

La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare

Un rivoluzionario bestseller internazionale

STEVEN R. GUNDRY

LA VERDURA FA MALE!

I pericoli nascosti nei cibi "sani"
che ti fanno ammalare e ingrassare



PIEMME

Pagine:	357 p.
Editore:	Piemme
Traduttore:	E. Tassi
Anno edizione:	2018
EAN:	9788856663983
In commercio dal:	03/04/2018
Category:	Medicina
Autore:	Steven R. Gundry

[La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare.pdf](#)

[La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi «sani» che ti fanno ammalare e ingrassare.epub](#)

Non solo carni rosse, glutine, zucchero, e il famigerato olio di palma: il pericolo nascosto per la nostra salute sono frutta e verdura. «Chiario e convincente: un metodo scientificamente provato, che rivoluzionerà il vostro approccio al cibo.» - Kirkus Reviews Abbiamo bandito l'olio di palma, stiamo attenti agli zuccheri, limitiamo la carne rossa, guardiamo con sospetto il glutine, anche se non siamo celiaci, e ci riempiamo il carrello di legumi, semi oleosi, cereali integrali e, ovviamente, tanta frutta e verdura, convinti di farci del bene. Attenzione, avverte Steven R. Gundry, rinomato cardiologo e cardiocirurgo, docente universitario di cardiocirurgia: proprio questi cibi ritenuti salutarissimi contengono una proteina altamente tossica, di cui il glutine è solo una varietà: la lectina. La lectina è una sostanza che le piante producono per difendere foglie, frutti e semi da insetti e predatori, e l'uomo è uno di quelli. Si trova non solo nel grano, ma anche in cibi "gluten free" come frutta a guscio, fagioli, molti tipi di frutta e verdura, semi e latticini. Una volta ingerite, le lectine causano reazioni infiammatorie nel corpo, che sono alla base di aumento di peso e malattie croniche, come colon irritabile, diabete, malattie cardiache e autoimmuni. I nostri stili di vita, che ci portano a consumare frutta e verdura colta acerba e conservata e che ci espongono a usi massicci di pesticidi, e le mode, che consigliano di consumare cibi integrali e quantità di semi, esattamente dove si concentrano le maggiori quantità di semi, sono i principali responsabili di questa diffusione.

Con alcuni accorgimenti e una dieta mirata, che tiene conto di questa rivoluzionaria scoperta, si possono ridurre le concentrazioni di lectine del corpo, disintossicarsi, riparare l'intestino e conquistare forma e salute. Con la lista dei cibi ad alto contenuto di lectine e dei cibi sostitutivi e ricette "lectin free", questo libro indispensabile svela i pericoli nascosti in un piatto di insalata e insegna un modo completamente nuovo di mangiare sano.