

Dr. Roberto Mazzoli

DIMMI COSA MANGI E TI DIRO' COME STAI!!!

E' stato accertato, da recenti studi nel campo **Nutrizionale**, che le cause delle nostre malattie più diffuse, sono da ricondursi e quindi ricercare negli squilibri Nutrizionali rispetto alle **Proteine**, ai **Grassi**, ai **Carboidrati**, ai **Sali Minerali**, alle **Vitamine** e ai fattori vitali; in particolare:

UN ECCESSO DI PROTEINE, è causa di **Gotta**, **Iperuricemia**, **Iperazotemia** e di **Intossicazioni** croniche.

UN ECCESSO DI CARBOIDRATI, è causa di **Carie Dentali**, di **Obesità**, di **Diabete**, di **Iperlipidemia**, di **Aterosclerosi**, e di **Infarti**.

UN ECCESSO DI GRASSI SATURI, di origine animale è causa di **Iperlipidemia**, (Ipertrigliceridemia e Ipercolesterolemia), **Aterosclerosi**, **Infarto**, **Angina Pectoris** e **Tromboembolite**

UN ECCESSO DI SODIO, (sale) è causa di **Ipertensione Arteriosa**.

UNA CARENZA DI VITAMINE, è causa di stanchezza, **Fisica e Mentale**, (tendenza a perdere la memoria) **Nervosismo e Depressione**.

UNA CARENZA DI FERRO E DI VITAMINA "B12" è causa di Anemia quindi di: Pallore, Stanchezza, frequenti mal di Testa, scarso appetito, Ulcerazioni della Mucosa della Lingua e della Bocca, Irregolarità dei flussi Mestruali, (nella donna), **Irrequietezza e Insonnia**.

UNA CARENZA DI CALCIO, comporta: nei giovani stentata **Crescita e Rachitismo**; negli adulti, soprattutto negli Anziani, il rischio di **Demineralizzazione Scheletrica** (Osteoporosi) e quindi maggior predisposizione alle fratture ossee.

UNA CARENZA DI VITAMINA" C" può favorire le **Gengiviti**, scarsa resistenza agli **Sforzi**, lo **Scorbuto**,
facili **Infezioni** ecc.

UNA CARENZA DI FIBBRA è causa di **Obesità**, di **Diabete**, **Stitichezza**, **Infiammazioni all'Appendicite**, **Diverticolosi del Colon**, **Emorroidi**, e **Tumori** nell'ultimo tratto dell'Intestino.

UNA CARENZA DI FATTORI VITALI, (ossia di una complessa serie di sostanze, contenute soltanto negli alimenti naturali) può portare ad un indebolimento delle difese organiche con facilità a contrarre malattie infettive, (Batteriche e Virali) come **Raffreddori**, **Influenze**, **Tonsilliti** e **Micosi** della **Pelle**.

La prevenzione e la cura di tutte queste **Patologie** (Malattie) è possibile correggendo le abitudini errate e quindi i difetti e gli eccessi **Nutrizionali** relativi alla nostra **Alimentazione**.

Pertanto se soffrite di qualche Disturbo o Malattia, prima di iniziare una cura con farmaci:

ACCERTATEVI !!! che non dipenda da qualche squilibrio **Nutrizionale**. Un'idea

sarebbe quella **di** compilare un **"Diario Alimentare"** in modo da stabilire un giusto equilibrio dei **Nutrienti (Proteine Grassi e Carboidrati**, naturalmente tenendo presente il proprio **Gruppo Sanguigno**) correggendo l'Alimentazione la dove sia necessario cercando di apportare tutti i principi nutrizionali e livelli di cui il nostro **Organismo** ha bisogno.

E visto che **"Noi siamo quello che mangiamo"**, un esame dell'**Alimentazione** può essere un vero e proprio **"Check Up"** delle condizioni di Salute del nostro **Organismo**.

Dr. Roberto Mazzoli

<http://www.robertomazzoli.com>