

L'Associazione Onda Vitale

Organizza un'incontro su:

I cibi crudi le "nuove" frontiere del benessere

Venerdì 27 gennaio 2017 presso l'ASD Movimento di Via Longuelo 146 Bergamo ore 20,30

Relatori Melissa Villa e Carlo Montagnino diplomati Naturopati

E' stato dimostrato scientificamente più volte **di come un'alimentazione ricca di cibi crudi** (frutta e verdura di stagione) **porti ad una riduzione di molte malattie e ad un benessere generale maggiore.**

In questo incontro si parlerà dell'importanza dei cibi biologici, di stagione e non lavorati. Frutta e verdura andrebbero consumate nel minor tempo possibile (rispetto alla raccolta) poiché più tempo passa e più le qualità nutritive si depauperano.

Come disse il Prof Byron Tyler: "Gli alimenti cotti sono alimenti morti. Il cibo cotto è la più grande maledizione umana."

E ancora: "Il cibo cotto è stata la causa dell'indebolimento della razza umana."

L'alimentazione cruda è la base prima del benessere umano mentre il cibo cotto espone l'uomo a tutte le malattie e ai rischi di una morte precoce.

La cottura:

distrugge il corredo vitaminico

cambia ciò che era organico in inorganico rendendolo inutilizzabile all'organismo

causa grande perdita di minerali solubili

produce acido urico che danneggia lo stomaco

riassumendo

– **il cibo crudo** richiede masticazione: esercizio essenziale per i denti;

– la necessaria masticazione assicura un'insalivazione appropriata;

– il cibo crudo preserva i denti e lo stomaco dai danni del cibo cotto;

– i cibi crudi posseggono le giuste proporzioni tra sostanze nutritive e quelle di scarto;

– i cibi crudi posseggono vitamine, enzimi, sali, acidi, carboidrati, proteine, e grassi in forma organica, cioè altamente assimilabili;

– la necessità di masticare ci consente di assaporare pienamente il sapore del cibo, questo assicura l'appropriato adattamento ad esso dei succhi gastrici;

– il cibo crudo non fermenta rapidamente;

Vi aspettiamo numerosi !!!

Ingresso libero

Per info: Carlo 335.5495856

info@ondavitale.it



www.ondavitale.it