

## CURE DEPURATIVE E DISINTOSSICANTI

Il nostro organismo è costantemente soggetto a dover gestire tossine endogene ed esogene; spesso siamo ignari di quante e quali specifiche attività metaboliche si svolgono per mantenerci in buona salute e quanto noi facciamo per ostacolarle.

Siamo quotidianamente esposti ad una grande quantità di veleni ambientali come pesticidi, diserbanti e metalli pesanti presenti nel cibo e nell'acqua, cibi OGM o con alti livelli di sostanze tossiche, inquinamento atmosferico con idrocarburi, agenti chimici tossici, farmaci, amalgama dentale, radiazioni, ecc...

E oltre a questi agenti esterni ci sono molte tossine endogene (anche chiamate tossine autogene) come radicali liberi, ormoni e altri prodotti di scarto del metabolismo, prodotte dal nostro stesso organismo anche in condizioni fisiologiche, o ancora di più sotto stress.

Tutto ciò deve venire raccolto ed espulso dagli organi responsabili della depurazione dell'organismo: fegato e intestino, reni, pelle, apparato respiratorio, senza dimenticare il sistema linfatico, che svolge un ruolo molto importante per la disintossicazione perché raccoglie dall'interstizio, cioè lo spazio tra le cellule, spesso con ragione denominato la discarica del corpo, tutti i prodotti di scarto, e li trasporta verso gli organi che hanno il compito di espellerli. Se questi organi o parte di essi non funzionano ottimamente, o se le tossine sono troppe, il sistema di depurazione lavora più lentamente di quanto noi accumuliamo giornalmente.

Il risultato è un crescente aumento di scorie nel corpo, veri e propri rifiuti, che con il tempo ottura e appesantisce gli interstizi, i tessuti, le vie linfatiche e sanguigne, e gli organi interni come il fegato e l'intestino. Alla fine queste scorie si depositano nei reni, nelle giunture, nel tessuto adiposo, addirittura nel cervello, come nel caso del mercurio, con conseguenze più che indesiderate. (vedi pag. 2)

Come evitare che ciò accada? La miglior cura disintossicante in assoluto è un sano stile di vita e un'alimentazione sana ed equilibrata. In particolare, consiglio di:

-bere molto: 30-35 ml per ogni Kg di peso corporeo coprono il fabbisogno di base, di più è meglio, specialmente se non si mangia molto, perché con il cibo ingeriamo in media 1.5 Litri di liquidi, quindi per ogni pasto saltato dobbiamo bere mezzo litro in più.

*Da un testo di medicina cinese:*

***Ciò che non cura l'intestino,  
viene curato dal fegato.***

***Ciò che non cura il fegato,  
viene curato dai reni.***

***Ciò che non curano i reni,  
viene curato dai polmoni.***

***Ciò che non curano i polmoni,  
viene curato dalla pelle.***

***Ciò che non cura nemmeno la  
pelle, porta alla morte.***

-Acquistare solo cibi biologici per evitare pesticidi e altre sostanze nocive usate nell'agricoltura, e solo cibi senza conservanti, coloranti, additivi come fosfati, nitriti e tutti i numeri E.

-Comporre i propri pasti seguendo la piramide alimentare. (vedi [www.piramidealimentare.it](http://www.piramidealimentare.it) oppure il mio foglio informativo)

-Non mangiare più del necessario e lasciare all'organismo il tempo di rigenerarsi tra un pasto e l'altro (almeno 3-4 ore di pausa tra i pasti)

-Non fumare, non bere alcolici, non assumere medicinali e sostanze stupefacenti e non fare vaccini a meno che non siano strettamente necessari.

-Assicurarsi che tutti gli organi funzionino correttamente e altrimenti curarli

-Se possibile, non abitare nelle città e vicino a luoghi con molto traffico o con altre fonti di inquinamento (industrie)

-fare molto movimento all'aria aperta

Se non riusciamo a condurre uno stile di vita completamente sano, la cosa migliore per ripulirsi ed ottimizzare le funzioni dell'organismo a lungo termine è:

-fare una cura depurativa almeno una volta all'anno per ripulire bene tutto l'organismo.

## SINTOMI DA INTOSSICAZIONE

Un organismo sovraccarico può dare molteplici sintomi, a seconda dell'organo maggiormente colpito, dell'età e della predisposizione, e può peggiorare i sintomi già presenti.

Segue un elenco dei sintomi che ho riscontrato più comunemente, sempre però sottolineando che non è tutto: qualsiasi sintomo può essere causato da intossicazione, e qualsiasi sintomo anche di origine diversa migliora o scompare con una cura disintossicante.

Stanchezza, spossatezza, soprattutto dopo i pasti e al mattino.

Difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, scarse prestazioni sia mentali che fisiche

Insonnia, nervosismo, irritabilità, mal di testa, emicrania, depressione, ansia, tremori, insonnia

Acne, pelle impura, cellulite

Reumatismi, artrite, dolori articolari di varia origine, infiammazioni

Stitichezza o diarrea, colite, meteorismo, emorroidi, disbiosi

Disturbi digestivi di vario tipo

Tendenza ad ingrassare o non dimagrire anche mangiando poco, scarso appetito

Allergie e intolleranze di tutti i tipi

Debolezza immunitaria e frequenti raffreddori o naso chiuso anche senza raffreddore

Patologie ginecologiche, leucorrea e infertilità

Al mattino: bocca impastata e asciutta, lingua patinata, occhi gonfi

Alito pesante, sudore maleodorante, feci maleodoranti

## COME SI PUO' FARE UNA CURA DEPURATIVA?

Una cura efficace deve ripristinare e sostenere le funzioni fisiologiche di tutti gli organi interni, digestivi, respiratori, l'apparato urinario, la pelle ecc.. La cura ha avuto successo quando i sintomi sono scomparsi, la pelle è pulita e liscia, l'intestino lavora bene, e lo stato di benessere generale è buono o ottimo.

Io consiglio di iniziare con cure più leggere e andare sempre più a fondo, perché una cura che si differenzia troppo dalle abitudini quotidiane è molto più difficile da mantenere e può provocare anche una reazione indesiderata dell'organismo (es. difficoltà di intestino, per i cibi inusuali)

Il primo passo da compiere è sicuramente eliminare le eccessive fonti di tossine, almeno per un periodo, quindi evitare fumo, alcolici, cibi denaturati e raffinati, dolci, pasti eccessivi. Per disintossicarsi, mangiare molta frutta e verdura, e soprattutto bere molta acqua pura, e almeno una volta al giorno, bere una tazza di:

### TISANA DEPURATIVA

La tisana depurativa Greenspirit contiene:

betulla, ortica, equisetto, verga d'oro, achillea, coriandolo, tarassaco, finocchio, stellaria media.

Queste piante medicinali hanno un effetto drenante, quindi aiutano i reni, remineralizzante, antiinfiammatorio, stimolano la digestione, il fegato e l'intestino, stimolano il metabolismo, il coriandolo con i suoi oli eterici lega anche i metalli pesanti.

Questa tisana quindi ha un effetto depurativo sull'organismo in generale e in modo particolare sui reni.

Nel caso ci sia il bisogno di disintossicare l'organismo più in profondità coinvolgendo anche il fegato, oltre a questa si può bere una volta al giorno anche la

#### ORTICA

Urtica dioica,  
urtica urens,  
urticaceae



#### Principi attivi:

silicio, flavonoidi, Sali minerali

**Effetti:** drenante, remineralizzante,  
ricostituente

**Indicazioni:** Cure disintossicanti,  
carenza di ferro, cistite, problemi  
renali e di prostata.

## CARCIOFO

**Principi attivi:**  
cinarina, flavonoidi

**Effetti:** depurativo  
e disintossicante, tonico per fegato e  
organi digestivi, carminativo, coleretico

**Indicazioni:** difficoltà digestive, cure  
disintossicanti, problemi di fegato,  
iperlipidemia.



## TISANA DISINTOSSICANTE

che contiene carciofo, cicoria, gramigna, ortica. Dal gusto amaro, questa tisana stimola in particolare l'attività epatica e in generale quella digestiva e metabolica. Indicata soprattutto nei casi di stanchezza, pesantezza, difficoltà digestive. Depura e, grazie al suo effetto sul fegato, abbassa anche il tasso di colesterolo nel sangue.

Può essere usata anche da sola, sempre una volta al giorno, contro pesantezza digestiva e iperlipidemia.

Nel caso, invece, il problema principale sia l'acne, oltre alla tisana depurativa consiglio la

## TISANA PER LA PELLE

che contiene bardana, cardo mariano, viola tricolor, coriandolo, melissa e fumaria.

Depura il sangue, incrementa l'eliminazione dei cataboliti tossici e dei radicali liberi, regola la secrezione sebacea, migliora la circolazione.

## BARDANA

**Principi attivi:**  
lignani,  
acidi fenolici,  
inulina, tannini



**Effetti:** antiinfiammatoria e depurativa  
del sangue, in particolare contro le  
malattie della pelle.

**Indicazioni:**  
acne, sfoghi, infiammazioni cutanee

## DEPURARSI CON UNA DIETA

Una dieta alimentare è sicuramente il modo più adatto per depurarsi e tornare in ottima forma, specialmente in primavera. La principale fonte di tossine sono i prodotti preconfezionati e le bevande gasate, contenenti conservanti, coloranti e altri additivi, che in ogni caso bisogna evitare. Poi è bene evitare anche tutti i prodotti denaturati come farina e zucchero raffinati (bianchi) e tutti i cibi che li contengono. Per depurare è molto utile evitare tutti i dolci. A seconda della dieta, si può fare anche a meno di prodotti animali, o mantenerli, ma solo freschi, non insaccati e affettati o affumicati.

Il tutto senza dimenticare di bere molta acqua o tisana, il più possibile, almeno 2.5 L. al giorno.

Segue una breve presentazione delle diete adatte a depurarsi e disintossicarsi. Per maggiori informazioni e in ogni caso prima di provare a farle, contattarmi e leggere i rispettivi fogli informativi sulla dieta specifica che si desidera attuare.

## DIETA DISSOCIATA

E' un ottimo modo per alleggerire tutti gli organi digestivi, depurarsi, attivare il metabolismo, dimagrire, rimettersi in forma, e imparare a nutrirsi meglio.

E' una dieta elastica e non troppo limitante, adatta a tutti, dai bambini agli anziani.

Va fatta per un periodo prolungato, può essere anche adottata come dieta permanente.

I principi di base sono:  $\frac{3}{4}$  del pasto di verdura e frutta,  $\frac{1}{4}$  di tutto il resto. Evitare di mangiare contemporaneamente cibi iperproteici come carne e pesce, e cibi con molti carboidrati come pasta, pane e riso, perché l'organismo fa molta fatica a digerirli contemporaneamente. Poi evitare i cibi raffinati come zucchero bianco, la farina bianca e tutti i suoi derivati.

Questo depura e ripulisce l'organismo, lo remineralizza e rinforza, riempie le riserve di vitamine, elimina la stanchezza primaverile e la stanchezza dopo i pasti, migliora tutte le prestazioni, rinforza le difese e combatte la maggior parte di malattie come l'iperglicemia, la pressione alta, i raffreddori. Inoltre allevia le allergie, perché il consumo contemporaneo di carboidrati e proteine aumenta la produzione di istamina, e riequilibra l'iperacidità.

E' anche ottima per dimagrire, perché abbassa l'indice glicemico.

Vedi foglio informativo "dieta dissociata"

## CURA DI CEREALI

E' una cura che dura solo 7 giorni e consiste nel mangiare ogni giorno un cereale diverso, allo stato naturale, cioè in forma di chicchi o chicchi spezzati, con molta verdura e frutta ma senza niente altro. Il tutto va cotto completamente senza sale, solo con erbe aromatiche e con pochissimo grasso.

E' importante masticare bene e a lungo.

E' un'ottima cura che depura in profondità senza consumare l'organismo e aiuta l'intestino a ripulirsi e a trovare regolarità, perché le fibre contenute nei cereali fanno come da scopettino per la pulizia delle pareti intestinali.

E' adatta soprattutto ai soggetti sani, un po' meno a chi soffre di colite e infiammazioni intestinali, perché richiede un lavoro non indifferente da parte dell'intestino, che l'intestino malato eventualmente non è in grado di fornire.



## DIGIUNO

Il digiuno completo è un'esperienza bellissima che consiglio di provare almeno una volta nella vita. Chi lo pratica è entusiasta e non ne farebbe più a meno. Il momento migliore per digiunare è la primavera. Anche i nostri antenati, per milioni di anni, in primavera digiunavano, perché le riserve di cibo erano finite e i prodotti del campo non erano ancora pronti. Il nostro organismo è stato formato in queste condizioni, e le attuali abitudini alimentari lo affaticano non poco.

Gli organi digestivi conoscono infatti due programmi: uno di digestione, che è quello che usiamo sempre, e uno di pulizia, che entra in atto quando gli organi digestivi sono completamente vuoti. Lo stomaco cessa la produzione di succhi gastrici, si riposa e si rigenera, l'intestino inizia ad eliminare tutti gli avanzi di cibo e feci rimasti dentro da chissà quanto, ripristina la mucosa e equilibra la flora batterica, il fegato si concentra sulle sue altre molteplici funzioni non essendo più distratto dal metabolismo dei cibi, e rigenera anche se stesso. Pancreas e cistifellea riposano, la circolazione di sangue e linfa si attiva e l'organismo si depura molto profondamente ed efficacemente con effetti a lungo termine.

Una volta questi due programmi funzionavano alternandosi armonicamente seguendo la natura, che a volte ci dava del cibo e a volte no. Ora la maggior parte delle persone usa solo un programma, con la conseguenza che non viene mai effettuata la pulizia e quindi il sistema digestivo si riempie talmente di scorie, avanzi di cibo putrefatti o fermentati, prodotti di scarto ecc...che poi non è più in grado di funzionare bene.

Chi è abituato a digiunare, è in grado di cambiare velocemente da un programma all'altro. Chi non è abituato, ha bisogno di qualche giorno prima che questo processo si innesti. Però una volta attivato il programma di pulizia, la fame scompare, l'organismo inizia a ricavare la sua energia dalle riserve e questo ci fa sentire improvvisamente in ottima forma e pieni di energia. E' come quando si risparmia per anni per poi concedersi una vacanza megagalattica. Il digiuno è quella vacanza, dove si può liberamente attingere dalle riserve senza fare il lavoro di digerire.

Il periodo consigliato per digiunare è di 7 giorni. Il minimo per la depurazione è di 5 giorni, fino a un massimo di 3-4 settimane. A partire dalla seconda settimana, è utile prendere degli integratori multivitaminici e multi minerali per non entrare in carenza.

Importantissimo durante il digiuno: fare molto movimento ed ev. anche palestra, perché altrimenti non viene catabolizzato solo il grasso, ma anche le proteine dei muscoli che non vengono usati.

I vantaggi del digiuno sono moltissimi: quasi tutte le malattie scompaiono, e anche tutti i disturbi di origine metabolica come acne, stanchezza, pesantezza, reumatismi, disturbi digestivi.

**Attenzione:** non digiunare mai di propria iniziativa, ma sempre sotto controllo del naturopata. Venire in studio per informazioni e spiegazioni. Digiunando si può fare molto bene al nostro

corpo, ma anche molto male, se si esegue in modo errato la cura. Controindicato alle persone troppo magre e ai bambini o ragazzi in crescita.

Vedi libretto di Greenspirit sul digiuno

## INTEGRATORI CHE DEPURANO

### VITAMINE E MINERALI

La **vitamina C** in qualità di antiradicale è molto importante per la disintossicazione, soprattutto assieme alla **Vitamina E** e al **selenio**.

Le **vitamine del gruppo B** vengono danneggiate dai radicali liberi del piombo, quindi è bene assicurarsi l'apporto delle vitamine di questo gruppo per reintergrarle.

Il **magnesio** e lo **zinco** sono importanti parti integranti di molti enzimi, alcuni dei quali hanno anche funzioni disintossicanti. Inoltre il magnesio serve per equilibrare l'iperacidità, che può essere provocata anche da metalli pesanti. Anche **potassio** e **calcio** sono importanti, in quanto minerali basici.

Il **glutathione**, un potente antiossidante, costituito da aminoacidi e selenio, è in grado di sciogliere i metalli pesanti dai loro legami con le proteine, e di portarle all'espulsione.

### SPIRULINA

La spirulina è una microalga unicellulare che viene usata da decenni per depurare e per rinforzare l'organismo, perché contiene molti minerali e vitamine e ha la capacità di legare a sé le tossine. Io la consiglio sempre durante una cura disintossicante, specialmente se c'è anche perdita di peso, per legare e quindi espellere le tossine che erano rinchiusi nelle cellule adipose ed ora circolano libere nell'organismo, prima che esse si ridepositino da qualche parte. E' reperibile in erboristeria in polvere o capsule. Assumere fuori dai pasti, perché lega a sé anche minerali utili.

### CLORELLA

Anche l'alga clorella è una microalga unicellulare che vive nelle acque dolci. La sua assunzione come rimedio naturale favorisce l'eliminazione dei metalli pesanti e l'espulsione delle scorie da parte dell'organismo. E' in grado di ridurre le reazioni allergiche e gli stati infiammatori dovuti all'accumulo di metalli pesanti nel nostro corpo. Può essere acquistata in erboristeria sotto forma di integratore naturale alimentare in capsule. La consiglio soprattutto durante il digiuno, assieme alla spirulina e al coriandolo, fuori dai pasti.

## CORIANDOLO

Il coriandolo, conosciuto anche come prezzemolo orientale o cinese, svolge con i suoi oli eterici un'interessante azione chelante nei confronti dei metalli pesanti. E' particolarmente utile per la rimozione del mercurio che può essere presente negli spazi tra le cellule e nel nucleo cellulare. L'accumulo di mercurio può causare danni al Dna. E' efficace anche contro cadmio, piombo e alluminio presenti nelle ossa o nel sistema nervoso. Si consiglia di assumere il coriandolo accompagnato da spirulina e clorella, in modo che le tossine non vengano riassorbite.

## CURCUMA

La curcuma è una spezia di origine orientale molto preziosa e ricca di proprietà benefiche. Purifica l'organismo dalle tossine, dai metalli pesanti e dagli agenti inquinanti. Purifica il sangue, facilita la digestione e la depurazione dell'organismo. Le proprietà della curcuma, come comprovato da recenti ricerche scientifiche, vengono attivate in abbinamento al pepe nero. Non dimenticate, dunque, di aggiungere ai vostri piatti un pizzico di entrambe le spezie. Per l'impiego della curcuma a scopo curativo, come integratore, è bene rivolgersi ad un erborista. Per potenziare gli effetti benefici della curcuma, si consiglia, infine, di abbinarla allo zenzero.

## AGLIO

L'aglio non è un semplice alimento, ma un vero e proprio medicinale naturale. E' conosciuto e utilizzato fin dall'antichità come rimedio naturale per purificare il sangue e migliorare la circolazione. E' in grado di respingere le tossine dal corpo per via del suo contenuto di zolfo. L'abbondante presenza di selenio bioattivo nell'aglio lo rende efficace per proteggerci dalla tossicità del mercurio. Lo zolfo, invece, contribuisce ad ossidare metalli pesanti come cadmio e piombo, rendendoli solubili in acqua.

## ACQUA E LIMONE

Per ottenere acqua pura, libera dai metalli pesanti e alcalina, è possibile rivolgersi ad alcuni strumenti adatti a renderla alcalina e a depurarla dalle sostanze indesiderate. Bere acqua e limone la mattina presto permette di compiere una profonda pulizia del nostro organismo, favorendo l'eliminazione delle tossine e dei metalli pesanti. L'acqua con il limone, specialmente se calda, ripulisce stomaco e intestino dai rifiuti accumulati e li prepara per il nuovo giorno. A lungo termine, questo rimedio naturale rafforza il sistema immunitario e regola il metabolismo.

## OMEGA-3

L'assunzione di integratori e di alimenti ricchi di omega-3 è considerata utile per aiutare il nostro organismo a depurarsi dai metalli pesanti. E' però necessario porre particolare attenzione alle fonti da cui gli omega-3 provengono. Le tipologie di pesce più ricche di omega-3 possono presentare un elevato contenuto di metalli pesanti. E' però possibile reperire in commercio integratori a base di acidi grassi essenziali di origine vegetale. Le sostanze necessarie al nostro organismo per la formazione degli omega-3 sono inoltre presenti nei semi di lino, nelle noci e nell'olio di lino.

## MOTO

Per disintossicarsi è importantissimo il movimento all'aria aperta, ogni giorno, il più possibile, come minimo 1 ora. È importante per tutto l'organismo, perché mette in moto il metabolismo e quindi aiuta ad eliminare le tossine attraverso il sudore, ma non solo. Anche tutti gli altri organi lavorano più efficacemente e velocemente quando si fa sforzo fisico, soprattutto la circolazione sanguigna e linfatica.

Inoltre aumentando il fabbisogno giornaliero di calorie si aumenta anche l'apporto di proteine, minerali, vitamine, oligoelementi e sostanze vegetali secondarie. Con il moto si stimola la digestione e il metabolismo e quindi si migliora l'assorbimento e l'utilizzo dei nutrienti che rinforzano il sistema immunitario e fungono da antiradicali e quindi rinnovano i tessuti e li depurano.

L'aria pura serve soprattutto per ossigenare bene tutte le cellule in modo che lavorino meglio e per stimolare la funzione depurativa dei polmoni.

Io consiglio di fare passeggiate, eventualmente jogging o nordic walking, scalate se siete vicino alle montagne, muoversi sempre in bicicletta e non in automobile, a casa esercizi aerobici o Power Yoga o qualsiasi tipo di esercizio che promuova la respirazione e la circolazione del sangue. Anche ballare è un ottimo metodo per disintossicare e per sciogliere tutte le giunture indurite dalle scorie, attenzione però a non farlo in luoghi con aria cattiva. È sempre meglio fare moto all'aperto, anche ballare all'aperto è molto bello e dà una grande sensazione di libertà.

### **La linfa, liquido vitale**

Tutti sanno che i vegetali si alimentano tramite la linfa che porta in tutta la loro struttura ciò che è stato estratto dalla terra. Pochi, invece, conoscono che anche all'interno del corpo umano vi sono ben dodici litri di linfa in continuo, seppur lento, movimento. La linfa, biancastra e lattiginosa, contiene acqua, sali minerali e proteine, in un certo senso potrebbe essere paragonata al mare dove vivono le creature marine; nella linfa, infatti, vivono, muoiono e si riproducono la maggior parte delle cellule del corpo umano.

Mentre la funzione del sangue consiste nel nutrire le cellule e asportare le tossine che hanno creato, la linfa, si muove raccogliendo in tutto l'organismo i liquidi in eccesso, i prodotti di scarto, i batteri uccisi e le cellule morte. Nel suo lungo percorso attraversa alcune ghiandole, dette "linfonodi" dove i rifiuti organici vengono finemente tritati.

La linfa, sempre più pulita, prosegue il suo viaggio e, superati tutti i linfonodi si riversa nel sangue che poi verrà purificato dai reni e dai polmoni. Se i reni funzionano bene le tossine passeranno nell'urina mentre le sostanze utili (ad esempio i sali minerali) verranno lasciate nel sangue.

Il movimento della linfa dipende esclusivamente da vari muscoli e principalmente da quelli delle gambe; questi, contraendosi e dilatandosi, creano delle pressioni che forzano la linfa a riversarsi nel sangue nelle vicinanze del cuore. A rimpiazzare la linfa che si è riversata nel sangue provvede la stessa circolazione sanguigna, lasciando filtrare fuori dalle vene e dalle arterie, la quantità d'acqua sufficiente per riequilibrare la situazione.

Una linfa che circola male (per il poco movimento), oppure troppo intossicata può creare seri problemi, ad esempio vene varicose o gonfiori ai piedi ed alle gambe. Alcune persone sono "corpulente" non perché sono grasse ma per una ritenzione dei liquidi, con i quali il corpo cerca di diluire le tossine presenti nella linfa per evitare che l'ambiente dove vivono le cellule diventi troppo intossicato e pericoloso.

## MASSAGGI

Il massaggio giusto e fatto bene ha un ottimo effetto depurativo su tutto l'organismo, perché attiva la circolazione sanguinea e linfatica e stimola la funzione degli organi interni.

Per depurare in particolare l'intestino si può fare un massaggio specifico che favorisca i movimenti peristaltici e quindi l'eliminazione dei sedimenti intestinali.

Per stimolare la circolazione periferica, come nei casi di cellulite, è utile la coppettazione.

## LA DEPURAZIONE PROFONDA:

Una depurazione completa e duratura va fatta coinvolgendo tutto l'organismo, che è composto da corpo, anima e spirito.

Il rischio del curare solo il corpo senza la mente è anche quello di decadere nelle vecchie abitudini subito dopo aver finito la cura. Mentre, se si raggiunge maggior consapevolezza, gli effetti benefici saranno per sempre.

E' importante comprendere a fondo le correlazioni tra ciò che si ingerisce e il proprio organismo. Siamo ciò che mangiamo, in tutto e per tutto, spesso però non ce ne rendiamo conto: il cibo non è semplicemente come il carburante di una macchina. La macchina non vive, rimane la stessa dall'inizio alla fine, al massimo si logora. Mentre il nostro corpo è vivo e si rinnova continuamente, e il materiale per rinnovarsi glielo diamo noi: il cibo ci serve anche per costruire il nostro corpo. Ogni singola cellula del nostro organismo è stata formata con il cibo che abbiamo assunto negli ultimi anni. Con materiale scadente, verrà formato un fisico scadente. Se ci sono delle carenze, il nostro organismo non sarà completo. Gli eccessi verranno depositati e possono appesantire. Se poi addirittura forniamo materiale inutilizzabile, da scarto, non verrà costruito nulla di buono, ma l'energia verrà persa nell'eliminazione dei rifiuti.

Molte volte i sentimenti procurano disturbi a livello fisico. Per un miglior effetto della cura è bene curare anche la componente psicologica ed emozionale. In medicina cinese, le emozioni fanno sempre parte integrante della diagnosi e della terapia, perché non è possibile distaccare i sentimenti e le emozioni dal resto del corpo.

A volte i sentimenti repressi escono già da soli, durante un digiuno ad esempio, o durante lo sport. Ed è giusto che lo facciano. A volte, invece è necessario stimolare l'elaborazione di sentimenti o emozioni dannose per l'organismo con una terapia di tipo psicologico, o dal naturopata con colloqui o semplici esercizi, o dallo psicologo in casi di sentimenti più radicati e più profondi, o da molti altri terapeuti che offrono terapie per disintossicare l'anima e la mente.

Io consiglio di fare almeno una volta all'anno un lavoro di questo tipo, perché una depurazione che coinvolga tutto il nostro essere ci fa sentire veramente molto, molto meglio, più felici, più stabili, più rilassati e con molta più energia, che prima occupavamo nel reprimere i sentimenti indesiderati. Solitamente, dopo una depurazione profonda, si aprono nuove porte nella vita,

improvvisamente le cose che prima sembravano irraggiungibili sono a portata di mano, o si scopre che ci sono sempre state e noi non le vedevamo a causa di blocchi emotivi dei quali eravamo ignari.

## IL MANTENIMENTO:

Dopo essersi depurati, ad esempio dopo una dieta, o un digiuno, è utile non ritornare alle abitudini nocive, ma instaurare un po' alla volta delle condizioni più propizie per il nostro organismo. Qui sotto alcuni consigli utili per la pulizia quotidiana del nostro corpo, specialmente degli organi digestivi:

Al mattino gli organi digestivi sono molto sensibili. Con la colazione si può dare uno stimolo depurativo e rinvigorente, oppure uno stimolo negativo che li indebolirà per tutta la giornata. Come facciamo la doccia esternamente, è bene fare la doccia anche internamente: con una o due tazze di tisana calda, o anche acqua e limone, sciacquiamo esofago, stomaco, intestino ed eliminiamo le scorie rimanenti dal giorno prima.

Gli organi digestivi hanno bisogno di molti liquidi per funzionare bene: il modo migliore di fornire liquidi di ottima qualità è mangiare molta frutta e verdura, sia cotta che cruda, oltre a bere a sufficienza. Quindi, dopo la tisana è bene iniziare la colazione con della frutta, che oltre a stimolare la digestione e la disintossicazione è anche un'ottima fonte di vitamine e di fibre, che come sappiamo, sono importantissime per la depurazione. Dopo di ciò, al mattino possiamo fare una colazione sostanziosa, perché gli organi digestivi al mattino sono in grado di digerire molto meglio che alla sera. La cena, invece dovrebbe essere più ridotta possibile.

Non solo al mattino, ma anche in generale si consiglia di iniziare i pasti con frutta o verdura, sia per l'apporto di liquidi che perché le vitamine vengono assimilate molto meglio a stomaco vuoto, sia perché gli enzimi contenuti nella frutta e la verdura ci aiutano a digerire, ma se li ingeriamo dopo aver già mangiato vanno persi.

Per preparare lo stomaco, che per digerire ha bisogno di 41°, al pasto, si consiglia di bere una leggera minestra di verdura o anche solo un brodo prima di ogni pasto. Al limite basta anche una tisana o un bicchiere di acqua calda, poi un piatto abbondante di frutta o verdura, poi tutto il resto.

La dieta dissociata è un ottimo modo per nutrirsi in maniera salutare, senza appesantire l'organismo e prevenendo le tossicemie. Soprattutto il principio di mangiare  $\frac{3}{4}$  di frutta e verdura (per bambini, adolescenti e sportivi va bene anche  $\frac{2}{3}$ ) è ottimo per la salute dell'intestino e la depurazione del sangue. Inoltre evitare di combinare carboidrati e proteine velocizza la digestione e lascia agli organi come stomaco e intestino più tempo per ripulirsi.

Infine, il movimento fisico è sempre indispensabile per stare bene, per tutti e in ogni situazione.