

L'alimentazione influenza lo stato infiammatorio del nostro organismo e quindi il dolore: la risposta infiammatoria non è solo legata a traumi fisici ma spesso è causata da alimenti che generano produzione di sostanze pro infiammatorie e se pensate a quante volte al giorno può succedere.... Ecco l'importanza di una alimentazione equilibrata.

La dieta antinfiammatoria e' quella mediterranea: povera di grassi e proteine animali e di carboidrati raffinati, ricca invece di proteine vegetali , grassi polinsaturi (olio evo, olio di canapa, OLIO DI LINO ad azione antiinfiammatoria), cereali integrali, spezie ad azione antinfiammatoria (per es CURCUMA e ZENZERO).

Infatti alimenti come proteine e grassi animali (quindi anche latte di mucca e latticini), carboidrati raffinati sono alimenti acidificanti: tendono cioè ad aumentare l'acidità tissutale e l'organismo interviene con dei sistemi tampone per mantenere il pH a valori normali. Il tessuto osseo riveste un ruolo fondamentale nel bilanciamento del pH corporeo, costituendo di per sé un sistema tampone contro l'acidosi; condizioni di acidosi sono associate a demineralizzazione ossea(fosfati e carbonati) con perdita di calcio e a lungo andare conseguente osteoporosi.

Le conseguenze di un ph acido interessano tutti i tessuti del corpo e quindi anche i dolori alla schiena, la nostra colonna portante.

ALCHECHENGIO e' una bacca ad alto contenuto di fibre, ferro e fosforo; favorisce la regolazione del ph e l'eliminazione delle scorie acide, il riassorbimento del calcio a livello renale ,l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio.

La bacca di CRANBERRY ad alto contenuto di fibre e Ferro e' ottima per la funzionalità muscolare e ha un'azione antinfiammatoria.

Le bacche si possono assumere tal quali, oppure in yogurt, dolci, insalate, primi piatti, sughi.... da uno a più cucchiaini al giorno.

Gli SNACK CRANBERRY-MANDORLE sono alcalinizzanti e contengono una fonte di calcio vegetale altamente assimilabile. Si possono assumere come spuntini a metà mattino/pomeriggio.

Ritornando alle proteine vegetali un esempio sono POLPETTE VEGETALI che si possono preparare con un mix di farine a basso contenuto di zuccheri ma alto contenuto di fibre e proteine vegetali , oppure le proteine contenute nella canapa (SEMI DI CANAPA, FARINA DI CANAPA, OLIO DI CANAPA). La canapa inoltre contiene omega 3 e 6 nel giusto rapporto 1:3 che hanno un'azione antinfiammatoria, fibre potassio e calcio . I semi contengono anche la vitamina b1 importante per la trasmissione degli impulsi da nervi a muscoli; possono essere aggiunti a yogurt, dolci, insalate, condimenti.

