

12.03.2013 - Otto principi in fatto di salute e alimentazione

Principio 1

L'alimentazione rappresenta le attività combinate di numerosissime sostanze nutritive. L'intero è più grande della somma delle sue parti.

Principio 2

Gli integratori vitaminici non sono una panacea per la salute.

Principio 3

I cibi di origine animale quasi non contengono sostanze nutritive che non siano meglio fornite nelle piante.

Principio 4

I geni non determinano da soli la malattia: funzionano solo se vengono attivati o espressi, e la nutrizione riveste un ruolo decisivo nel determinare quali geni, buoni o cattivi, debbano essere espressi.

Principio 5

L'alimentazione può controllare in modo sostanziale gli effetti avversi dei farmaci nocivi.

Principio 6

La stessa alimentazione che previene la malattia negli stadi iniziali (prima della diagnosi) può anche arrestare o far regredire la malattia negli stadi successivi (dopo la diagnosi).

Principio 7

Un'alimentazione che sia davvero benefica per una particolare malattia cronica sarà di vantaggio alla salute su tutta la linea.

Principio 8

Una buona alimentazione crea salute in tutti gli ambiti della nostra esistenza. Tutte le parti sono interconnesse.

Tratto da libro: <http://www.chinastudy.it/home/>

Il Dr. Colin T. Campbell è un biochimico statunitense, nutrizionista, professore emerito di Nutrizione e Biochimica alla Cornell University.