

## Processo di disintossicazione e purificazione mente-corpo

*"La cellula è teoricamente immortale; è il fluido nel quale vive che si degrada. Sostituendo questo fluido a intervalli regolari daremo alla cellula ciò che le necessita per nutrirsi e, per quanto ne sappiamo, il pulsare della vita potrà continuare indefinitamente."*

(Dr. Alexis Carrel - premio nobel per la medicina e la fisiologia).

Questo processo che riguarda la disintossicazione del nostro corpo si mette in pratica attraverso la depurazione e il digiuno. Il programma consiste nell'eliminazione di scorie e tossine presenti all'interno del nostro corpo che derivano dagli alimenti e da fattori esterni. La salute del nostro organismo dipende fortemente dal rapporto tra la quantità di tossine introdotte e quelle eliminate. Nonostante il corpo possieda la capacità di eliminare le tossine spontaneamente, spesso questo non avviene a causa dell'accumulo di troppe sostanze chimiche contenute nei cibi. Le tossine che non riusciamo ad eliminare si depositano nei tessuti, intossicando l'organismo e creando le condizioni adatte all'instaurarsi di diverse patologie. L'equilibrio delle cellule all'interno del nostro corpo è strettamente legato dal livello del pH che è l'unità di misura del livello di acidità nel corpo. I cibi acidificanti più importanti sono: il latte, lo zucchero raffinato (bianco), la carne, l'alcool e il caffè. Se il corpo è troppo acido i batteri proliferano creando tossine in eccesso. Gli acidi sono appunto le tossine che devono essere eliminate durante il processo di disintossicazione. Il nostro corpo ha bisogno di un ambiente alcalino e per raggiungerlo occorre disintossicarsi con determinazione attraverso l'auto disciplina.

Questo programma ha la durata complessiva di 5-7 giorni. Nei primi tre giorni si riducono progressivamente le porzioni giornaliere introducendo frutta e verdura e si eliminano alcuni cibi specifici. I pasti consistono fondamentalmente di frutta e verdura fresche (soprattutto crude). È consigliato consumare insalate di verdura cruda, condita con limone e prezzemolo (senza olio, aceto e sale). L'acqua è un fattore determinante nel processo di disintossicazione, poiché espelle le tossine sotto forma di sudore, urine e feci. Lo yogurt fresco è l'unico alimento di origine animale che non produce acidi. Durante il quarto giorno si depura l'organismo con una monodieta a base di uva o mela. L'ultima fase 1-3 giorni è dedicata al digiuno completo in cui si beve solamente acqua. In questo modo faremo riposare tutti gli organi preposti alla digestione quali stomaco, pancreas, fegato, intestino ecc convogliando l'energia verso la rigenerazione del corpo, la riparazione dei tessuti o degli organi e la pulizia del sangue. Uno degli effetti di questo programma può essere la riduzione del peso corporeo e la trasformazione della massa grassa in massa magra. L'organismo si rinforza poiché, non più sovraccaricato dalle tossine, diventa più reattivo. Aumentano le percezioni, la lucidità mentale, la quantità di energia, la capacità di stimolo-risposta psicofisica e si rinforza la capacità di difesa del sistema immunitario. Il piano di disintossicazione deve essere effettuato almeno ogni tre mesi. Terminato il programma, è consigliabile reintrodurre gradualmente i cibi iniziando dai cereali (pasta, pane, riso), poi successivamente gli altri uova, formaggi ecc.ì

**Cibi alcalinizzanti:** verdure crude, legumi freschi (fagioli freschi, i piselli freschi o surgelati, le fave e i germogli), la frutta dolce (banana, cachi, anguria, pera, mela rossa, uva rossa, melone, avocado, papaya, cocco verde, pesca), il miglio, lo yogurt magro fresco (possibilmente biologico), miele, fibre solubili ed insolubili, melassa di canna da zucchero.

**Cibi acidificanti:** carni e derivati (bianche o rosse), legumi secchi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soja etc.), latticini (formaggi, formaggi fusi, latte, burro, caglio, panna), cioccolato e derivati, arachidi e derivati, noci e derivati, bibite alcoliche, alcune verdure (pomodori, spinaci, indivia, rapanelli, melanzane, rape rosse, la barbabietola), la frutta acida – solo se è combinata con i carboidrati – (ananas, prugna fresca, mela verde, limone, uva verde, arancia, fragola, ribes, kiwi, mandarino, maracuja, mango, guava, acerola), grassi in genere, cereali (mais,avena,grano), uova e derivati, succhi di frutta confezionati, olio, aceto, sale, bibite alcoliche, conservanti e additivi

alimentari.

NB:

- E' importante bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno per favorire la naturale depurazione del corpo e assumere una compressa di fermenti lattici che è possibile acquistare in farmacia.
- Durante i primi 4 giorni del programma è utile assumere, per drenare le tossine, tisane, the verde o succo d'acero, dolcificate con miele di acacia che ha proprietà disintossicanti per il fegato e anti-acide per lo stomaco.

#### **Esempio orientativo primo giorno:**

Consumare minestrone senza pasta o patate per rimineralizzare tutto il corpo.

Riduzione della quantità di cibo di ca. il 25%.

All'inizio è possibile sostituire il pane -se proprio non se ne può fare a meno- con alcune fette biscottate (integrali). È consigliata inoltre l'assunzione di tè verde che ha proprietà antiossidanti e dimagranti.

NB: Assumere almeno 2-3 litri di acqua al giorno

#### **Esempio orientativo secondo giorno:**

Consumare verdura cruda e cotta. L'introduzione di questi cibi e dell'acqua favoriscono la rimineralizzazione dell'intestino.

Riduzione della quantità di cibo di ca. il 50%.

NB: Assumere almeno 2-3 litri di acqua al giorno

#### **Esempio orientativo terzo giorno:**

Consumare solo frutta (ad esclusione delle banane) che assieme all'acqua favorisce la purificazione del colon.

Riduzione della quantità di cibo di ca. il 75%.

NB: Assumere almeno 2-3 litri di acqua al giorno

#### **Esempio orientativo quarto giorno:**

Assumere uva o mele, succo di mele e acqua. Sia l'uva e che le mele tendono a neutralizzare l'eccesso di acido nel corpo espellendo le tossine.

NB: Assumere almeno 2-3 litri di acqua al giorno

Per il 5-7 giorno è previsto il digiuno completo.

NB: Assumere almeno 2-3 litri di acqua al giorno

Effetto alcalinizzante o acidificante degli alimenti

Effetto alcalinizzante o acidificante degli alimenti calcolato in base alle specifiche di Remer e Manz. I valori definiscono il potenziale di acidosi renale (PRAL) espresso come mEq/100g di alimento.

Gli alimenti alcalinizzanti hanno un prefisso (-) negativo

Gli alimenti acidificanti hanno un prefisso (+) positivo

**Tabella dei cibi: alcalinizzanti in blu e cibi acidificanti in rosso**

Uva	- 21,0
Fragole	- 2,2
Noci	+ 6,8
Anguria	- 1,9

## Bevande



Birra (una bottiglia)	- 0,2
Birra a basso contenuto alcolico (una bottiglia)	+ 0,9
Birra scura a basso contenuto alcolico (una bottiglia)	- 0,1
Coca Cola	+ 0,4
Cioccolata calda con latte scremato (3,5%)	- 0,4
Caffè, infusione, 5 min.	- 1,4
Vino rosso	- 2,4
Tisana	- 0,3
Vino bianco secco	- 1,2

## Grassi e oli



Burro	+ 0,6
Margarina	- 0,5
Olio di oliva	+ 0,0
Olio di girasole	+ 0,0

## Pesce



Filetto di merluzzo	+ 7,1
Acciughe	+ 7,0
Trota, bollita/arrostato	+ 10,8

## Carne e salumi



Manzo magro	+ 7,8
Pollo	+ 8,7
Carne in scatola di manzo	+ 13,2
Salsicce	+ 6,7
Salsiccia di fegato	+ 10,6
Carne pressata, in scatola	+ 10,2



Maiale magro	+ 7,9
Bistecca, magra o mista	+ 8,8
Salame	+ 11,6
Tacchino	+ 9,9
Vitello	+ 9,0

## Latte, prodotti caseari e uova



Camembert	+ 14,6
Cheddar, con contenuto di grassi controllato	+ 26,4
Formaggio Gouda	+ 18,6
Formaggio di baita	+ 8,7
Panna fresca ed acida	+ 1,2
Uova di gallina	+ 8,2
Albume	+ 1,1
Tuorlo	+ 23,4
Formaggio molle grasso	+ 4,3
Formaggio a pasta dura	+ 19,2
Gelato alla vaniglia	+ 0,6
Latte condensato	+ 1,1
Latte intero pastorizzato	+ 0,7
Formaggio Grana	+ 34,2
Latticini	+ 28,7
Yogurt di frutta intero	+ 1,2
Yogurt magro naturale	+ 1,5

## Zucchero, conserve, dolciumi



Cioccolato al latte	+ 2,4
Miele	- 0,3
Zuppa inglese	+ 3,7
Marmellata	- 1,5
Zucchero	- 0,1