcare poco e tenere in ordine e avere sempre poche pulizie da fare o meglio sporcare, rovesciare tutto per terra, spalmare i frullati sui muri e poi metterci una settimana per pulire?

La colpa in questo caso è della casa o nostra che non curiamo la casa?

Il corpo è la casa della nostra salute.

E noi che sporchiamo la casa, sporchiamo il corpo allo stesso modo.

“ Sei libero di scegliere il tuo stile di vita, ma non di sceglierne i risultati.”

H. M. Shelton

La macchina perfetta che funziona a zucchero...

Siamo fatti per nutrirci e trarre le nostre energie dallo zucchero. Qualsiasi cosa noi mangiamo, proteine, aminoacidi, carboidrati, questi vengono "spezzati" e trasformati in zuccheri semplici per essere assimilati.

La cosa bella è che la natura ci ha fornito di grandi riserve, di diverse quantità e qualità di cibi sani contenenti zuccheri sani, nella loro forma naturale.

Queste riserve sono la frutta.

La differenza tra zuccheri raffinati e zuccheri integrali della frutta è semplice.

Gli zuccheri raffinati, come già descritto, sono solo calorie vuote, sono privi di minerali, vitamine, proteine, enzimi, fibre, sostanze che inizialmente erano integrate insieme.

Invece quando si mangia un alimento completo, allo stato naturale, esempio un frutto, oltre allo zucchero dal quale ricaviamo l'energia per il funzionamento del cervello e dell'organismo intero, si introducono nel corpo migliaia di sostanze indispensabili, come vitamine, minerali, proteine, fibre, acqua, antiossidanti, enzimi ecc.

Queste sostanze sono fondamentali per la costruzione plastica dell'organismo, per la sua fisiologia e funzionamento, per il metabolismo stesso dello zucchero introdotto.

Introducendo tutte queste sostanze insieme si promuove e si mantiene la salute, si arricchisce il corpo delle sostanze delle quali necessita, a differenza di quando si mangia zucchero raffinato il quale deruba e impoverisce il corpo dei suoi componenti tessutali e riserve.

Qualcuno ci ha fatto un dono

La natura o l'universo o Dio, è stato generoso con noi, più di quanto noi lo siamo con noi stessi.

La frutta è il dono più grande e bello che la natura ci ha fatto.

Così tanti colori, profumi, forme, consistenze, gusti sublimi, ricchissimi di zucchero e di tutti i microelementi necessari all'organismo per arricchirlo, rafforzarlo, caricarlo di vitalità ed energia.

Cosa si può chiedere di più in un pianeta ricco di varietà e gusti di "zucchero" naturale?

La natura è governata dalla legge di causa-effetto. Questo per noi è un altro dono, perché significa che abbiamo la possibilità di scegliere, cosa mangiare, le azioni da compiere o non compiere.

Non si può sfuggire alla legge di causa effetto.

Le scorciatoie non funzionano, almeno non per sempre.

L'industria dello zucchero funziona solo per chi si arricchisce ma non per la salute umana.

Per essere e rimanere in salute noi dobbiamo rispettare il nostro corpo, le esigenze, la sua fisiologia e anatomia. Dobbiamo rispettare le leggi della natura.

La Terra è nostra madre.

*Tutto ciò che accade alla Terra, accade ai figli e alle figlie
della Terra.*

Questo sappiamo.

*Tutte le cose sono connesse, come il sangue che unisce una
famiglia.*

Tutte le cose sono connesse.

*Non abbiamo intessuto noi la ragnatela della vita;
siamo solo dei fili al suo interno.*

Tutto ciò che facciamo alla ragnatela, la facciamo a noi stessi.

Capo Seattle

La dieta fruttariana è la dieta ideale per l'essere umano. I frutti hanno una composizione di acqua ed elettroliti simile a quella nel nostro corpo.

Nella frutta troviamo tutti i macro e micronutrienti e l'energia vitale per nutrire il nostro corpo.

Lo zucchero migliore per il funzionamento del cervello, delle cellule, degli organi e tessuti, senza controindicazioni, senza fermentazioni, senza accumulo di acidi e acidificazione del corpo. La dieta fruttariana pulisce, energizza, nutre, disintossica, fortifica, il corpo e la mente. Rende liberi da assuefazioni e dipendenze. Nutre il corpo e l'anima di energia e ci connette con l'universo stesso, attraverso la sua energia. Mangiando frutta tutti gli organi funzionano alla perfezione e ne traggono vantaggio. Arriva tutto il nutrimento necessario all'organismo e senza o pochissime tossine. Ma arrivano anche le fibre che assorbono le tossine e dopo vengono espulse. Una enorme quantità di antiossidanti mantiene le cellule giovani e le protegge dai radicali liberi.

L'acqua della frutta mantiene le stesse cellule idratate e aiuta lo scambio dei liquidi tra di loro, favorendo il nutrimento cellulare e l'allontanamento delle tossine.

Gli elettroliti mantengono l'equilibrio osmotico, costruiscono ossa e tessuti, aiutano il metabolismo e le comunicazioni nervose e ormonali.

Le vitamine fissano le sostanze necessarie nei tessuti, regolarizzano il metabolismo e la crescita cellulare. Le proteine della frutta, insieme agli zuccheri assicurano energia e costituiscono le cellule e i tessuti.

Gli enzimi permettono tutto quanto appena detto, perché sono loro che catalizzano le reazioni metaboliche e accompagnano i vari elementi in tali reazioni.

La frutta è un alimento perfetto, porta benefici e non comporta nessuna spesa di energia all'organismo inquinato è ricca di tutti gli elementi sopraelencati e si autodigerisce e si assimila facilmente.

Proprietà della frutta e benefici per l'organismo

La frutta è la migliore fonte di zucchero.

Si deve mangiare sempre lontano dagli pasti e senza essere mischiata ne con altri alimenti ne con altra frutta, tranne pochi casi.

L'ananas, papaia e mela possono essere consumati con altri frutti perché contengono degli enzimi antifermentanti.

Alcuni benefici della Frutta:

- ✦ La frutta pulisce oltre a nutrire a 360° l'organismo
- ✦ Aiuta al raggiungimento e mantenimento del peso ideale
- ✦ Aiuta a mantenere il corpo agile, energico, giovane
- ✦ La frutta ci da chiarezza mentale e nutre il benessere spirituale
- ✦ Riduce il bisogno di acqua e mantiene ben idratati
- ✦ Diversamente dallo zucchero raffinato e altri cibi raffinati, la frutta fresca non crea nessuna dipendenza ed è sempre accompagnata da uno stop istintivo
- ✦ La frutta è il cibo che si può consumare allo stato crudo, più ricco di zucchero e nutrienti e anche dal gusto più gradevole di tutti
- ✦ Appaga i sensi oltre che il palato
- ✦ Aiuta contro costipazione, stitichezza diarrea e disordini intestinali
- ✦ Aiuta a mantenere la flora batterica del corpo sana ed equilibrata
- ✦ Aiuta a dormire bene, riposandosi, senza avere incubi e sogni caotici
- ✦ Fa aumentare l'energia mentale e fisica

- ✦ Mantiene lucidi, combatte l'ansia e la depressione e tutti i squilibri mentali
- ✦ Mantiene i denti sani e senza carie
- ✦ Mantiene i livelli di zuccheri, minerali, vitamine nel sangue, ossa e tessuti al loro equilibrio naturale, regalandoci forza e salute ed energia
- ✦ Tiene alla larga ogni squilibrio e malattia. Mantiene l'omeostasi nei liquidi corporei
- ✦ Mantiene un ambiente alcalino e combatte l'acidificazione dei tessuti, che è il principio di ogni malattia
- ✦ La frutta mantiene la pelle giovane ed elastica e idratata, come tutti gli altri tessuti del corpo. Mantiene lucidi e sani pelle e capelli
- ✦ La frutta contribuisce a una vita lunga
- ✦ Combatte e previene tutte le malattie degenerative, come Alzheimer, Parkinson ecc.
- ✦ La frutta previene il cancro
- ✦ Previene e combatte diabete, insulino-resistenza e glicemia alta
- ✦ Regolarizza tutti i livelli ormonali
- ✦ Previene e combatte malattie degenerative come la SLA, la sclerosi laterale amiotrofica
- ✦ Rinfresca, rivitalizza, idrata, energizza, magnetizza tutti i tessuti e gli organi del corpo

Alcuni frutti e le loro proprietà

Ananas:

Gli acidi organici contenuti nell'ananas, grazie alle loro proprietà, hanno una funzione diuretica in grado di contrastare efficacemente la ritenzione idrica; per questo motivo l'ananas è il frutto più consigliato nelle diete per combattere o prevenire la cellulite. Ha effetti benefici sulla pelle; la vitamina C, il betacarotene e il manganese, in unione con le sostanze antiossidanti, aiutano a mantenere una pelle luminosa ed elastica, rallentando così la formazione delle rughe. Una caratteristica, legata alle proprietà della bromelina, è quella antinfiammatoria. E' inoltre stata dimostrata la sua azione antitrombotica e la capacità di rendere solubili le placche dell'arteriosclerosi.

Anguria:

La presenza di licopene conferisce all'anguria il tipico colore rosso, allo stesso modo dei pomodori che ne sono particolarmente ricchi; il licopene è una sostanza antiossidante e come tale ha proprietà utili nella prevenzione dei tumori, alla prostata per gli uomini e al seno per le donne. Grazie alle sue proprietà, tra cui l'assoluta assenza di grassi, l'anguria, insieme all'ananas, è uno degli alimenti più efficaci per contrastare e combattere gli inestetismi della cellulite. Ha proprietà benefiche e protettive nei confronti del fegato e delle vie respiratorie.

Arancia:

Le arance sono un'ottima fonte di vitamine, soprattutto C e A, seguite da buona parte delle vitamine del gruppo B (in particolare Tiamina, Riboflavina e Niacina). Il consumo quotidiano di 2 o 3 arance consente di coprire il fabbisogno giornaliero di vitamina C, che contribuisce all'efficienza del sistema immunitario. Le arance

sono caratterizzate inoltre da un elevato contenuto in bioflavonoidi, sostanze che, assieme alla vitamina C, ricoprono un importante ruolo nella ricostituzione del collagene del tessuto connettivo. Per tale ragione le arance possono favorire il rafforzamento di ossa, denti, cartilagini, tendini e legamenti. Anche il connettivo delle pareti dei vasi sanguigni, soprattutto dei capillari, trae beneficio dall'associazione fra i bioflavonoidi e la vitamina C contenuta nelle arance. Ciò si traduce in una riduzione della fragilità capillare e della formazione di edemi. Il consumo di arance può essere importante per combattere alcune patologie causate da difficoltà circolatorie come la cellulite, le vene varicose e le emorroidi. In particolare l'arancia a polpa rossa è ricca di antocianine, caratterizzate da un potente effetto nei confronti della fragilità capillare e un elevato valore nel trattamento degli stati infiammatori. La vitamina C contenuta nelle arance presenta inoltre proprietà antianemiche, perché in grado di favorire l'assorbimento del ferro, utile per la formazione dei globuli rossi. I fumatori sono una categoria di persone che può trarre un particolare beneficio dall'assunzione della vitamina C e degli antiossidanti contenuti nelle arance. L'agrume è anche particolarmente ricco di terpeni che, assunti regolarmente in una dieta ricca di frutta e verdura, si rivelano efficaci nella prevenzione dei tumori del colon, del retto e della mammella. Tra i terpeni una particolare menzione merita il limonene, contenuto nella buccia delle arance, dei limoni e dei pompelmi che, grazie alla sua capacità di contrastare gli effetti degli estrogeni diventa efficace nel proteggere dal cancro alla mammella.

Avocado:

La proprietà principale dell'avocado e i suoi conseguenti benefici sono da ricondursi prevalentemente alla presenza di acido grasso linoleico e Omega 3, cioè i grassi "buoni" in grado di stimolare la

produzione di colesterolo buono (HDL) e inibire invece il deposito del colesterolo cattivo (LDL). Queste proprietà dell'avocado sono quindi in grado di diminuire la presenza del colesterolo nel sangue e le varie patologie legate alla circolazione del sangue a salute del cuore. Un altro aspetto positivo derivante dall'assunzione dell'avocado sono i benefici legati alla presenza di sostanze antiossidanti che sono in grado di aiutare le cellule a liberarsi dalla presenza dei radicali liberi e di rallentarne così l'invecchiamento. In particolare la vitamina A e la vitamina E sono due potenti antiossidanti le cui proprietà aiutano la pelle a mantenere la sua elasticità e ne rallentano l'invecchiamento. L'avocado è un alimento utile anche nel contrastare la depressione e il morbo di Alzheimer ed ha buone proprietà antinfiammatorie in grado di apportare benefici a diversi organi del corpo umano.

Banana:

Contiene una importante la presenza di potassio, indispensabile per il funzionamento del sistema cardiovascolare, cui apporta parecchi benefici. Studi condotti in Irlanda, i cui risultati sono pubblicati sull'International Journal of Cancer, dimostrano che il regolare consumo di banane sia positivamente relazionato con una riduzione dell'incidenza del tumore renale. Questo grazie all'elevato contenuto di potassio. Una banana al giorno, basta per allontanare il rischio di cancro al rene. La banana contiene alti quantitativi di elementi antiossidanti e tra l'altro, aiuta ad abbassare la pressione sanguigna, regolare le funzioni cardiache e provvedere alla salute delle ossa e della vista. Essendo ricca di fibra ha un'azione positiva sulla flora intestinale. Inoltre, grazie alle sue proprietà nutritive, ha un effetto stimolante e rigenerante per la pelle.

Ciliegie:

Le ciliegie sono composte da acqua per circa l'80%, zuccheri, proteine (piccola percentuale), vitamine A e C, potassio, fosforo, calcio, ferro, sodio e magnesio. Contengono levulosio, uno zucchero che non ha controindicazioni ma è benefico per i diabetici. La presenza di flavonoidi, sostanze molto utili nella lotta ai radicali liberi, rallenta l'invecchiamento delle cellule del organismo. La ciliegia ha proprietà depurative e disintossicanti, oltre a quelle diuretiche e lassative che fanno della ciliegia un frutto molto utile in caso di gonfiore a livello addominale. Grazie alla presenza dei flavonoidi, in combinazione con le vitamine A e C, l'assunzione di ciliegie stimola la produzione di collagene, apportando così innumerevoli benefici alla nostra pelle. La presenza di acido malico, ha la proprietà di favorire la digestione degli zuccheri e l'attività epatica. Da uno studio da parte dell'Università del Texas, si è scoperto che hanno proprietà in grado di favorire il sonno, a causa della melatonina, presente nelle ciliegie in buona quantità. Hanno proprietà benefiche sul sistema circolatorio e sanguigno grazie alla presenza di sostanze antiossidanti.

Fichi:

Il fico è composto, come tutta la frutta in genere, principalmente da acqua. In piccola percentuale, la presenza di proteine. Seguono i grassi, gli zuccheri (19%) e le fibre nella misura del 3,3 %. I minerali presenti nei fichi sono rappresentati dal calcio, potassio, ferro, sodio e dal fosforo, mentre, le vitamine, sono rappresentate dalla provitamina A, B6, C e la PP. La presenza di vitamina A, in abbinamento al potassio, al ferro e al calcio risulta avere proprietà benefiche e rinforzanti nei confronti di ossa e denti, di vista, pelle e capelli.

Contiene buone quantità di calcio organico, minerale essenziale nella formazione delle ossa, aumenta la densità ossea e ne facilita

il corretto sviluppo. Ha proprietà lassative e ripulenti dovute alla presenza di fibre e mucillagini.

Fichi d'india:

Tra le più importanti proprietà del fico d'india si è quella depurativa, ottima per aiutare l'espulsione dei calcoli renali, e quella coadiuvante nella cura dell'osteoporosi grazie alla quantità di ferro, calcio e fosforo contenuti in questo frutto. Il fico d'india è inoltre indicato anche quale integratore nelle diete dimagranti per il suo grande apporto di fibre, che danno un senso di sazietà, e come reidratante e rivitalizzante per chi svolge attività fisica intensa, sia sportiva sia lavorativa.

Fragola:

Le fragole contengono vitamine in abbondanza. Vitamina C, molto utile per rafforzare le difese immunitarie dell'organismo, vitamina E, B e K; discreta anche la presenza di sali minerali quali ferro, sodio, potassio, calcio, fosforo e magnesio. Sono un'ottima fonte di acido ellagico una sostanza con proprietà antitumorali. Grazie alla presenza di sostanze antiossidanti le fragole aiutano a combattere i radicali liberi e rallentano il processo di invecchiamento cellulare. Svolgono un'azione rigeneratrice nei confronti delle cellule sanguigne, questo grazie alle proprietà dell'acido folico che apporta benefici anche alla memoria agendo sul cervello tramite il liquido spinale. Sono rinfrescanti, rimineralizzanti, diuretiche e soprattutto hanno proprietà disintossicanti e depurative dell'organismo. Utili contro la depressione, grazie alla loro capacità di stimolare la produzione di serotonina e melanina nel nostro organismo.

Kiwi:

Il kiwi ha circa l'85% di acqua, proteine, grassi in minima quantità, zuccheri, vitamina C, potassio, sodio, fosforo, calcio, ferro e fibre.

In pratica è sufficiente assumere un kiwi al giorno per soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina C dell'organismo. Una dieta ricca di vitamina C favorisce la salute dei denti e delle gengive, espelle il colesterolo dall'organismo e aiuta a prevenire l'infarto e l'arteriosclerosi. Alcuni studi dimostrano che la vitamina C è in grado di proteggere dalla cataratta, il disturbo della vista che insorge quando si opacizza il cristallino. La presenza di minerali quali il ferro e il magnesio fanno del kiwi l'alimento ideale per combattere lo stress quotidiano, mentre l'elevato contenuto di potassio è molto utile per contrastare la depressione e la stanchezza in generale.

Lampone:

Il Lampone è noto per le sue proprietà di antipiretico e antinfiammatorio delle vie respiratorie da raffreddamento, questo per il suo contenuto di vitamina C e acido salicilico, ricchi di potassio, calcio, fosforo e vitamina A . Inoltre recenti scoperte scientifiche hanno portato alla consapevolezza delle enormi proprietà anticancerogene dei lamponi della varietà più scura, per effetto di una sostanza, che condivide con le fragole: l'Acido Ellagico. Questa sostanza, potente antiossidante, è in grado di impedire lo sviluppo delle cellule tumorali inibendone l'alimentazione, in particolare di quelle del tratto gastrointestinale.. Oltre a possedere le proprietà di rafforzare le difese immunitarie dell'organismo, è anche efficace per il ringiovanimento della pelle e delle cellule. Apportano benefici anche allo sviluppo del feto per effetto dell'acido folico, e la vitamina P, che migliora l'elasticità e la permeabilità delle pareti dei vasi sanguigni.

Mango:

Il mango contiene proteine allo 0,5%, carboidrati 17%, fibre alimentari, minerali e zuccheri per il 15%; tra i minerali il calcio, il

sodio, il fosforo, il ferro, il magnesio, il potassio, il rame e lo zinco. Altissima la presenza di vitamine, in particolare la vitamina A il cui fabbisogno giornaliero sarebbe soddisfatto dal consumo di un mango al giorno.

Oltre alla vitamina A troviamo quasi tutte le vitamine del gruppo B, la vitamina C, D, E, K e J. Anche gli aminoacidi sono ben rappresentati, tra i più importanti annoveriamo l'arginina, la lisina, l'acido aspartico, la leucina e la serina. Il mango è in possesso di proprietà antitumorali, questo grazie alla presenza di una sostanza antiossidante chiamata "lupeol", il cui effetto benefico pare si espliciti soprattutto nei confronti del pancreas. Grazie al suo alto contenuto di sostanze oligominerali il mango è un frutto con proprietà leggermente lassative e diuretiche; rappresenta quindi un alimento molto adatto per chi ha problemi di stitichezza e di ritenzione idrica.

Mela:

L'85% circa del peso della mela è costituito dall'acqua, mentre dal 9% al 12% è costituita da zuccheri che, per le loro caratteristiche chimiche, non hanno controindicazioni per i diabetici. Sono poi presenti vitamine molto importanti, come la vitamina A, B1, B2, C e PP, acidi organici, sali minerali e oligoelementi come calcio, cloro, ferro, rame, magnesio, zolfo, potassio, fosforo. Contiene la pectina che contribuisce ad abbassare il tasso di colesterolo nel sangue. Una ricerca italiana svoltasi all'Istituto Tumori di Genova conferma le sue proprietà antitumorali; consumare mele in buona quantità diminuisce del 21% il rischio di sviluppare un tumore. Questo è dovuto a una sostanza antiossidante presente nella mela, denominata procianidina, che riesce a contrastare in modo efficace l'invecchiamento delle cellule e quindi lo svilupparsi dei tumori. La mela contiene la pectina, grazie a questa sostanza riesce a mantenere sotto controllo la glicemia. Abbassa il colesterolo pericoloso (LDL) e aumenta la produzione di quello

buono (HDL) in un tempo relativamente breve. I suoi benefici apportati alle vie respiratorie sono superiori a quelli degli agrumi. La mela previene inoltre le malattie cardiache, tra cui l'infarto; per la ricchezza di flavonoidi che hanno proprietà antiossidanti. La mela contiene delle sostanze denominate fitonutrienti che hanno la proprietà di prevenire l'insorgere di malattie cerebrali come l'Alzheimer e il morbo di Parkinson.

Melone:

Le proprietà e i benefici del melone sono numerose. Ha proprietà diuretici, diuretici e rinfrescanti; la presenza di vitamina A conferisce al melone proprietà antiossidanti, La presenza di betacarotene nel melone stimola l'organismo alla produzione di melanina, il pigmento principale della nostra pelle, mentre la vitamina B svolge un ruolo attivo nei confronti degli stati depressivi. L'abbondanza di fosforo e di calcio svolgono un'attività protettiva nei confronti dell'osteoporosi. Una buona percentuale di potassio presente nella sua polpa ha effetti benefici sulla circolazione e sulla pressione arteriosa.

Mirtillo:

Il suo colore è dovuto alla presenza di antociani, che sono dei pigmenti blu aventi diverse funzioni nella pianta, tra cui quella di difenderla dai radicali liberi e dai raggi ultravioletti. Le antocianine rendono i tessuti capillari più forti ed elastici. L'acido ossalico è quello che conferisce il tipico sapore asprigno del mirtillo. Il mirtillo è indicato per tutte le forme di disturbi intestinali, disturbi del fegato, tendenza alle emorragie per fragilità dei capillari, disturbi della circolazione in genere e per i problemi alla vista. L'acido idrocinnamico presente nel mirtillo è molto importante per il nostro organismo, in quanto è in grado di neutralizzare le sostanze cancerogene. Sono in grado di curare l'affaticamento visivo e la fragilità dei vasi capillari. Le antocianine agiscono sul

cuore e sono in grado di aumentare la resistenza stessa del muscolo; grazie al suo effetto antisettico e anti infiammatorio. In campo oculistico, il consumo di mirtillo, favorisce la produzione della rodopsina, una proteina che migliora notevolmente la capacità di vedere in condizioni di luce bassa e ne migliora l'adattamento all'oscurità. Migliora la diuresi.

More:

Antitumorali, antiossidanti, remineralizzanti.

Proprietà depurative, diuretiche, antireumatiche e dissetanti; non solo, aiutano anche a combattere le malattie cardiovascolari mantenendo pulite ed elastiche le arterie, poiché contribuiscono a eliminare il colesterolo "cattivo" dal sangue.

Papaia:

Ricca di vitamine e minerali antiossidanti in grado di stimolare il sistema immunitario, pochissimi grassi, un bassissimo apporto di calorie e molte fibre. La papaya contiene un prezioso enzima, la papeina, che si comporta allo stesso modo di un succo gastrico e ha quindi un forte potere digestivo. Proprietà diuretiche e lassative, rappresenta un ottimo rimedio contro le infezioni dell'intestino e i disturbi dello stomaco, è un frutto energetico, grazie all'elevato contenuto di carboidrati, sali e vitamine; è infatti consigliata in casi di stress e superlavoro.

Pesca:

La pesca ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti, è mineralizzante, tonificante e ricostituente. Contiene il beta carotene che nel organismo si trasforma in vitamina A in grado di apportare numerosi benefici alle nostre ossa, denti e pelle, oltre a svolgere un'azione protettiva nei confronti degli attacchi da agenti inquinanti.

L'abbondante presenza di potassio in grado di apportare, grazie alle sue proprietà, benefici al sistema nervoso e al battito cardiaco, e a reintegrare i sali minerali.

Prugne:

Hanno proprietà lassative ma possiedono anche proprietà toniche, energetiche, e depurative dell'organismo. La vitamina A presente nella prugna apporta benefici alle unghie ai capelli e alla pelle rallentandone l'invecchiamento.

Uva:

L'elemento principale dell'uva è rappresentato dall'acqua in percentuale che può variare dal 72 all'84 % circa, a seconda della qualità e degli zuccheri presenti, precisamente glucosio e fruttosio. Tra i minerali presenti, il ferro, il calcio, il fosforo, il sodio e il magnesio. Rilevante presenza di sostanze polifenoli, sostanze flavonoidi come antociani e tannini e non flavonoidi come gli acidi fenolici, resveratrolo. Ha effetto diuretico e leggermente lassativo, facilita il processo digestivo, aiuta l'organismo a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" nel sangue e a eliminare l'acido urico tenendo quindi alla larga la gotta. La presenza nell'uva del resveratrolo, ha azione antibatterica e antinfiammatoria, ha proprietà antiossidanti, quindi antitumorali, e contribuisce a rendere il sangue più fluido evitando la formazione di trombi. La quercetina, un flavonoide naturalmente presente nell'uva rossa, oltre ad avere proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, è anche un'ottima fonte di energia, consigliata contro la stanchezza cronica.

Conclusioni e riflessioni

“ Il cibo che mangiate può essere la forma di medicina più potente e sicura, oppure la forma più insidiosa di veleno. ”

Ann Wigmore

Lo zucchero insieme ad altri alimenti e come tutti gli alimenti raffinati, le proteine animali e i grassi animali, sono altamente nocivi e dannosi per il corpo umano.

Vengono lavorati ed elaborati con sostanze velenose di derivazione chimica, con ormoni sintetici, acidi chimici ecc.

Non è concepibile né sostenibile dall'organismo una alimentazione a base di questi "alimenti", che col tempo sicuramente danneggeranno le cellule, porteranno acidificazione e tossiemia, fino all'insorgere delle malattie. Anche se le malattie sono il metodo che il corpo usa per depurarsi e rimettersi in salute, non sempre ci può riuscire, se è provato e senza energia, dall'uso per anni di questi "alimenti".

Non c'è modo di stare in salute se non eliminare completamente questi veleni dalla nostra alimentazione.

Alimentando l'organismo di zuccheri della frutta, ricca di acqua, profumi, minerali, energia, luce solare, ci eleviamo in livelli altissimi di energia, fisicamente, psicologicamente e spiritualmente.

Non c'è altro modo di sopravvivere e vivere in questo meraviglioso pianeta, oppure il pianeta non sopravvivrà a noi. Stiamo distruggendo la nostra casa e gli abitanti della terra.

Come siamo ridotti a livello di salute, fisica e mentale?

Come siamo ridotti a livello di spiritualità, di amore, di rispetto per la vita e per il prossimo, animali compresi?

Come abbiamo ridotto il pianeta, le sue terre, boschi, mari, fiumi, oceani, l'atmosfera?

Noi uomini abbiamo superato ogni limite possibile, inimmaginabile, andando contro natura, contro noi stessi, contro la vita e la sua dolce espressione, uccidendo, sfruttando, maltrattando altri esseri...

E' ridicola questa disinvoltura nel non capire e non cambiare subito rotta.

Spero che in fondo al cuore di ognuno di noi ci sia ancora quella energia che ci lega con l'intero Creato, con ogni cuore pulsante della Terra e con la più profonda energia dell'Universo.

Questo è l'amore. L'amore quello profondo, istintivo, non "raffinato" e libero di dogmi e di interessi. Quello che ci appartiene di natura e che noi abbiamo dimenticato.

Io mi auguro che tutti prima o poi si rendano conto della bellezza e l'armonia della natura, che diano a loro stessi la possibilità di godersi la vita, la natura e sentire l'amore che ci è stato regalato.

Auguro a tutti di poter ammirare e sentire la bellezza dell'Universo e la sua energia, attraverso i colori dei fiori e dei frutti, attraverso l'immensità dei mari e delle foreste, dell'aria pura e del Sole.....

... e soprattutto, attraverso gli Occhi degli altri esseri, che siano uomini, bambini, animali.

Per una vita piena di salute, amore e rispetto, per se stessi e per gli altri esseri viventi.



Uarda Myrtaj