

VAGOLIFESTYLE

IL CORSO ITALIANO SUL NERVO VAGO



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 di alcune ‘sostanze’ negli alimenti che sono in grado di aumentare il grado infiammatorio del tuo corpo e quindi di danneggiare il tuo nervo Vago mettendolo sotto pressione.

Di base nel corso della mia vita, anche grazie agli studi effettuati, ho potuto notare che le persone spesso erano poco consapevoli del fatto di 2 aspetti che potevano influire sulla loro risposta ad alimentazione e alla conseguente riduzione di infiammazione che come hai potuto scoprire nel corso Vago Lifestyle, rappresenta un peso enorme da sopportare per il tuo nervo Vago.

A cosa mi riferisco?

Esistono alcune classi di alimenti che si manifestano per la presenza di negatività all'interno del tuo organismo: quelli contenenti istamina e quelli contenenti nichel.

Più una terza classe, benefica, di cui ti parlerò in seguito.

Ora andiamo per ordine e iniziamo con la prima classe: alimenti contenenti istamina.

1. Istamina

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.

1.1 Alimenti che contengono istamina



Ecco qui di seguito una lista degli alimenti principali 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.

1.2 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.*

Vuoi scoprire come usare il tuo nervo vago per potenziare benessere e salute?

[CLICCA QUI](#)