

DonnE...Cultura

CATEGORIE

- Cos' è
www.donnecultura.eu
? What
donnecultura.eu is?

ARTE

approfondimenti
sulle mostre d'arte
ART FROM WOMEN
LIBERTY
MOSTRE D'ARTE
varie: scuole,
manifestazioni...
vedere i grandi
capolavori

artrosi

Avete o volete un
ANIMALE IN CASA?

CULTURA

archeologia
donne che pensano
la donna nella storia
poesie
poesie e favole per
bambini
storia dell'ambra
viaggiare per l'arte e
la cultura

dove e come vivranno?

ECOLOGIA

energie alternative
salviamo il pianeta

LA MIA CASA

arredo-consigli
casa ecologica

LAVORO

LIBRI

"LA STANZA
DELL'AMBRA"
I miei libri preferiti
libri e poesie

MODA

RICETTE DIETE CIBI
SANI CIOCCOLATO
E...

cibi sani
fiere gastronomiche
il cioccolato e la sua
storia
le mie ricette
menù disintossicante
ottime ricette per la
dieta
pasta; quali le origini?
ristoranti & bistrò

SALUTE



LIBRI, RICETTE DIETE CIBI SANI CIOCCOLATO E... SALUTE

LIBRO DA REGALARE A NATALE : BEST SELLER -LA SALUTE ATTRAVERSO L' ALIMENTAZIONE " THE CHINA STUDY " – ORA IN ITALIANO.

🕒 17 DICEMBRE 2015 📍 DONNECULTURA 💬 LASCIA UN COMMENTO

Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora.

Thomas M. Campbell, T. Colin Campbell (gli autori sono autorevoli ricercatori scientifici)

Dall'introduzione del libro abbiamo estrapolato alcune frasi che ci sembrano interessanti per capirne il contenuto

"... la via da seguire per ridurre il cancro, le cardiopatie, gli ictus, l'obesità, il diabete, le malattie autoimmuni, l'osteoporosi, il morbo di Alzheimer, i calcoli renali e la cecità.

... la vera scienza è stata sepolta sotto un cumulo di informazioni irrilevanti, se non addirittura dannose: la scienza spazzatura, le diete alla moda e la propaganda dell'industria alimentare.

... ridefinizione della nostra concezione di buona alimentazione

... i miei quarant'anni di ricerca biomedica, comprese le scoperte risultanti da un programma di laboratorio della durata di ventisette anni (sovvenzionato dalle più rispettabili agenzie di finanziamento), dimostrano che una dieta corretta può salvarvi la vita.

Questo libro contiene più di 750 rimandi bibliografici, che sono per la maggior parte fonti primarie di informazione, fra cui centinaia di pubblicazioni scientifiche di altri ricercatori.

Queste scoperte dimostrano che una buona dieta è l'arma più potente di cui disponiamo contro la malattia.



ARTICOLI RECENTI

Tablet e smatphone – attenti alla salute soprattutto dei più piccoli- danni agli occhi alla colonna vertebrale

LIBRO da regalare a Natale : BEST SELLER -LA SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE " THE CHINA STUDY " – ora in italiano.

LE METE PIU' SUGGESTIVE PER VIAGGI ROMANTICI.

MANTENERSI GIOVANI ? A OKINAWA SI VIVE SANI ANCHE DA MOLTO ANZIANI

CROCIERA SUL RODANO: DA LIONE AD AVIGNONE.

ARTE mostra A MILANO via della Spiga 7 – ingresso libero " JOIE DE VIVRE " DI ALESSANDRA ANGELINI

SMOG INQUINAMENTO – QUANTO FANNO MALE OSSIDO DI AZOTO E PM10 ?

ARTE A MILANO PARCO D'ARTE CONTEMPORANEA A CITYLIFE

Misteriosa affascinante Londra: segreti e lusso. Chef privato.

ARTE A MILANO PALAZZO REALE, UNA MOSTRA RACCONTA I PROGETTI DI 30 ARTISTI PER IL PARCO D'ARTE CONTEMPORANEA "ARTLINE MILANO" A CITYLIFE

+ BELLE E SANE

allergie

Alzheimer

anoressia

antibiotici con
cautela

anziani e depressione

artrosi

aspirina "tuttofare"

colesterolo

denti sani

DEPRESSIONE

diabete

dolore e cura

erboristeria

febbre...

fibrillazione atriale

ictus

influenza

insonnia

malattie tropicali

novità

farmacologiche

omeopatia

ONCOLOGIA

ospedali pericolosi?

per nostri bambini

prevenzione

raffreddori

salute dopo i 50 anni

salute prima dei 40

salviamo i nostri
occhiSMOG UN GRANDE
PERICOLO

sport e salute

terme & spa: vedi
anche alla categoria
VIAGGI

Vitamine

SCIENZE E RICERCA

TECNOLOGIA

Senza categoria

SOGNI

ULTIME NOTIZIE

VIAGGI

crociere & houseboat

Europa

immagini e ricordi

informazioni per
viaggi sicuri

Italia

nel mondo

qualità/prezzo

style & luxury

terme e spa

viaggiare con i figli

WEEKEND

... i bambini ... afflitti con sempre maggior frequenza da una forma di diabete che un tempo veniva riscontrata solo negli adulti, e assumono più farmaci con obbligo di ricetta di quanto sia mai successo nel passato.

Tutti questi problemi si riducono a tre fattori: colazione, pranzo e cena.

Milioni di pulcini morivano ogni anno a causa di una sconosciuta sostanza chimica tossica presente nel loro mangime, e io avevo il compito di isolare quella sostanza e determinarne la struttura. Dopo due anni e mezzo, ho contribuito alla scoperta della diossina, probabilmente la sostanza chimica più velenosa mai individuata finora. Da allora questa sostanza è stata oggetto di grande attenzione, soprattutto perché era una componente del diserbante 2,4,5-T o Agente Arancio, usato all'epoca per defogliare le foreste durante la guerra del Vietnam.

...Quello che avevamo scoperto era scioccante: le diete a basso contenuto di proteine inibivano la formazione del cancro da parte dell'aflatossina, indipendentemente dalla quantità di questo carcinogeno somministrato agli animali.

Una volta completata la formazione del cancro, le diete a basso contenuto proteico bloccavano sensibilmente anche la successiva crescita del tumore.

In altre parole, gli effetti cancerogeni di quella sostanza chimica altamente carcinogena venivano resi irrilevanti da una dieta a basso contenuto proteico. Di fatto, le proteine alimentari si sono rivelate così potenti nei loro effetti da permetterci di attivare e bloccare la crescita del cancro semplicemente modificandone il livello di assunzione.

... l'argomento della II parte di questo libro, dimostrano che le cardiopatie, il diabete e l'obesità possono essere fatti regredire mediante una dieta sana.

Da altre ricerche emerge che varie forme di cancro, le malattie autoimmuni, la salute delle ossa e dei reni, i disturbi visivi e cerebrali in età avanzata (come la disfunzione cognitiva e il morbo di Alzheimer) sono sensibilmente influenzati dall'alimentazione.

Ma la cosa **più importante è che la dieta che si è ripetutamente dimostrata in grado di far retrocedere e/o prevenire queste malattie è la stessa dieta a base di cibi naturali e vegetali...** "

" *The China study* "

Thomas M. Campbell, T. Colin Campbell, 17 euro.

LA NOSTRA CONSIDERAZIONE:

-premesse che riteniamo interessante conoscere sempre le più nuove teorie scientifiche, premesso che mangiare troppo di qualunque cibo faccia male; leggete e riflettete.

Sicuramente in certi casi la dieta influisce positivamente sulla salute, purché non si creino delle carenze.. e questo è il vero segreto!

Se avete un cameriere a disposizione che segue alla lettera le regole dettate da un buon dietologo, non avrete carenze, ma se dovete acquistare e lavare e cucinare chili di verdure ...allora il problema è più pesante !!!

Ma comunque potrete trarne delle informazioni che potranno migliorare la vostra dieta; sapere di più fa sempre bene; "CUM GRANO SALIS" (con un poco di buon senso).

Noi siamo sempre scettici davanti a ogni dimostrazione scientifica che , poi negli anni viene anche frequentemente ribaltata, ma se volete essere informati su quanto sostiene la scienza oggi leggete questo libro; poi riservatevi di filtrare tutto attraverso il vostro buon senso.

Sappiate che chi ha scritto il libro, parla agli americani, che non mangiano la fettina di carne, ma abbondanti quantitativi che superano anche i 300 grammi.... al giorno! E tanto cibo spazzatura e/o contaminato da pesticidi ecc... OGM ... più di quanto permesso, sino ad ora, in Europa.

Altrettanto vale per lo studio fatto dagli autori alle Filippine.

• LIBRO DA REGALARE A NATALE : BEST SELLER SULLA SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE " THE CHINA STUDY " - ORA IN ITALIANO.

ARTICOLO PRECEDENTE

LE METE PIU' SUGGESTIVE PER VIAGGI ROMANTICI.

ARTICOLO SUCCESSIVO

Tablet e smatphone - attenti alla salute soprattutto dei più piccoli- danni agli occhi alla colonna vertebrale

LASCIA UNA RISPOSTA

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Nome *

Email *

Sito web

sei + = 7