

Tri Giuliano Poser: Lionel Messin ruokavalion salaisuudet

Tohtori Giuliano Poserista on tullut tavallaan guru, jonka puoleen monet tähdet ovat kääntyneet ratkoakseen ruokavalio-ongelmiaan ja saadakseen kuntonsa takaisin. Mutta kansainvälistä mainetta hän saavutti siitä, että hoiti Lionel Messin ongelmia, jotka olivat pakottaneet tämän oksentelemaan kentällä kesken ottelun. Messin jälkeen on Poserin apuun turvautunut vielä useampi jalkapalloilija, ml. Gonzalo Higuain.

Palermossa, Venetsiassa ja Udinesessa lääkärinä työskennellyt Poser kertoi hetken epäröinnin jälkeen, mitkä ovat hänen menetelmänsä ”salaisuudet”: Sen nimi on soveltava kinesiologia ja siinä tutkitaan urheilijan lihasten voimaa ja tämän tutkimuksen perusteella määritetään hoito, joka on kullekin omanlaisensa, mutta jonka perustana on hyvä ravinto, selittää Poser.

Siihen kuuluu viisi ainetta joita nimitän superpolttajiksi: vesi, hyvä öljy, täysjyvähiutaleet, tuoreet hedelmät ja biologisesti viljeltyt vihannekset, joissa ei ole torjunta-aineita, jotka olisivat hyvin vahingollisia keholle. Myös pähkinät ja siemenet ovat hyväksi. Vältettäviin kuuluu sokeri, joka on lihaksille pahinta. Se on kierrettävä mahdollisimman kaukaa. Raffinoidut jauhot ovat myös iso ongelma, koska puhdasta viljaa on vaikea löytää.

Suola kyllä käy, koska keho tarvitsee sitä. Mitä lihaan tulee, kohtuudella. Siis paljon vähemmän kuin mikä on uruguailaisten ja argentiinalaisten tapa, sillä kehon on vaikea sulattaa tätä ruokaa.

Hyvän ravinnon lisäksi on löydettävä häiriön syy. Jos kipu on kehon tietyllä alueella, ensiksi on otettava selvää, miksi se kipuilee eikä alettava lääkitä kipua. Ja positiivinen mielenlaatu on voimakas tekijä.

http://www.todaysport.it/2016/04/28/il-dottor-giuliano-poser-ecco-i-segreti-della-dieta-di-messi_39872/