



Il pane che mangi ti sta uccidendo!

Il pane che consumiamo oggi non assomiglia minimamente il valore nutritivo di quello che è stato un simbolo d'alimento per eccellenza.

Questo prodotto infatti è una combinazione di sostanze chimiche che sono utili solo per chi lo vende ma che danneggia chi lo consuma.

Ci hanno sempre raccontato che anticamente si sopravviveva a volte con solo pane e cipolla, ma chi pretende di fare una cosa simile oggi, sarebbe un suicida. Il germe e la crusca, messi insieme, fanno sì che il pane perda quasi tutte le sue proteine, i grassi, le vitamine e i minerali.

Il pane che oggi portiamo sulle nostre tavole è amido che non nutre, anzi, ci sovraccarica di calorie vuote e porta all'obesità e alla perdita di minerali.

Chi non è a conoscenza che il pane bianco produce stitichezza? Quello che invece non tutti sanno è che produce molte altre malattie tra le quali:

Obesità

Cancro al colon

Mancanza di minerali (osteoporosi, artrosi, etc.)

Emorroidi

Colesterolo

Diverticoli

Tutte queste patologie hanno come comune denominatore la scelta di una dieta povera di fibre e la mancanza di vitamine e minerali del grano intero, in particolare la E e il complesso B.

Quando sentiamo parlare degli svariati vantaggi del consumo di pane integrale, possiamo cadere nella tentazione di domandarci: cosa non va nel pane bianco?

La risposta è: tutto!

Il pane è conosciuto ancora prima che apparisse la nostra civiltà. L'uomo macinava il grano con le pietre per ottenere la farina.

Quei grani macinati venivano mescolati con il lievito (qualcosa di vivo, non "chimico"), sale e acqua per formare una massa che doveva fermentare fino a che era pronto, come il risultato del diossido di carbonio che si produce per l'azione del lievito.

Poi questo composto si infornava per fare il pane. Questo era il vero pane.

La pasta con amido che acquistiamo oggi nelle moderne panetterie o in buste di plastica non è vero pane. Eticamente parlando è un'atrocità chiamare pane qualcosa che nutre così poco e causa così tanti problemi.

Un seme di grano è composto da tre parti:

Il germe del grano dove si trova il vero valore nutritivo

La crusca

L'endosperma

Se vogliamo nutrirci veramente dobbiamo consumare le tre parti del grano nella giusta proporzione, la proporzione che ha dato madre natura.

Sfortunatamente non esiste alcuna relazione diretta tra l'intelligenza e l'avarizia dell'industria dei mugnai e dei fabbricanti di pane.

Ti sei mai domandato perché si raffina la farina? Di base il grano è raffinato per garantire una durata maggiore, visto che il grano intero contiene grassi e può irrancidirsi.

Per far sì di evitare il deterioramento del grano, vengono tolte le parti più propense ma non per questo meno nutrienti.

Il risultato è una polvere bianca che non diventa rancida ma che allo stesso tempo non nutre. Sono solo calorie carenti di proteine, olio, vitamine e minerali. La maggior parte degli esseri umani non si sono resi conto di questo dettaglio, ma altri minuscoli esseri sì...

Gli insetti mangiano la crusca perché il loro istinto dice che va bene; a loro piace anche mangiare il germoglio di grano perché li nutre e li rende sani e forti. Ma allora bisogna domandarsi perché gli insetti non mangiano la farina bianca?

Molto semplice: la risposta è che in una tonnellata di farina bianca non c'è una quantità sufficiente di valore nutriente per mantenere vivo un piccolo insetto.

Una dieta che si basa sul pane bianco fatto con farina bianca che non mantiene vivi né gli insetti né gli animali da laboratorio, non può evidentemente mantenere in salute noi e i nostri figli.

Il pane bianco e il falso pane integrale (entrambi fatti con farina bianca e un po' di crusca, lievito artificiale e prodotti chimici, e non ha importanza che la marca sia famosa), contengono molte delle seguenti sostanze chimiche:

gesso bianco

mono-gliceridi e di-gliceridi

stearoil-2-lactilato di sodio

azodicarbonamido

acido tartarico

diacetilo

glicol propileno

muschio d'Irlanda

farina di riso

pappa di amido

soia in polvere (residui di estratti di olio)

diossido di cloro

farina di pesce

farina di ossa

dose di calcio

fosfato de ammonio

bromato di calcio

azodicarbonato

polisorbato 60 e certo molto sale...

Adesso credi ancora che tutto questo sia aggiunto per il bene della tua salute? Bisogna essere davvero tonti per crederlo.

Il 'gesso bianco', detto solfato di calcio, non è aggiunto per togliere le crepe dal tuo stomaco, ma perché è più facile impastare la massa da infornare pari a 250 Kg. In macchine gigantesche.

La lista dei veleni non finisce qui.

Qualche volta hai pensato che i lieviti chimici che hanno sostituito quelli naturali sono composti da cose 'poco salutari' come:

il bromuro di potassio

ALLUMINIO

cloruro di ammoniaca

tartaro

cloruro di , etc, etc,?

Sapevi che lo sbiancante usato per purificare le farine, il Diossido di Cloro, può uccidere la flora intestinale e viene usato anche nei detergenti?

Tutti vogliono il pane fresco, senza sapere che per ottenerlo, le industrie aggiungono un'altra sostanza tossica: l'etilene. Troviamo anche il glicol-propilene. Questa è una sostanza che mantiene il colore del pane perché così non cambi fintanto da non essere invitante per essere acquistato. Questa sostanza ha anche un altro uso: è un anticongelante.

È stato provato su alcuni animali che provoca una terribile depressione. I pani a lunga conservazione, che devono rimanere a lungo sugli scaffali senza riempirsi di muffa (senza cioè far sì che si sviluppi la vita) sono trattati con numerosi ingredienti atti ad uccidere i batteri.

Uno dei più usati è il propionato che ha la proprietà di distruggere gli enzimi che permettono all'organismo di assimilare il calcio.

Un altro composto chimico usato per 'rendere più bello' il pane anche se è stato fatto con farina di bassa qualità è il peri-solfato, un composto chimico usato per dare nichel ai metalli e che ha la curiosa caratteristica di distruggere le poche vitamine che possono rimanere nel pane e di trasformare il calcio in ossido di calcio che l'organismo umano non assimila.

Hai già sentito parlare del pane "arricchito"?

Si tratta solo di un altro imbroglio. Quando si raffina il pane bianco vengono sottratti più di 22 valori nutrienti e ad esso sono aggiunte 4 o 5 vitamine e

minerali non organici, ma nulla di tutto questo fa sì che assomigli al pane vero. Questo alimento continua a fare del male al nostro corpo contrariamente a quello che ci viene detto.

L'unica soluzione al problema è quella di mangiare pane 'vero'. Se vuoi mangiare del pane sano impara a fartelo tu in casa, o affidati alla piccola distribuzione.

Fonte:

<http://www.libertadiparola.com/pane-malattie-salute/?user=francis1992>

.....



Vuoi vivere a lungo? Fai come gli Hunza

Vuoi vivere a lungo? Fai come gli Hunza

E' considerato il popolo più longevo al mondo, con un'età media di 130-140 anni e la quasi immunità da ogni malattia, dalla febbre al cancro.



Vivono ai piedi della catena dell'Himalaya, in una valle al nord del Pakistan, al confine con la Cina, e sono famosi in tutto il mondo per la loro longevità e il loro perfetto, quanto singolare, stato di salute: sembra non si ammalino mai. Vivono in media ben oltre i 100 anni, arrivando tranquillamente a 120-140 anni, gli uomini lavorano nei campi anche quando sono ultracentenari, hanno figli oltre i 70 anni, godono di un'ottima salute che li rende praticamente immuni da malattie, dalle semplici febbri fino ad arrivare a quelle degenerative, neurologiche o al cancro.



Sono gli Hunza, popolo misterioso, già oggetto di studi fin dal periodo della colonizzazione inglese di questa porzione di Asia. Un medico scozzese, Mec Carrison, accettò il posto di medico nelle Indie britanniche proprio per conoscere questa popolazione e il suo segreto di lunga vita, rimanendo sbalordito di fronte alla capacità degli Hunza di lavorare senza stancarsi, coltivando la terra o arrampicando in montagna, con carichi di pesi sulle spalle, o ancora di percorrere fino a 200-230 km in un solo giorno senza apparentemente affaticarsi. Tutte doti che li hanno resi famosi e particolarmente ricercati come portatori durante le spedizioni sull'Himalaya.



Il loro segreto? Nel suo libro, Gli Hunza, Ralph Bircher cerca di spiegare i motivi di tale longevità, da attribuirsi soprattutto allo stile di vita, basato su un'alimentazione vegetariana, frutto solo delle proprie coltivazioni. Questo popolo himalayano sembra infatti aver rifiutato il progresso tecnologico: si cibano (a volte molto poco, specie nel periodo invernale, quando il cibo scarseggia e arrivano a fare anche digiuni di una settimana) prevalentemente di miglio, orzo, grano saraceno, frutta, germogli di piselli, noci, legumi lessati, verdure come spinaci, rape e pomodori. Nella loro dieta rientrano anche formaggi (ma solo freschi o fermentati), pochissima carne e pressochè nessun condimento.



Tra i segreti della longevità degli Hunza ci sarebbe anche la particolare acqua alcalina che bevono: diversi studi hanno appurato che l'acqua bevuta da questa popolazione ha un elevato pH, con notevole potere antiossidante e un elevato contenuto di minerali colloidali, che renderebbero più sopportabile anche il digiuno.



Anche ai piedi dell'Himalaya, però, sta arrivando il progresso e, nonostante il rifiuto da parte del popolo Hunza, qualcuno ha iniziato ad introdurre anche tipici prodotti industriali, dalla farina 0 impoverita, allo zucchero bianco raffinato, al sale sbiancato chimicamente. Secondo alcuni esperti, i primi segni di questa "globalizzazione" si starebbero già vedendo, dalla comparsa della carie alle prime patologie cardiovascolari. Colpa di quello che qualcuno chiama "inquinamento evolutivo"?

Fonte:

<http://www.spavalda.it/vuoi-vivere-a-lungo-fai-come-gli-hunza/>

.....
Vedi anche il video gli Hunza al minuto 24 fino alla fine:

<https://www.youtube.com/watch?v=5nKZB9CNhCc>