

Gesù e San Paolo dissero:

Il corpo è il Tempio di Dio

Giovanni 2:19-21- 1 Corinzi 6:19

TENIAMOLO PULITO !

Il Dr. Herbert Shelton, nutrizionista ed autore di molti libri sugli effetti dell'alimentazione, disse: *"Il sangue dovrebbe ricevere dal tubo digerente acqua, aminoacidi, acidi grassi, glicerina, monosaccaridi, minerali e vitamine e non dei veleni. Purtroppo le nostre abitudini alimentari creano invece dei **veleni** che intossicano il sangue e tutto l'organismo. Perché? Perché le cattive **associazioni degli alimenti nello stesso pasto generano fenomeni di fermentazione e putrefazione.**"*

Teniamo sotto controllo le associazioni alimentari che inquinando il sangue danno luogo alle malattie.

Le Associazioni Pericolose

Il dottor Adolfo Panfili, primario dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma (Policlinico Gemelli, quello dove il Papa si ricovera) è uno dei più grandi esperti al mondo di nutrizione.

Anche le sue ricerche hanno portato a questo importante risultato: gli alimenti vanno divisi per categorie e l'assimilazione contemporanea di categorie incompatibili creano fermentazione e putrefazione nel tratto intestinale con la conseguente produzione di sostanze tossiche che vengono assorbite nel sangue producendo un avvelenamento dello stesso sangue denominato TOSSIEMIA.

Se teniamo il nostro sangue pulito, le cellule del nostro corpo possono nutrirsi di alimenti sani in esso contenuto e possono, dopo l'utilizzo, scaricare in esso le sostanze di scarto e portare l'individuo ad una salute perfetta.

Si definisce SALUTE PERFETTA quello stato in cui l'organismo ripara se stesso; ciò è possibile se il sangue è puro.

Ripulire il sangue consente la pulizia delle cellule, una migliore ossigenazione delle stesse e spesso il risultato di questo processo può essere la guarigione ed un miglior contatto col divino e percezione della gioia di vivere.

Sempre più ricerche dimostrano che alla base delle malattie c'è l'avvelenamento dell'intero organismo.

Il sangue sporco ha un effetto sulla coscienza dell'individuo e molte delle abilità dell'individuo sono ridotte da questi veleni. Se il corpo è il tempio di Dio - e lo è - è nostra precisa responsabilità tenerlo pulito.

Nutrirsi di un semplice panino al salame è un'associazione pericolosa poiché l'amido del pane è incompatibile con le proteine della carne.

La parte di dietro di questo foglio può essere appesa in cucina a portata di sguardo; sono descritte le categorie dei cibi e le relative associazioni pericolose.

DEVO RICORDARMI CHE...

(riferimento: Il pH e al dieta ortomolecolare – Dott. A. Panfilì – Tecniche Nuove)

associazioni pericolose:

- *frutta (soprattutto quella acida) e proteine (carne, pesce, pollo, legumi, noci, uova, latticini)*
- *frutta acida e frutta dolce*
- *proteine e carboidrati*
- *proteine di tipo diverso (carne con pesce o con legumi, ecc)*
- *amidi e frutta (pane e frutta)*
- *mischiare agrumi, mele, meloni e prugne (eliminare assolutamente la macedonia)*
- *zuccheri e proteine*
- *zuccheri ed amidi (le fette di pane con la marmellata, ad esempio)*

associazioni corrette:

- *cereali e frutta (sebbene sia sempre meglio consumare la frutta da sola)*
- *verdure e cereali*
- *verdure e proteine*
- *i vari tipi di frutta secca*

ESEMPI DI CATEGORIE

- **CARBOIDRATI** (si dividono in amidi e in zuccheri)
- **AMIDI:** pasta, pane, patate, farine (di: mais, frumento, kamut, farro, castagna, ceci, fagioli, soia) e tutti i cereali (riso, avena, riso, mais, frumento, kamut, farro, segale)
- **ZUCCHERI:** zucchero, sciroppo di glucosio, sciroppo d'acero, miele, marmellate
- **PROTEINE:** carne, pesce, latticini, legumi (lenticchie, ceci, piselli, fave, soia, fagioli, fagiolini), uova
- **FRUTTA ACIDA:** pesca, prugne, susine, uva, albicocca, mela
- **FRUTTA DOLCE:** melone, anguria, pere, fichi

ESEMPI DI ASSOCIAZIONI PERICOLOSE (che mai penseremmo che lo siano)

- *Pane e marmellata*
- *Insalata condita al limone o aceto e pane: il pane fermenta con gli acidi così anche se nell'insalata c'è mais (amido) e limone (acido) oppure pomodoro (acido) e pane (amido)*

- *Bruschetta al pomodoro: amidi e pomodoro crudo fermentano*
- *Patata con cereali (polenta con mais e patata): la digestione dei differenti tipi di amido è complicata per il corpo.*
- *Fave e pancetta*
- *Pane e formaggio*
- *Pane e carne (anche salumi)*
- *Frutta e pane*
- *Polenta con carne o formaggi (ma una volta a settimana concediamocelo...)*

ULTERIORI AIUTI

per un corpo pulito.

Non bere durante i pasti, evitare alcolici, frittture, caffè, bevande gasate, zucchero bianco, cibi non integrali. Usare detergenti (sapone, shampoo, bagnoschiuma) senza additivi chimici.

Preziosi testi di riferimento

- Il pH e la dieta ortomolecolare – dr. Adolfo Panfili
- Il sistema di guarigione della dieta senza muco – prof. Arnold Ehret