

## **L'IMPORTANZA DELLA DISINTOSSICAZIONE**

Già in febbraio la natura comincia a lavorare per il nuovo risveglio. Dai tempi più remoti, questo inizio veniva celebrato con una figura femminile: Demetra nell'antica Grecia e la Madonna nel mondo cristiano. Significativa in proposito la ricorrenza a Trieste della Madonna Candelora che preannuncia il cambiamento con il detto: "Se vien con piova e vento dell'inverno semo dentro, se vien con sol e bora dell'inverno semo fora". In naturopatia questo è il periodo nel quale si consiglia di iniziare la disintossicazione primaverile.

Se osserviamo la natura in primavera notiamo un fervore di attività: le piante germogliano, gli insetti diventano particolarmente indaffarati e così pure gli uccelli. Tutta la terra sembra fremere per la nuova vita che sorge in essa. Anche il nostro corpo vive questa nuova vitalità per cui cerca di eliminare tutti i ristagni e le sostanze estranee (tossine) che gli impediscono di funzionare correttamente, ostacolano il corretto fluire della nostra energia vitale e sono fonte di numerosi malanni: raffreddori, allergie, eczemi, gonfiori, stanchezza ed altro. Possiamo prevenire questa situazione con una buona disintossicazione utile anche per smaltire il cibo consumato in eccesso nel periodo natalizio.

La tossicità è insita nella nostra vita e può realizzarsi a tutti i livelli della nostra struttura: sul piano fisico, emozionale e mentale. Avremo quindi tossine fisiche, tossine mentali, tossine relazionali, tossine ambientali e via di seguito. Tossine vengono prodotte anche dal nostro corpo e sono le sostanze di scarto dei processi metabolici, (cioè quelle eliminate dai milioni di cellule da cui siamo composti) e tossine sono anche gli scarti di batteri che vivono nel nostro organismo. Tutte queste forme di tossicità concretizzano nel corpo fisico per cui il corpo tenta di eliminarle o di renderle innocue attraverso gli organi emuntori che sono: il fegato, i reni, la pelle, l'apparato respiratorio, il sistema linfatico e l'intestino. Quando non è sufficiente subentrano le reazioni tampone.

L'organo che più si impegna a fare pulizia è il fegato. Il sangue che passa al suo interno viene costantemente ripulito attraverso un'azione di filtraggio o di trasformazione delle sostanze tossiche in altre meno pericolose. Le sostanze idrosolubili vengono inviate, attraverso la circolazione, ai reni ed espulse tramite l'urina mentre quelle liposolubili vengono immesse, mediante la bile, nell'intestino ed espulse con le feci. Questo naturalmente quando il fegato funziona bene e non è sovraccarico a causa di uno stile di vita scorretto.

Un intestino sano è una prerogativa importante sia nel tratto digestivo, sia nel tratto preposto all'eliminazione. Oggigiorno, in un numero elevato di persone, vi è una carenza a livello intestinale di batteri buoni, i cosiddetti probiotici, e questo determina un importante squilibrio di flora batterica che compromette sia una buona digestione, sia un'efficiente eliminazione.

Per una buona disintossicazione è importante eliminare i cibi fonte di questi squilibri come zuccheri, alcool, caffè puro, prodotti raffinati, sostanze proteiche acidificanti e cibi preconfezionati e favorire frutta e verdura di stagione. Ci si

può aiutare con tisane depurative, digiuni parziali o totali e con le varie pratiche igienistiche che mirano al ripristino dell'equilibrio termico del corpo ed in questo modo favoriscono il lavoro degli organi emuntori.

La disintossicazione può sembrare una pratica difficile da effettuare ma i benefici che ne derivano in termini di benessere e qualità della vita ripagano abbondantemente la fatica sostenuta.

## **OBIETTIVI DELLA DISINTOSSICAZIONE**

### **1) SALUTE**

Il primo motivo per cui è importante eliminare tutte le componenti tossiniche è evitare i vari malanni che si possono presentare in primavera come tosse, raffreddori, bronchiti, mal di gola, eczemi, allergie ed altro.

Le tossine alterano il ns ecosistema interno e creano la base per la proliferazione di forme di vita nocive come parassiti, batteri patogeni e virus ed inoltre costringono il ns S.I. (sistema immunitario) a mettere in pratica tutte le difese possibili per evitare complicazioni maggiori e questo avviene con notevole dispendio energetico.

Il nostro S.I. si è sviluppato in migliaia di anni di permanenza dell'essere umano sulla terra per tutelare la vita di cui il corpo è portatore, cioè la ns essenza, chi siamo. E' comprensibile allora che il corpo metta in atto tutte le difese per favorire l'eliminazione tossinica quanto più l'energia vitale viene stimolata. I 5 organi depurativi più i sistemi tampone ci fanno comprendere quanto questo lavoro sia importante.

Il medico Hering, vissuto nell'800 aveva spiegato queste reazioni di difesa in base alla nostra vitalità:

fase acuta: molta vitalità per cui elevata reazione che si manifesta con calore (febbre), rossore, gonfiore

fase subacuta: minor vitalità, tipica dell'età matura, che si manifesta con sintomi moderati, però la malattia dura più a lungo

fase cronica: poca vitalità per cui poca reazione: si convive con i problemi

fase degenerativa: il corpo comincia a soccombere. Non riesce a sviluppare sufficienti difese.

### **2) REALIZZAZIONE DELLE NS CAPACITA'**

I malanni, la stanchezza cronica, i dolori sono degli impedimenti per cui se vogliamo esprimerci al meglio è necessario intraprendere un cambiamento nel nostro stile di vita a tutti i livelli: fisico, mentale ed emozionale.

### **3) RIPERCUSSIONE SULLE NS RELAZIONI.**

Il nostro star male altera anche l'armonia nelle nostre relazioni con gli altri.

## **PERIODO MIGLIORE PER LA DISINTOSSICAZIONE**

L'anno solare è scandito da vari ritmi: le stagioni, le fasi lunari, l'alternarsi del giorno e della notte ed altri ancora.

Quando la vita dell'uomo sulla terra era più condizionata dall'andamento degli eventi naturali che si ripercuotevano sui raccolti e sull'allevamento tutta la vita dell'uomo era scandita da questi ritmi che venivano osservati con molta attenzione ed alcuni venivano spesso celebrati con grandi festività. Oggigiorno alcune festività vengono ancora celebrate ma spesso si è perso di vista il significato originario.

L'uomo è collegato agli eventi naturali molto più di quanto possa immaginarsi (basti pensare che le persone che soffrono di reumatismi o altre forme di malanni sono più sensibili al cambiamento del tempo).

Nell'ambito di questi ritmi febbraio è un mese particolare perché la natura si prepara al risveglio primaverile. E' utile comprendere meglio cosa succede di tanto importante in questo periodo nella natura e come ne risente tutto il ns essere.

Tutta la realtà che si manifesta nel mondo visibile è soggetta a due forze CONTRAPPOSTE E COMPLEMENTARI che generano MOVIMENTO E MUTAMENTO COSTANTI in base a leggi ben precise.

Gli antichi Cinesi avevano chiamato queste forze YIN e YANG ovvero FORZE CENTRIFUGHE (o di ESPANSIONE) e FORZE CENTRIPETE (o di CONTRAZIONE). Queste due FORZE generano il GRANDE RESPIRO DELL'UNIVERSO. Il nostro respiro ne è l'emblema più evidente. Tutto il creato si espande e si contrae per cui possiamo dire che tutto il creato respira. Respirano le stelle, respirano i pianeti, respira la Terra, le ns molecole, il nostro cervello, ecc. Nulla resta fermo. Questa è la caratteristica della VITA VISIBILE.

Se ci soffermiamo ad osservare i vari cambiamenti che si verificano sul nostro pianeta nel corso di un anno possiamo cogliere IL GRANDE RESPIRO DELLA TERRA ed attraverso di esso comprendere cosa succede nel nostro corpo.

E' interessante comprendere anche il significato di ANIMA in questo contesto. Per ANIMA si intende il terreno interiore su cui vivono i ns sentimenti e le nostre emozioni ed è un PONTE tra il CORPO FISICO, portatore di istinti, bisogni e desideri ed il NS MONDO SPIRITUALE, il ns mondo di ideali del vero, del buono e del giusto.

Possiamo dire che nella ns ANIMA si incontrano e scontrano due correnti:

- la prima CORRENTE nasce dal nostro corpo, dai nostri dati biologici e ci collega ai ns genitori, ai ns antenati ed alla natura;
- la seconda CORRENTE è legata alla ns caratteristica individuale, alla ns essenza che ci rende un individuo unico ed irripetibile.

Durante l'anno l'anima vive esperienze molto diverse in base al tempo, alle stagioni ed ai ritmi che si succedono nel corso dell'anno.

In PRIMAVERA tutta la natura viene pervasa da una grande vitalità e nel passato quando l'uomo si sentiva più dipendente ed unito alla natura percepiva che la terra si preparava ad una graduale ripresa di vitalità per manifestarsi verso l'esterno, verso il cosmo ed impregnarsi delle sue leggi. Questo è il periodo nel quale comincia la fase di ESPANSIONE della terra. Anche il nostro corpo viene pervaso da questa maggior vitalità che stimola di più l'eliminazione di tutto ciò che può compromettere la sua corretta funzionalità. Ecco che compaiono con più vigore raffreddori, eczemi, allergie,

bronchiti ed altro e maggiore è l'intossicazione maggiore sarà la stanchezza che si potrà avvertire.

La nostra anima pure reagisce a queste esperienze per cui l'essere umano è portato di più verso l'esterno, percepisce gli stimoli che ne derivano e vive in un certo qual modo una minore capacità di concentrazione.

Cominciando la disintossicazione in febbraio , cambiando un po' il ns stile di vita, lavorando sulle emozioni e sui nostri pensieri, possiamo prevenire o almeno attenuare notevolmente i malanni primaverili e favorire il ns benessere in generale.

La prima cosa da fare è mettere gli organi emuntori in condizione di svolgere il loro lavoro. Questo si ottiene riportando l'equilibrio termico nel nostro corpo ed avviene principalmente attraverso due vie:

1. una è quella che agisce dall'esterno con le varie pratiche igienistiche,
2. la seconda via agisce dall'interno favorendo una buona digestione ed eliminazione attraverso una dieta adeguata e digiuni che possono essere totali o parziali (es. saltando un pasto), a base di frutta o osservando una dieta a base di liquidi (brodi vegetali, succhi di frutta o verdura possibilmente freschi e senza l'aggiunta di sostanze estranee come esaltatori di sapidità, conservanti, coloranti od altro).

Possiamo ricorrere anche a tisane od altri prodotti erboristici, ma osservando i primi due punti eviteremo di incorrere in un dispendio energetico inutile. Costacurta consigliava la seguente tisana:

GRAMIGNA rad.	20 gr
BARDANA rad.	20 gr
TARASSACO rad.	20 gr
LIQUIRIZIA rad.	10 gr
PARIETARIA	30 gr
ORTICA	20 gr
CODA CAVALLINA	20 GR

Si mette un cucchiaino raso in un quarto di litro di acqua fredda e si porta a ebollizione. Si fa bollire 5 minuti, si toglie dal fuoco e si lascia riposare 10-12 minuti poi si beve a digiuno.

Se la flora batterica non è in buone condizioni si può ricorrere ai probiotici. Il proprio medico curante può consigliarci quelli che fanno meglio al nostro caso.

Non dimentichiamoci di curare il nostro stato d'animo ed il riposo notturno.

Il sonno notturno svolge un ruolo importante nel ripulire gli organi dalle emozioni del giorno e dalle tossine fisiche. Rappresenta un efficiente sistema di drenaggio che favorisce i processi di depurazione e di eliminazione dei residui tossici, fisici ed emozionali

## **EQUILIBRIO TERMICO**

E' l'obiettivo della naturopatia per mettere il nostro corpo nelle condizioni di attuare i processi di autoguarigione. Si ha quando la temperatura della pelle esterna e delle mucose interne è uguale. In uno stato normale è di 37°.

L'apparato gastrointestinale è il ns motore e lavora bene a 37° per cui quando lavora eccessivamente si surriscalda ed i processi digestivi non avvengono correttamente. Man mano che la temperatura aumenta gli enzimi

vengono disattivati, diminuisce l'assimilazione dei vari nutrienti e si creano più tossine. In questo caso la febbre esterna, se compare, è un buon sistema di riequilibrio perché scarica all'esterno l'eccesso di calore e riporta la normalità.

Quando l'intestino è infiammato la cosa più semplice sarebbe dargli un po' di riposo con cibo più leggero o qualche forma di digiuno: totale, parziale, a base di liquidi, o a base di frutta e favorendo l'eliminazione cutanea ed intestinale. L'eliminazione cutanea viene favorita dalle pratiche igienistiche mentre l'evacuazione possiamo favorirla lavorando sulla dieta o facendo il lavaggio del colon con acqua e sale (è una pratica dello yoga), idrocolonterapia, clisteri per la pulizia da parassiti ed altro.

## **DIETA**

Durante i mesi invernali passati a mangiare in modo un po' pesante per fronteggiare il freddo è il caso di alleggerire il lavoro del ns intestino per permettergli di digerire meglio evitando la formazione anomala di tossine e favorendo una loro eliminazione più veloce.

E' utile cominciare la giornata con acqua tiepida e limone. Da notare che il limone oltre ad attivare il metabolismo e la peristalsi è altamente alcalinizzante. In seguito prendiamo la tisana depurativa. Aspettiamo 15-30 min. e poi facciamo la colazione.

E' meglio evitare il latte di mucca e sostituirlo con quello vegetale. Se non se ne può fare a meno possibilmente prendere quello bio. Da evitare completamente lo zucchero bianco ed il caffè puro. Se ci risulta difficile rinunciare al caffè meglio prenderlo dopo le 10 quando il lavoro di depurazione degli organi iniziato alle 11 di sera è quasi terminato. Una volta alla settimana possiamo prendere la crema Budwig ideata dalla dott.ssa Kousmine.

### **CREMA BUDWIG:**

1 cucchiaino di yogurt

1/2 limone

1 banana o un altro frutto

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di olio biologico (semi di girasole o di lino ecc.)

1 cucchiaino di un seme oleoso es. mandorle o noci o anacardi o un altro seme macinato al momento

1 cucchiaino di un cereale macinato al momento (si può usare il macinino del caffè)

Per colazione possiamo prendere, alternando

- frutta acida (aranci, kiwi, fragole, ecc.) un tipo alla volta con un tipo di frutta secca oleosa (mandorle, noci, ecc)

- crema di riso fatta con la farina o i fiocchi di riso. Se preferiamo dolce possiamo farla con uvetta, un po' di miele, buccia di limone e/o di arancio naturalmente di provenienza biologica. Volendo possiamo aggiungere un po' di vaniglia naturale. Se preferiamo il salato nella crema possiamo mettere un po' di tamari ed alla fine della cottura aggiungere semi di sesamo, di girasole, o qualche frutto secco oleoso.

- la stessa cosa possiamo fare anche con altri cereali, es. fiocchi di avena

Per pranzo è consigliabile cominciare con un'insalata mista cruda preparata con verdura di stagione (indivia, erbe rosse, rape cavolfiore, sedano rapa ed

altre verdure invernali). E' consigliabile utilizzare l'aceto di mele. Tutte le parti della mela sono ricche di minerali, oligoelementi, vit A e C proteine, zuccheri, pectina. Questi elementi nutritivi si trovano concentrati nell'aceto di mele che è anche un buon alcalinizzante, migliora la produzione di saliva e di enzimi digestivi. L'utilizzo di aceto di mele può portare anche ad una diminuzione del gonfiore addominale. Inoltre stimola le difese immunitarie, uccide batteri, funghi ed altri microrganismi, stimola la circolazione ed il drenaggio delle cellule adipose e della cellulite, migliora la pelle, è un buon antiossidante, allevia i dolori muscolari ed altro. Essendo acido può essere usato nei vapori: tonifica i polmoni e può essere usato per fare i gargarismi come il limone. Qualcuno lo usa al mattino: 2 cucchiaini di aceto e uno di miele in acqua tiepida. Viene usato nelle pratiche igienistiche mescolato all'acqua per fare le frizioni in caso di febbre.

Si può usare anche un buon aceto di uva che ha le seguenti caratteristiche: dà elasticità alla pelle, attenua le fermentazioni intestinali, riduce i grassi accumulati nel corpo, tiene sotto controllo la glicemia, è antisettico, cura ferite ed ulcerazioni.

Per cena meglio proteine e verdure (crude e cotte) o cereali in chicchi che sono più facilmente digeribili dei prodotti fatti con le farine come la pasta.

E' importante far entrare nella ns dieta la frutta secca oleosa, i semi ed i germogli.

Se si hanno difficoltà digestive è utile fare una cura con i probiotici per favorire lo sviluppo della flora batterica. Generalmente ristabilendo l'equilibrio termico non dovremmo aver bisogno di integratori perchè potremmo ottenere tutto il necessario dal cibo.

Tendenzialmente si ritiene che nel nostro corpo si susseguono i seguenti ritmi:

ASSIMILAZIONE inizia alle 12 e termina alle 20

RIGENERAZIONE inizia alle 20 e termina alle 4

ELIMINAZIONE inizia alle 4 e termina alle 12

## **FLORA BATTERICA**

Il nostro apparato digerente ed in particolare il nostro intestino è colonizzato da moltissimi microrganismi che nel loro insieme costituiscono la flora batterica. Vi albergano miliardi di batteri, sia aerobi che anaerobi.

Oltre alla flora batterica vi sono presenti miceti, clostridi, un genere di batteri gram-positivi anaerobi come i batteri patologici del tetano, botulino, ed altri, che in condizioni di equilibrio non esercitano alcun effetto patogeno.

Durante la gravidanza l'intestino del feto è sterile, ma, subito dopo il parto vi si insediano miliardi di batteri che entrano attraverso la bocca e l'ano. I primi mesi di vita sono molto importanti per costruire una popolazione batterica florida ed equilibrata. Il latte materno favorisce la proliferazione dei bifidobatteri, un ceppo particolarmente benefico per la salute umana.

In condizioni normali la flora batterica è in perfetta simbiosi con l'organismo. E' un rapporto di convivenza di cui entrambi traggono beneficio. L'uomo fornisce materiale ingerito per il sostentamento dei batteri e questi in cambio svolgono varie funzioni utili per l'uomo.

EUBIOSI = armonia tra flora batt. e l'organismo umano

DISBIOSI = alterazione di questa armonia che porta alla proliferazione di batteri patogeni che scatenano vari disturbi e patologie. Tra queste si ritiene

che vi possono essere le intolleranze alimentari, squilibri del sistema immunitario come le malattie autoimmuni, patologie fungine, disturbi dell'alvo come diarrea, stitichezza, meteorismo, flatulenze, crampi addominali, diverticoliti, infezioni genitali e urinarie, carenze nutritive, bassa efficienza fisica con senso di debolezza, disturbi del sonno, cambiamenti d'umore e molto altro.

Digestioni lunghe provocate da cibi inadeguati, troppo elaborati, pessime combinazioni alimentari, provocano un surriscaldamento dell'apparato gastrointestinale. Questa situazione altera il sistema enzimatico, crea più tossine ed interferisce nella produzione della flora batterica buona riducendola. Si crea così lo spazio ed il nutrimento (tossine) di flora batterica patogena.

### **FUNZIONI PRINCIPALI DELLA FLORA BATTERICA:**

- funzione di nutrimento
- garantisce l'integrità della mucosa intestinale
- fermentazione del materiale ingerito in seguito alla quale la flora batt. produce acidi grassi utili per il nostro benessere
- svolge una funzione protettiva contro l'invasione dei batteri patogeni
- previene disturbi come coliti, diarrea, costipazione
- produce alcune vitamine, vit. B12, vit. K (la quale mantiene forte le ns ossa ed è coinvolta nella coagulazione del sangue)
- produce alcuni aminoacidi ( che sono la base delle proteine)
- interviene nel metabolismo degli acidi biliari e della bilirubina.

### **ELENCO DI ALCUNI CIBI RICCHI DI PROBIOTICI:**

verdure, aceto di mele, bacche di frutta, mandorle, zenzero, tè nero, olio e farina di lino, kefir, yogurt greco, crauti, miso, tempeh, tofu, cereali integrali, broccoli, basilico, kiwi, ecc.

**PREBIOTICI:** cicoria, carciofi, porri, asparagi, aglio, soia, avena, ecc.

### **PH DEL SANGUE**

Nella scelta alimentare è importante tener conto del PH (grado di alcalinità o basicità) del cibo.

Il pH del nostro sangue è leggermente alcalino e varia tra i 7.35 e 7,45. Oscillazioni superiori a più o meno 0,4 punti possono provocare una grave compromissione organica. I meccanismi che presiedono alla regolazione del pH ematico sono molto importanti.

Partecipano a questo controllo:l'apparato respiratorio, quello urinario ed i sistemi tampone che vengono effettuati con la mobilitazione di sali minerali con potere alcalinizzante che, però, vengono sottratti dalle ossa e dai denti.

Aumentando la frequenza respiratoria e la profondità del respiro si elimina più anidride carbonica elevando il pH del sangue.

A livello renale esiste un altro importante meccanismo compensatorio del pH del sangue.

Gli alimenti favoriscono una reazione acida o basica (alcalina). Una corretta alimentazione prevede l'assunzione di cibi alcalizzanti e la riduzione di cibi acidificanti. Un alimento acido tende a scatenare una reazione chimica in base alla quale ne consegue una sottrazione di sali minerali all'organismo. Al contrario un alimento alcalino tende a non sottrarre sali minerali fungendo da

bilancia. Una corretta alimentazione dovrebbe trovare il giusto equilibrio tra entrambi.

E'importante notare come vi siano alimenti che sono acidi, ma in realtà sono in grado di provocare nell'organismo la formazione di sostanze basiche utili. Un esempio ne sono gli agrumi, soprattutto il limone ed il pompelmo i cui acidi vengono trasformati in carboidrati alcalini utili all'organismo. Questo processo può venire ostacolato dalla stanchezza, dallo stress e dalle difficoltà digestive. Altre cause di acidificazione sono il fumo, i farmaci, la vita sedentaria, la disidratazione, le bevande alcoliche, pensieri che generano rabbia, collera, preoccupazione, paura, panico e tristezza.

Tra gli alimenti considerati molto alcalinizzanti vi è l'uva ed è per questo che si trova spesso alla base di diete disintossicanti.

Altri alimenti alcalinizzanti sono i vegetali: insalate, spinaci, sedano, carote, cetrioli, germogli di fagioli, ravanelli, cavolfiori ed altri. E' alcalinizzante anche la frutta, compresa quella acida, la frutta secca come i fichi e la melassa.

Tra i condimenti possiamo trovare lo zenzero, il curry, la salvia, il rosmarino, i semi di finocchio, il cumino ed altri.

Un buon alcalinizzante è il sodio bicarbonato ed anche il sale marino.

Sono ritenuti acidificanti gli zuccheri, in particolare lo zucchero bianco, ed i cibi contenente gli zuccheri, gli alimenti raffinati o fortemente trattati.

I cereali integrali ed i loro derivati, in generale, sono leggermente acidificanti.

Sono molto acidificanti le proteine animali come le uova, ma soprattutto la carne poi l'alcol, il caffè, alcuni tipi di tè, i cibi precotti, gli alimenti ad alto contenuto di fitofarmaci ed additivi chimici.

## **VITAMINE:**

si distinguono in idrosolubili come la vit.C e liposolubili come le vit del gruppo B

### **Proprietà delle VIT. GRUPPO B**

Intervengono nel metabolismo, sono importanti per il sistema nervoso vegetativo, danno tono muscolare all'area gastrointestinale, sono necessarie per il corretto funzionamento della cute e per i capelli.

L'assorbimento viene favorito dalla Vit C, vit E, calcio e fosforo

L'assorbimento viene ridotto da: caffè, zucchero, alcolici, stress, alcuni farmaci come i sonniferi ed altri.

Si trovano in particolare nel lievito di birra, germe di grano, erba medica, ortica, pappa reale, polline, riso integrale, grano integrale, legumi, noci e mandorle.

## **CARATTERISTICHE DI ALCUNI SEMI OLEOSI consigliati in naturopatia**

### **SEMI DI GIRASOLE:**

Sono antiossidanti ed antinfiammatori, proteggono la vista (macula, cataratta) – sono una buona fonte di Fe, Zn e selenio che contrasta i tumori, favorisce il funzionamento della tiroide e si trova anche nelle noci, nei legumi e nei cereali integrali

- vit E, gruppo di composti oleosi e la sua concentrazione nel sangue dipende dal fegato e la sua assimilazione viene favorita dalla vit A, C e dal gruppo vit B,

contrasta la formazione di radicali liberi che portano ad un invecchiamento cellulare, previene patologie cardiovascolari, le arterie non vengono intaccate dal colesterolo, riduce il colesterolo cattivo, la pelle è più tonica, protegge la vista,

- triptofano (aminoacido) stimola la produzione di serotonina che assieme al magnesio favorisce il rilassamento del SN ed è utile in caso di ansia e tensione
- hanno un basso contenuto glicemico
- controindicazioni: sono molto calorici consigliabile 10/dì

### **SESAMO:**

Ha un elevato contenuto di proteine, carboidrati e grassi per cui rappresenta una buona riserva energetica. Contiene selenio, zinco, Fe, fosforo, potassio, magnesio, vit gr B (tiamina, riboflavina, niacina, biotina, acido folico, ecc.)

Il sesamo è utile per ossa e denti e previene l'osteoporosi.

Lo zinco rinforza il S.I. ed è utile anche nel caso di affaticamento mentale e convalescenza

Contiene prevalentemente grassi insaturi, omega 3 e omega 6 utili nella prevenzione di malattie cardiovascolari.

### **SEMI DI ZUCCA:**

Fin dall'antichità erano conosciute le proprietà vermifughe. Sono ricchi di minerali: Fe, selenio, zinco, fosforo, carboidrati, grassi e proteine.

Sono utili nelle infiammazioni, in particolare cistiti, nella prevenzione della caduta dei capelli, nell'ingrossamento della prostata. Favoriscono il tono muscolare della vescica.

Sono molto validi anche i germogli.

## **PRATICHE NATUROPATICHE**

Sono la base della naturapatia. Vengono praticate per riattivare la circolazione sottocutanea che provoca la decongestione degli organi interni migliorandone la funzionalità. Questo mette il corpo in grado di sviluppare le reazioni necessarie per favorire l'autoguarigione. Ne elenco alcune.

### **SPAZZOLATURA A SECCO:**

Viene effettuata con una soazzola o con un guanto di cotone grezzo.

Stimola la funzione nervosa della pelle e circolatoria del sangue attivando in tal modo l'equilibrio termico del corpo. Controindicato nelle malattie della pelle come eczemi e ulcerazioni e ipereccitabilità nervosa.

### **FRIZIONE FREDDA**

Viene effettuata con un asciugamano imbevuto in acqua fredda e strizzato. Il corpo deve essere caldo per cui viene consigliata al mattino appena svegli.

### **BAGNO ALTERNATO CALDO E FREDDO ALLE GAMBE**

Sono necessari due recipienti uno contenente acqua fredda e l'altro contenente acqua calda 36°-38°. In acqua calda i piedi vengono tenute 5 minuti mentre in acqua fredda bastano dai 10 ai 30 secondi. L'operazione viene effettuata due o tre volte.

Indicazioni: piedi costantemente freddi, malattie da raffreddamento, mali di

testa, ecc.

Controindicazioni: non adatto in caso di varicosità e spasmi vascolari.

### **DOCCIA A TEMPERATURA ALTERNA SULLE GAMBE PARTENDO DALLA COSCIA**

La doccia a temperatura alterna della coscia è utile nel caso di vene varicose, leggeri disturbi della circolazione arteriosa, difficoltà nel prendere sonno ed inoltre calma il sistema neurovegetativo.

Controindicazioni: mestruazioni, dolori di sciatica, infezioni delle vie urinarie, brividi.

### **DOCCIA FREDDA SULLE GAMBE PARTENDO DALLA COSCIA**

E' utile in caso di difficoltà nel prendere sonno, leggeri disturbi della circolazione arteriosa, vene varicose, congestione del ventre, congestione degli organi urogenitali, mialgie.

Non adatta nel caso di mestruazioni, dolori da sciatica, infezione delle vie urinarie, sensazione di freddo.

Indicazioni su altre pratiche igienistiche si possono trovare nel libro di Lezaeta Ancharan ed quello di Costacurta

### **TESTI CONSIGLIATI:**

- LA MEDICINA NATURALE ALLA PORTATA DI TUTTI  
autore Manuel Lezaeta ANCHARAN
- LA NUOVA DIETETICA autore Luigi COSTACURTA
- MANGIA CHE TI PASSA autore Filippo ONGARO
- IL CIBO DELL'UOMO autore Franco BERRINO