



SAINT LOUIS HOSPITAL

Direttore Sanitario Prof. Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo - Specialista in chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso
Dietologia - Omeopatia - Medicina Estetica - Ossigeno-Ozonoterapia
www.saintlouishospital.it – saintlouishospital@gmail.com

DIETA ANTIMALATTIA

Ad influenzare negativamente o positivamente la nostra salute è lo stile di vita e in particolare l'alimentazione che seguiamo. Una qualsiasi dieta non può causare o curare il cancro o altre patologie, ma può ridurre il rischio di svilupparle, perché alcuni alimenti risultano più protettivi rispetto ad altri. La dieta che vi proponiamo è completamente priva di uova, latte e grano. Importante eliminare non solo l'alimento in sé ma anche tutti i prodotti che lo contengono.

Di seguito una giornata tipo che può essere modificata sostituendo ogni alimento con un'altro simile presente nella tabella degli alimenti permessi.

COLAZIONE: Centrifugare ananas, mirtilli, frutti rossi, arancio o pompelmo, limone. Otterrete un succo ricco di vitamine e sali minerali. Può essere accompagnato da gallette o pane tostato (di farro o segale) con un po' di marmellata di frutta senza zucchero aggiunto.

SPUNTINO: È possibile bere dell'altro centrifugato di frutta oppure mangiare un po' di frutta fresca, secca o disidratata.

PRANZO: Cereali integrali con piselli e carote, insalata ricca: basilico, bieta, carciofi, cavolo cappuccio, centrioli, cicoria, lattuga, spinaci, rucola, zucchina, agretti, asparagi, ravanelli, pomodori, barbabietole, carote, peperoni, zucca, radicchio. Condire con olio extravergine di oliva oppure con semi di lino. È possibile aggiungere mandorle, noci, semi di girasole, e sesamo. Non utilizzare aceto ma solo limone spremuto. I cereali possono essere sostituiti da un piatto di legumi.

SPUNTINO: Centrifugato di carota, barbabietola, finocchio, spinaci, zenzero fresco, curcuma e aglio (bere questo centrifugato almeno una volta al giorno).

CENA: Vellutata di verdure o di zucca, pesce cotto alla piastra, verdure cotte o crude

Un giorno al mese (il giorno di luna piena) la dieta sarà liquida: centrifugati di frutta o verdura, tisane e spremute. Sia il pesce che la carne magra che i legumi possono essere consumati 3 volte a settimana non nello stesso pasto. Le verdure lesse devono essere appena scottate per non perdere le proprietà.

NON USARE: aceto, maionese, burro, zuccheri raffinati (bianco, canna, miele, agave)

La pasta e il pane non sono previsti nella dieta ma se ogni tanto si desidera, è possibile consumare pasta o pane di farro, segale o kamut. Usare la farina di mandorle al posto del parmigiano.

I cibi più alcalinizzanti sono quelli da consumare in maggior quantità e sono: asparagi, avocado, broccoli, cetrioli e limone.

Non friggere né cuocere con pentola a pressione poiché le alte temperature distruggono i nutrienti dei vari alimenti.

Evitare tutti gli alimenti che in fase di cottura sono stati bruciati.

Bere abbondante acqua a ph alcalino superiore a 7:

Fabia/Boario ph 7.2 ; Rocchetta ph 7.4 ; S. Benedetto/ S. Pellegrino/ S. Francesco ph 7.7 ;

Levissima/ Panna ph 7.8 ; Vera/Lora ph 8

ALIMENTI PERMESSI

PESCE: pesce azzurro piccolo: sgombrò, acciuga, sardina, orata, spigola, sogliola, rombo, cernia; seppia, polipo, calamaro.

FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA: arancia, anguria, gombo, kiwi, mela, avocado, mirtilli, fragole, lamponi, more, mango, pera, anguria, mirtilli rossi, papaia, pompelmo, pesca, banana, melograno; noci, mandorle, pecan, anacardi, nocciole, pistacchi .

VERDURE E SPEZIE: broccolo, cavolfiore, spinaci, carciofi, cavolo, melanzana, lattuga (tutte le varietà), rucola, cetriolo, pomodoro, carote, rape, indivia belga, bietole e barbabietole, cavolo cappuccio, cavolo nero, zucchine, zucca, asparagi, patate (tutte le varietà), ravanelli, cavolini di Bruxelles, peperone rosso e verde, basilico, coriandolo, sedano, prezzemolo, cipolla rossa e bianca, menta, aglio, zenzero, curcuma, porri, rabarbaro, alghe.

LEGUMI: fagiolini, semi di soia, piselli, arachidi, fagioli azuchi, fagioli neri, fagioli dall'occhio nero, cannellini, fagioli garbanzo, fagioli rossi, fagioli pinto, fagioli bianchi, lenticchie, ceci, fave.

FUNGHI: funghi champignon, cremini, portobello, shiitake, pleuroti.

CEREALI INTEGRALI: riso, mais, miglio, sorgo, segale, avena, orzo, teff, amaranto, quinoa, kamut, spelta, bacche di Goji.

BEVANDE: acqua con ph superiore a 7, tisane naturali, centrifugati di verdure e di frutta, spremute di frutta, caffè, vino rosso (poco), birra (poco).

RIDURRE AL MINIMO IL CONSUMO

CARNI BIANCHE E ROSSE: carne di maiale e di manzo (poca senza grasso e attenzione alla filiera).

CARBOIDRATI RAFFINATI: Pasta (tranne varietà integrali), pane bianco, cracker, zuccheri e la maggior parte di dolci e pasticcini.

OLII VEGETALI AGGIUNTI: olio di mais, olio di arachidi, olio di oliva, aceto.

PESCE: salmone, tonno rosso, pesce spada, halibut, merluzzo.

EVITARE DI ASSUMERE

CARNI BIANCHE E ROSSE: carne in scatola, carne alla brace o frita o acroleinica, strutto, pollo e tacchino, insaccati.

LATTICINI E BEVANDE: formaggio, latte, yogurt, bevande dolci e gassate.

UOVA: uova e prodotti che le contengono in elevate quantità (es. maionese).