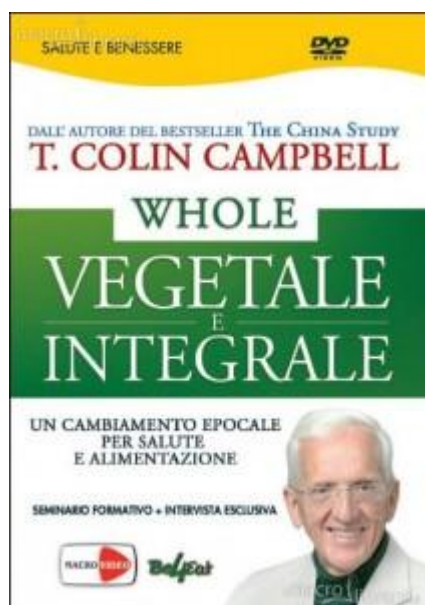




Whole – Vegetale e Integrale – T. Colin Campbell

Da Rosy il 14 marzo 2014



Il corpo fa di tutto per restare in salute e riparare i danni che gli procuriamo ingerendo del cibo non adatto a lui. Ma qual'è il cibo giusto? Cosa dobbiamo prediligere per rimanere sani e vitali a lungo? In questo seminario e nell'annessa intervista esclusiva **T. Colin Campbell** ci spiega che una dieta a base di alimenti vegetali naturali è il miglior modo di nutrirsi.

Come dimostrato nella lunga ricerca da cui è tratto il libro **The China Study**, le nozioni nutrizionistiche su cui si basa l'alimentazione dell'Occidente industrializzato sono ormai obsolete e controproducenti per il corretto funzionamento dell'organismo umano. In generale, si tende a sopravvalutare l'azione dei singoli nutrienti sullo stato di salute, prevedendo delle integrazioni mirate della sostanza ritenuta carente

mediante una “supplementazione”. Ma la Nutrizione (con la N maiuscola) non lavora in questo modo! L'azione dei nutrienti sulla salute è piuttosto simile ad un'esecuzione orchestrale: ogni strumento deve essere accordato con l'altro e tutti insieme partecipano nell'eseguire perfettamente la melodia. In questo caso, come non mai, si può proprio dire che “*l'intero* (in inglese, appunto, *whole*) è maggiore della somma delle singole parti”!

In questo nuovo lavoro, **Whole – Vegetale e Integrale**, l'autore ci illustra personalmente come modificare in meglio la nostra alimentazione, per ottenere più salute, energia e vitalità. Ricordiamoci sempre che ciò che mangiamo diventa parte integrante di noi!

Come vogliamo essere nel nostro futuro?