

Dieta Preventiva: la dieta immuno-microbiotica

PER LA SALVAGUARDIA DEL [MICROBIOTA INTESTINALE](#) ,PER IL
POTENZIAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO
PER LA PREVENZIONE DALLE FUTURE PANDEMIE, PER CURARE IL
LONG COVID
IL VERO FUTURO IN MEDICINA : L'IMMUNITA' PER LA FLORA
BATTERICA



NO

- 1) Limitare l'utilizzo di antibiotici
- 2) Curare l'alimentazione: no prodotti raffinati, zuccheri bianchi, farina bianca, omega 6...
- 3) No alcool, droghe, tabacco
- 4) No acqua del rubinetto (cloro)
- 5) No antiinfiammatori steroidei
- 6) No pillole anticoncezionali
- 7) No eccessi alimentari
- 8) No stress

SI

- 1) Alimentazione olistica: prodotti integrali e naturali
- 2) Verdure a foglia verde, cereali integrali, legumi
- 3) Acqua filtrata, senza cloro
- 4) Rimedi naturali, aglio, pompelmo
- 5) Probiotici, alimentazione probiotica, KEFIR, YOGURT...

PER L'IMMUNITA'

- 1)Yogurt pre e probiotici
- 2)Agrumi e vit C
- 3)The verde antiossidanti flavonoidi
- 4)Frutti di bosco polifenoli
- 5)Aglio zolfo e allicina
- 6)Cereali integrali orzo riso frumento farro
- 7)Frutta secca omega 3 semi oleaginosi acidi grassi essenziali
- 8)Legumi ceci fagioli lenticchie LISINA umore >immunita'
- 9)Cacao cioccolato t -helper cells-linfociti T
- 10)Carote - orange power - vit C A B – COLINA

Prof. Ercole De Masi

Dieta Preventiva: la dieta immuno-microbiotica

Sempre pensando in positivo, si concludono i divieti e le eliminazioni radicali per approdare alla valutazione sempre più attenta della quantità,
“quella che fa male è la quantità più.....”
“vuoi star bene, mangia bene !”

La mia filosofia basata sulla chemio-prevenzione alimentare non deve essere una prescrizione medica da ospedale o da farmacia, bensì un educazione giornaliera da scuola, da casa, al supermercato quando si fa la spesa, al ristorante e “a tavola tutti i giorni”

Per richiedere una visita nutrizionale e informazioni sulla dieta preventiva al [Prof. Ercole De Masi](#) telefonare al [337809575](tel:337809575) oppure potete scrivere un messaggio tramite il sito