Dieta Preventiva

la dieta immuno-microbiotica

DIETA PREVENTIVA: PER LA SALVAGUARDIA DEL MICROBIOTA INTESTINALE , PER IL POTENZIAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO PER LA PREVENZIONE DALLE FUTURE PANDEMIE, PER CURARE IL LONG COVID

Dieta Preventiva: la dieta immuno-microbiotica

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, cerali 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

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"

Prof. Ercole De Masi

Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare