

## PERCHE' A PAOLINO FA BENE MANGIARE FRUTTA?

NOTA BENE: QUANTO SEGUE HA SOLO UN VALORE INFORMATIVO GENERICO E MAI PRESCRITTIVO. PERTANTO PRIMA DI ASSUMERE COMPORTAMENTI, PARZIALMENTE O DEL TUTTO LEGATI A QUANTO SOTTOSCRITTO, E' ASSOLUTAMENTE NECESSARIA UNA VISITA MEDICA CHE POSSA ESCLUDERE QUALSIASI INCOMPATIBILITA' CON LA PROCEDURA STESSA.

Una persona in buona salute, attraverso gli organi emuntori, riesce adeguatamente a depurarsi se questi non vengono sovraccaricati a lungo di tossine, detriti acidi provenienti soprattutto dal catabolismo cellulare e radicali liberi.

I detriti acidi provengono da:

alimenti ( alimenti acidi, cioè che lasciano un residuo secco ricco di fosforo, zolfo e cloro; residui prodotti dal catabolismo delle proteine animali, carboidrati raffinati, grassi saturi....)

farmaci

ormoni

scorie della vita cellulare

sovraccaricamento fisico ( nel muscolo vengono prodotti metabolici acidi: acido lattico, piruvico, anidride carbonica...- chiaramente in un individuo **sano** l'anidride carbonica viene eliminata dai polmoni e gli altri acidi vengono trasformati in energia attraverso la loro ossidazione nel ciclo di Krebs )

stress ( con conseguente produzione di cortisolo , ormone altamente immunodepressivo che provoca disgregazione tissutale nel timo e nei linfonodi, diminuzione del rapporto linfociti T-helper/T- suppressor, inibizione della produzione delle cellule Killer e dell'interferone)

L'eliminazione delle tossine avviene nella fase notturna, ( il tessuto connettivo passa da una condizione di GEL a SOL – il contrario di quello che avviene durante il giorno) in caso di incapacità dell'organismo di eliminare completamente i residui acidi si va incontro a situazioni acute o croniche di acidosi tissutale ( in questo caso il tessuto connettivo rimane in uno stato GEL, cioè rigido! )

Tutti gli acidi sono irritanti, aggressivi e richiedono all'organismo grandi quantità di ossigeno e sali minerali ( che vengono presi dai tessuti – che andranno quindi in carenza determinando una compromissione dei processi cellulari ed enzimatici ), intossicano e degradano i tessuti, causano infiammazioni dolorose, indeboliscono le mucose e le membrane cellulari, riducono la capacità e la velocità degli scambi metabolici , alterano le difese immunitarie e soprattutto **stimolano** il sistema simpatico fino all'esaurimento con tutte le conseguenze che ne derivano.

L'acidità tissutale provoca una predominanza simpaticotonica, la quale comporta:

- dilatazione delle pupille
- perdita degli enzimi digestivi
- digestione irregolare
- diminuzione della lacrimazione
- diminuzione della peristalsi
- aumento della stipsi
- aumento del livello metabolico
- aumento della frequenza cardiaca
- tendenza all'iperglicemia
- tendenza alla carie, paradentosi, osteoporosi
- tendenza ai crampi
- tendenza alle emicranie di tipo spastico
- ipercolesterolemia

Le patologie di tipo simpaticotonico sono:

- esofagite peptica
- gastrite acida
- ulcere gastriche e duodenali
- disfunzione epato-biliare con flatulenza
- sensazione di pienezza e di gonfiore post-prandiale
- costipazione
- malattie reumatiche, gotta
- disfunzione renale urinaria
- eczemi secchi
- asma cardiaca

Lo stato simpaticotonico predispone inoltre allo scatenarsi di episodi infiammatori in particolar modo a livello osteo-articolare.

**La frutta ( anche quella acida ) è uno dei più potenti alcalinizzanti che abbiamo a nostra disposizione, perché contiene calcio, magnesio, sodio e potassio. La frutta apporta vitamine, oligoelementi, minerali ed enzimi.**

Quindi la frutta fa bene perché:

- alcalinizza
- favorisce la trasformazione del connettivo da Gel a Sol
- integra minerali e vitamine
- idrata
- ripulisce l'intestino
- diminuisce la resistenza insulinica

Combinazioni ottimali di frutta:

- frutta dolce + frutta semiacida
- frutta semiacida + frutta acida
- i meloni vanno consumati da soli

Perché tali combinazioni?

Le combinazioni si basano sul fatto che alcuni tipi di frutta risultano più digeribili di altri: ogni alimento è digerito da succhi gastrici specifici e soprattutto con tempi e modalità diversi

FRUTTA DOLCE : amarene, cocomeri, datteri, fichi, melagrane, mele, pere, pesche, prugne, uva.

FRUTTA SEMIACIDA : albicocche, ananas, banane, ciliegie, kaki, lamponi, mirtilli e more

FRUTTA ACIDA : arance, cedri, fragole, kiwi, limoni e mandarini

Fabrizio Duranti [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)

L'articolo è stato scritto in collaborazione con la dottoressa Sarah Polli