

VAGOLIFESTYLE

IL CORSO ITALIANO SUL NERVO VAGO

★ **TOP SECRET** ★

**VAGO NUTRITION**  
**LA LISTA SEGRETA DEI CIBI PROIBITI**  
**( NUOVA EDIZIONE )**

# VAGO NUTRITION

## La lista segreta degli alimenti proibiti

Un aspetto poco considerato dagli addetti ai lavori è la presenza dell'istamina negli alimenti che è in grado di aumentare il grado infiammatorio del tuo corpo e quindi di danneggiare il tuo nervo Vago mettendolo sotto pressione.

Di base, in relazione a questo argomento, esistono 2 categorie di alimenti:

- *Quelli che rilasciano istamina.*
- *Quelli che la contengono.*

Prima di indicarti una lista di queste 2 categorie di cibi ti descrivo in breve cosa è l'istamina.

*''L'istamina è un composto azotato presente praticamente in tutti gli organismi vegetali e animali. Nel nostro organismo è presente in quantità elevate, ha un ruolo rilevante per l'attività cerebrale, la secrezione gastrica ed ha una funzione di mediatore chimico in alcune reazioni come quelle provocate da **allergie e infiammazioni**, infatti, l'istamina è una sostanza ben nota a chi soffre di allergie.*

*La sua produzione viene attivata dall'organismo in risposta a corpi estranei potenzialmente pericolosi (allergeni) per mettere in allerta il corpo e se i suoi livelli divengono alti portano alla comparsa dei caratteristici sintomi delle reazioni allergiche. Ecco perché per contrastarli spesso si ricorre a **farmaci antistaminici o all'assunzione di antistaminici naturali**.*

*L'istamina, però, è anche presente in quantità variabili all'interno di alcuni alimenti. Tale istamina (non quella sintetizzata dall'organismo stesso) può dare e luogo a vere e proprie intolleranze.*''

Quello che inoltre non viene dichiarato dai vari specialisti e operatori della salute e del benessere è che l'istamina è responsabile del fenomeno della **permeabilità capillare che tra le altre cose è una delle cause dell'aumento di ritenzione idrica**.

Se stai dunque cercando di combatterla e le varie cremine, tisane, diete e programmi vari in palestra non producono risultati soddisfacenti tieni a mente che un eccessivo consumo di questi alimenti può esserne la causa.

Vediamo ora le 2 classi di alimenti di cui ti ho parlato poco fa.  
Trovi tutto qui di seguito.

## Alimenti che contengono istamina



- *Pomodori, crauti, spinaci.*
- *Conserve.*
- *Ketchup e salsa di soia.*
- *Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe).*
- *Pesce affumicato (aringa, salmone..).*
- *Crostacei e frutti di mare.*
- *Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella...*
- *Formaggi fermentati e stagionati.*
- *Alcolici, vino, birra.*
- *Aceto di vino.*
- *Lievito.*

*Ora vai a pagina seguente e controlla la lista degli alimenti istamino-liberatori.*

## Alimenti che rilasciano istamina o istamino-liberatori

- Cioccolato/cacao.
- Fragola, ananas, papaya, agrumi (arance, pompelmi...), lampone, pera, avocado.
- Molluschi e crostacei.
- Noci, nocciole, mandorle e anacardi.
- Albume d'uovo.
- Carne di maiale.
- Caffè.

Per ulteriori chiarimenti apri un post nel gruppo di assistenza **Nervo Vago Italia** cliccando subito qui in basso. **Evita per cortesia di scrivermi in privato attraverso la mia chat di Facebook.**

