

Diete disintossicanti e depurative

Ad ogni cambio di stagione (primavera - autunno) sarebbe opportuno disintossicare fisico, emozioni, mente e spirito.

Negli ultimi sessanta anni nel mondo industrializzato le malattie direttamente collegate all'alimentazione e all'inquinamento dell'ambiente sono cresciute in modo esponenziale. Prima della seconda guerra mondiale molte malattie dipendevano da mancanze alimentari e avitaminosi - scorbuto (vit. C), pellagra (vit. PP), beri-beri (vit. B1), ecc. - dopo la guerra è costantemente aumentato il numero di quelle direttamente collegate al cibo ingerito quotidianamente (malattie cardiache, tumori, diabete, ecc.). Oltre alla quantità esagerata degli alimenti consumati, anche la qualità dei cibi ha contribuito all'aumento delle malattie. Fertilizzanti, diserbanti, conservanti chimici, cibi super raffinati, aumento del consumo di prodotti d'origine animale, hanno portato e portano, con il passare del tempo, a malattie degenerative. La vita sedentaria e la qualità dei cibi industrializzati hanno causato anche un aumento dell'obesità fra gli adulti e i bambini. Negli ultimi cinquanta anni gli esperti hanno basato le loro diete partendo esclusivamente dal calcolo delle calorie secondo la *"teoria della caldaia"*: se una persona consuma ipoteticamente 2500 calorie giornaliere, assumendone di più ingrassa, assumendone di meno dimagrisce. Con questo sistema svariate generazioni di persone si sono cimentate pesando cibi e stressandosi con diete molto spesso inefficaci; dopo mesi di restrizioni e sacrifici, qualche chilo era perso però subito dopo avere ripreso a mangiare normalmente, i chili persi si recuperavano immediatamente con gli interessi (effetto yo-yo). Le scoperte e le sperimentazioni degli ultimi trenta anni, hanno portato a modificare strategia e a considerare **la qualità** e non **la quantità dei cibi** consumati e a **cambiare lo stile di vita** (abbandonando le cattive abitudini) per mantenere una buona salute.

Ad ogni cambio di stagione (primavera - autunno) sarebbe opportuno disintossicare: fisico, emozioni, mente e spirito.

Per quanto riguarda il "fisico", una delle diete depurative più vecchie e sperimentate, è quella a base di limoni freschi e biologici, consigliata dal dottor Philippe - Gaston Besson. Dura diciannove giorni e consiste nell'assumere quotidianamente il succo di limone. S'inizia il primo giorno con un limone diluito in acqua tiepida, da bere alla mattina a stomaco vuoto. Il secondo giorno due limoni, diluiti in acqua. Ogni giorno si aumenta il numero dei limoni fino ad arrivare al decimo giorno, con dieci limoni diluiti in acqua, da bere nell'arco della giornata. L'undicesimo giorno si passa a nove, il dodicesimo ad otto e così via, fino a ritornare, il diciannovesimo giorno, ad un limone.

Questa dieta, fortemente disintossicante, è usata con successo da oltre 4.000 anni. Egizi, greci, persiani, cinesi, indiani, antichi romani, da sempre usarono questo frutto per restare in buona salute.

Vanno spremuti al momento e bevuti immediatamente per utilizzare al massimo la vitamina C, i bioflavonoidi e la pectina, di cui sono ricchi. Queste sostanze combattono i radicali liberi ed aumentano le difese immunitarie. Sono utili nella prevenzione di: malattie cardiocircolatorie, reumatiche e da raffreddamento, cancro, colesterolo, allergie, virus, infiammazioni, diabete, eccetera.

Sempre nel cambio di stagione, è consigliabile un periodo di una settimana (meglio se due), a base di: frullati, spremute, centrifugati biologici, infusi e tisane.

In autunno un'altra cura fortemente depurativa è quella a base di uva (meglio se nera).

In questo caso gli acini d'uva vanno masticati molto, scartando però, sia i vinaccioli che la buccia. Con questa cura, detta "ampeloterapia", nel 1928, la dottoressa sud africana, Johanna Brandt, è guarita da un cancro.

Tutto questo è utile, se fatto ciclicamente, al fine di prevenire malattie di vario tipo.

Nel caso, invece, di sopraggiunta malattia, una pratica efficace, e che si perde nella notte dei tempi, è la **dieta liquida da protrarre anche per lunghi periodi**. Questa pratica, conosciuta anche come "digiunoterapia", va fatta mettendosi a completo riposo, in un luogo adatto e lontano da fonti inquinanti (ambientali, emozionale, mentali, spirituali).

Questa dieta va **"sempre" fatta "tassativamente" sotto stretto controllo di un esperto in Igienismo: la Scienza della Salute.**

René Andreani