

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 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 creme, 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.**

