

L'equilibrio tra cibo e organismo

Ormai è noto che le abitudini alimentari influiscono sulla nostra salute. Ma non sempre si può essere sicuri della qualità di ciò che si ingerisce. Maria Giovanna Orlando offre alcuni suggerimenti utili per mantenersi in salute a partire dalla tavola

Le abitudini alimentari si sono modificate nei secoli, non sempre in maniera positiva. Le moderne tecnologie di coltivazione, da un lato hanno portato a un incremento dei raccolti ma dall'altro hanno determinato un impoverimento e una contaminazione del terreno e dell'acqua, quindi dei prodotti stessi. Come spiega la dottoressa Maria Giovanna Orlando, Nutrizionista, Agopuntore, Specialista in Medicina di laboratorio e Medicina estetica: «Gli alimenti, spesso già di qualità scadente, vengono ulteriormente impoveriti dai metodi di lavorazione e conservazione arrivando così sulle nostre tavole depauperati dei nutrienti essenziali a mantenerci in salute, come vitamine e minerali. Viene così compromesso un corretto "equilibrio tra cibo e organismo". Le manipolazioni alterano l'energia degli alimenti, non intesa come calorie ma come "vibrazione", ossia onde o radiazioni definite "biofotoni". I cibi che emettono onde in sintonia con quelle del corpo umano sono capaci di fortificarlo, quelli che emettono onde in contrasto con

il corpo lo indeboliscono».

Influisce anche il tipo di alimentazione dell'uomo moderno?

«L'alimentazione oggi è troppo ricca di proteine animali, grassi saturi e zuccheri semplici nonché di sodio. È quindi terreno fertile per patologie come obesità,

diabete, malattie cardiovascolari, allergie e intolleranze alimentari, tumori. L'uomo per vivere necessita di comunicare con l'ambiente che lo circonda da cui prende e a cui deve restituire, dopo un processo di trasformazione che implica l'attività di tutto il sistema digestivo».



La dottoressa **Maria Giovanna Orlando**, Nutrizionista, Agopuntore, Specialista in Medicina di laboratorio e Medicina estetica, esercita a Roma - www.scuoladinaturopatiagenesis.net - genesisorlando@tiscali.it

L'intestino diventa così "centro di salute o malattia"?

«L'intestino è un sistema complesso ricco di microrganismi che presiedono funzioni vitali come la sintesi delle vitamine, l'integrità della mucosa intestinale, la modulazione dei componenti del sistema immunitario per formare un "effetto barriera" contro ciò che non riconosce come proprio dell'organismo. Quando l'equilibrio si spezza (disbiosi) aumentano i germi patogeni con compromissione della "permeabilità intestinale" e infiltrazione di germi e tossine in altre parti del corpo. Si originano così intolleranze alimentari, coliti, stanchezza cronica, cefalea».

Quale condotta bisogna tenere per evitarlo?

«Alimentarsi in modo equilibrato con cibi biologici; eliminare, per un periodo opportuno gli alimenti non tollerati, alimentare i batteri buoni con probiotici e/o prebiotici, equilibrare l'attività elettroionica dell'organismo con l'agopuntura; pulire l'intestino con l'idrocolontèrapia».

■ **Lucrezia Gennari**