



SAINT LOUIS HOSPITAL

AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO

Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo

Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia d’urgenza e Pronto Soccorso

AGOPUNTURA – ALLERGOLOGIA – ANGIOLOGIA:DOPPLER – CARDIOLOGIA:ECG – HOLTER CHIRURGIA GENERALE
CHIRURGIA PLASTICA – CRIOTERAPIA – DERMATOLOGIA – DIETOLOGIA – ECOGRAFIA – ENDOCRINOLOGIA
FISIATRIA – FISIOTERAPIA – GASTROSCOPIA – GINECOLOGIA E SENOLOGIA – LASERTERAPIA – MEDICINA
ESTETICA – MEDICINA LEGALE – MEDICINA INTERNA – M.O.C. – OCULISTICA – ODONTOIATRIA E PROTESI
DENTARIE – ORTOPEDIA – OTORINOLARINGOIATRIA - PEDIATRIA – PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA – PODOLOGIA
REUMATOLOGIA – RETTOSCOPIA – TRICOLOGIA – UROLOGIA ED ENDOSCOPIA VESCICALE

00030 San Cesareo – (Roma) – Via Cesare Battisti, 1

Tel. 06.95599494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail luigidigirolamo3@gmail.com

Sito Web: www.luigidigirolamo.com – www.ozonoterapia1.it

Le uova non fanno male

Tutti "sanno" che le uova contengono colesterolo e che fanno male al fegato. Questo non corrisponde al vero! Le uova, tra tutti i cibi, hanno la composizione proteica migliore e contengono tutti i nutritivi (da un uovo nasce un pulcino completo in ogni suo organo e parte!).

Se le uova contengono del colesterolo (come peraltro lo contengono la carne, i salumi e i formaggi) é anche vero che sono l'alimento più ricco di lecitina (al contrario di carne, salumi e formaggi che ne sono privi)!

Le proteine delle uova (albume) sono le più digeribili e bilanciate come composizione in aminoacidi. Inoltre le uova sono economiche (o dovrebbero essere) e sono anche facili da produrre biologiche (le galline sono poco esigenti, mangiano anche i rifiuti della tavola), digeriscono anche i sassi e le si potrebbe nutrire con particolari mangimi arricchiti, che le galline possono metabolizzare e restituire organicati (biodisponibili) nelle uova.

Le galline digeriscono anche l'oro!

Mangiare anche parecchie uova può fare solo bene ed aiuta a conservare la salute e la forza fisica, perciò ad ammalarsi di meno, a consumare meno farmaci e a fare meno analisi del sangue .