

Jackie Habgood

GUIDA ALLE COMBINAZIONI ALIMENTARI

ESTRATTO
GRATUITO



IL MANUALE PIÙ SEMPLICE
E PRATICO PER SCEGLIERE
COSA MANGIARE



Prefazione

Questo libro vuole essere una guida pratica per gente indaffarata. L'ho ideato e scritto durante l'insegnamento della dieta di Hay e durante alcune sedute di terapia. Trovo che sia il progetto più eccitante e gratificante che abbia mai intrapreso, specialmente perché il 10% delle persone che seguono la dieta di Hay ha dei risultati realmente eclatanti. Ho potuto scrivere il libro grazie a quello che ho imparato dal loro duro lavoro e dalla loro diretta esperienza.

Se qualcuno di voi ha provato a seguire la dieta di Hay, sa che essa consiste in poche idee basilari, talvolta piuttosto difficili da mettere in pratica. Le associazioni di cibi richiedono molta capacità di comprensione e molto impegno, per quanto si cerchi di semplificarle. Io ho cercato di aiutarvi a risolvere ogni problema possiate incontrare e i risultati ottenuti vi daranno tutto l'incoraggiamento di cui avete bisogno. Tutto viene semplificato e tutti i pasti sono descritti accuratamente, fino ad arrivare ai semplici panini e ai cibi in scatola. Dovrete solo scegliere nell'elenco di pasti e spuntini o attingere dai menù indicati verso la fine del libro.

Ripeto che questo non è l'ennesimo libro che tratta la dieta di Hay. Avete davanti un valido programma di cura, destinato ad aprirvi gli occhi su tutto ciò che potete fare per aiutarvi a intraprendere da soli la via della guarigione.

Quando ho cominciato a insegnare la dieta di Hay ho notato che quasi tutti i partecipanti ai miei corsi soffrivano in qualche modo di malattie sconosciute dal punto di vista medico. Nove persone su dieci erano affette da ipoglicemia e almeno il 20% soffriva di candida, anche se la maggioranza di loro non aveva idea del perché non si sentisse bene.

Ipoglicemia (basso livello di zuccheri nel sangue)

Ecco un sintomo controverso e assai mal interpretato. Si sa a malapena quanto questo problema colpisca su vasta scala o a cosa porti se viene trascurato, e pochissimi sanno come in realtà sia molto semplice risolverlo. Vi sorprenderà sapere che la risposta al problema non è l'assunzione di zucchero.

Candida

La discreta incidenza di questa comune e molto debilitante infezione da fungo o da mughetto è da attribuire ai grossi cambiamenti nelle abitudini alimentari e nello stile di vita avvenuti nel ventesimo secolo. L'elenco di sintomi a livello mentale e fisico che la causano è lunghissimo. Test ed esami clinici danno sovente esiti negativi e nessuno sembra in grado di debellarla, eppure anche la candida è un'infezione curabile.

Insospettate intolleranze alimentari

Le intolleranze alimentari sono una delle principali cause di stanchezza inspiegabile e di malattie croniche di vario genere: i cibi che mangiamo ogni giorno sono re-

sponsabili di molti dei malanni di cui soffriamo, assai più di quanto si pensi. Anche questo problema è molto diffuso ma raramente riconosciuto. La dieta di Hay, di solito, evidenzia i principali agenti di guai e i problemi che persistono da molti anni spesso possono essere sostanzialmente alleviati in un tempo comparabilmente breve.

Perciò, se non state bene come vorreste, questo libro vi aiuterà a fare i primi passi sulla strada della guarigione attraverso un cambiamento nelle abitudini alimentari. Si tratta di un avvio eccitante e positivo che psicologicamente agisce a meraviglia.

Jackie Habgood

Nota per il lettore

Ho cercato di fare in modo che le istruzioni e gli avvertimenti contenuti in questo libro fossero il più possibile accurati e pratici. Insisto però nel dire che, quando si parla di salute, particolarmente quando è presente un problema serio di qualsiasi genere, non esistono sostituti che possano consigliare meglio di un medico professionista. Alcuni sintomi persistenti, di qualsiasi tipo, possono avere alla radice cause che necessitano – e non se ne può fare a meno – di delucidazioni e valutazioni professionali. Comunque, sarà molto importante, per aiutare in modo realmente costruttivo il vostro recupero fisico, adottare le prescrizioni contenute in questo libro solamente assieme a terapie convenzionali, o ad altre terapie, sotto la guida di chi ve le ha prescritte. In ogni caso, leggete le istruzioni con cura e prestate particolare attenzione alle precauzioni e agli avvertimenti forniti.

L'Editore non è responsabile in merito all'accuratezza esplicita o implicita delle informazioni contenute in questo libro, inoltre né l'Autore né l'Editore sono legalmente responsabili di errori od omissioni commessi o di eventuali perdite, danni, lesioni o problemi sofferti o in qualche modo collegabili all'adozione dei consigli dietetici offerti in queste pagine.

Jackie Habgood

Indice

| | |
|--|----|
| Prefazione | 5 |
| Nota per il lettore | 8 |
| 1. Parliamo della dieta di Hay | 9 |
| La dieta di Hay | 12 |
| Perché soffrire? | 13 |
| La dieta di Hay è motivo di controversie | 14 |
| 2. Come sconfiggere l'ipoglicemia | 19 |
| Per quanto tempo possiamo resistere senza mangiare? | 22 |
| Ipoglicemia cronica | 26 |
| Combinazioni più nutrienti di cibo | 30 |
| 3. Vi siete mai chiesti se soffrite di candida? | 35 |
| Perché eliminare questi cibi? | 40 |
| Cambiate lentamente le vostre abitudini alimentari . . | 43 |
| In quale altro modo può essere curata la candida? . . | 45 |
| I medicinali e la candida | 46 |
| 4. L'intolleranza agli alimenti | 47 |
| Allergia o intolleranza? | 47 |
| Qual è il problema? | 48 |
| L'intolleranza per i latticini | 51 |
| Intolleranza al glutine | 54 |
| Le allergie ad alimenti diversi | 58 |
| 5. Le combinazioni alimentari | 60 |
| Un rimedio semplice | 63 |
| Perché bisogna separare gli amidacei dalle proteine? . | 66 |
| E per quanto riguarda la frutta? | 68 |
| Perdere peso con la dieta dissociata | 69 |

| | |
|--|-----|
| 6. Ci siamo mai chiesti | |
| quante tossine abbiamo in corpo? | 71 |
| Malattie degenerative | 73 |
| Incremento degli acidi tossici | 77 |
| “Epidemie” terrificanti | 79 |
| 7. Gli alimenti essenziali per una dieta sana | 82 |
| Acido e alcalino | 84 |
| Adottare un'alimentazione naturale | 89 |
| 8. Adattiamo la dieta di Hay | |
| ai nostri reali bisogni. | 92 |
| 9. Cuciniamo noi stessi i cibi che mangiamo. . . . | 109 |
| Che cosa sono le proteine concentrate? | 112 |
| Pasti alcalini | 123 |
| I passi da compiere per cambiare vita | 126 |
| 10. Cambiare a favore | |
| di un'alimentazione naturale | 134 |
| Una guida ai cibi manipolati | 134 |
| Bevande in commercio | 136 |
| 11. La preparazione di pasti naturali. | 140 |
| Per mantenere fresca la verdura | 140 |
| Erbe appena raccolte | 141 |
| Spezie intere | 143 |
| Addolcire e aromatizzare gli alimenti | |
| in modo naturale | 144 |
| Ricette a base di alimenti freschi | 145 |
| Impariamo a usare anche gli altri cereali | 157 |
| 12. Alimenti e menù | 161 |
| Cibi neutri | 162 |
| Alimenti alcalini leggeri | 162 |
| Pasti alcalini a base di macedonia | |
| o insalata | 163 |
| Alimenti amidacei alcalini | 164 |
| Pasti normali a base di amidi | 165 |

| | |
|---|-----|
| Pasti a base amidacea | 167 |
| Pasti a base di proteine | 171 |
| Quando si va a mangiare fuori. | 175 |
| Appendice. | 180 |
| Come ridurre la dipendenza dai farmaci. | 182 |
| Quale specialista? | 186 |
| Indirizzi utili. | 193 |
| Ringraziamenti | 210 |

Jackie Habgood

GUIDA ALLE COMBINAZIONI ALIMENTARI

**Impara in maniera semplice a conoscere
le corrette associazioni alimentari
per seguire una dieta sana, gustosa e naturale.**

Una combinazione adeguata di alimenti è molto ben gradita dall'apparato digerente. La motivazione per continuare a seguire la dieta suggerita da questo manuale deriva innanzitutto dal senso di leggerezza che ne deriva e che è impossibile abbandonare se non si vuole rischiare di riacutizzare sintomi fastidiosi e patologie di vario tipo.

Le informazioni che troverai riguardano:

- I principi base della combinazione degli alimenti.
- Tabelle riepilogative per ogni singolo passaggio.
- Elenchi dettagliati di piatti e menù per scegliere la combinazione giusta.
- Liste di alimenti divisi per settore.
- Una guida per modificare la dieta nel corso del tempo.
- Consigli per superare eventuali problemi di intolleranza e allergia.

JACKIE HABGOOD, esperta di nutrizione, è infermiera professionale, ostetrica e assistente sanitario. Crede fermamente nella dieta Hay e nell'importanza di un'alimentazione naturale e tiene frequenti conferenze e seminari su questo argomento.

ISBN: 978-8828505761



9 788828 505761

€ 11,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com