

Cambio stagione = Depurazione

Una dieta crudista serve generalmente a chi vuole guarire da alcune patologie, ma ne trae beneficio anche chi apparentemente sta bene.

Prima che arrivi l'estate è buona norma procedere, nel cambio di stagione, alle classiche pulizie, non solo nei confronti delle abitazioni, ma anche del nostro organismo. Alimentandosi totalmente o parzialmente con cibi crudi (frutta e germogli biologici restano gli alimenti ideali), il corpo inizia un processo di depurazione automatica. Sali minerali, oligoelementi, clorofilla, enzimi e nutrienti biodisponibili e facilmente assimilabili, favoriscono l'utilizzo dell'energia necessaria per la disintossicazione. Le vecchie cellule, sono pulite profondamente dalle scorie e dalle tossine, ed inizia il processo di ricostruzione dei nuovi tessuti. Può accadere, se si è troppo intossicati, che il corpo reagisca inizialmente con delle "scariche", come sono definite dagli Igienisti, che possono essere (febbre, nausea, mal di testa, sfoghi cutanei, lingua sporca, alito pesante, dolori alle articolazioni, eccetera). Tutte queste manifestazioni devono essere accolte con entusiasmo, in quanto sono un segno evidente che il nostro organismo è ancora in grado di reagire e di auto-guarirsi.

Una serie di studi compiuti dagli Igienisti statunitensi, ed in particolare dai coniugi Harvey e Marilyn Diamond, ha scoperto che **è importante quel che si mangia**, ma anche **quando** e **come**. Il nostro organismo segue **tre ritmi naturali** e fondamentali. Dalle ore 12 alle ore 20 - **introduzione** e masticazione del cibo, dalle ore 20 alle ore 4 - **digestione ed assimilazione**, dalle ore 4 alle ore 12 - **eliminazione** degli scarti attraverso feci, urine, muco, sudorazione e respiro. Per questo motivo fino alle ore 12 non bisognerebbe mangiare. In caso di colazione, contrariamente a quello che fanno nel mondo anglosassone, bisognerebbe mangiare poco e comunque cibi leggeri e digeribili. Durante la mattina, come nel resto della giornata, è opportuno bere molta acqua. L'ideale sarebbe berne almeno due litri il giorno. L'acqua aiuta molto il processo di depurazione e di disintossicazione. In condizioni normali un corpo sano riesce ad eliminare i rifiuti metabolici e gli altri tipi di inquinanti ambientali.

In caso di diete sbagliate e prolungate, stili di vita antinaturali e stressanti, il nostro organismo non riesce a compiere la propria funzione disintossicante in modo completo e totale. All'interno del nostro corpo si accumulano, quindi, scorie velenose. Questo processo gli Igienisti lo chiamano "tossiemia", premessa per nuove patologie quali: obesità, malattie cardiache, diabete, invecchiamento precoce e tumore. La sedentarietà contribuisce ad accelerare questi processi. L'alimentazione a base di "cibi spazzatura", latticini, carne, cereali e zucchero raffinati, contribuisce all'aumento del colesterolo, dei trigliceridi, della glicemia e all'ispessimento e all'intasamento delle pareti arteriose e dell'intestino. Giova ricordare che i prodotti di origine animali sono cancerosi e che alimenti "morti" possono portare solamente malattie e morte.

Nei primi giorni di depurazione è opportuno stare in riposo il più possibile. E' normale sentirsi stanchi e affaticati, perché l'organismo sta utilizzando tutte le energie per il processo di disintossicazione. Al termine di alcune settimane o alcuni mesi, a seconda di quanto siamo intossicati, il nostro corpo sarà ritornato sano e pieno di energia. In questa fase è opportuno mangiare poco, masticare molto, bere molta acqua e dormire il più possibile. Nella fase centrale della depurazione può essere utile, per alcuni giorni, far uso esclusivo di spremute e di centrifugati di frutta e verdure. In questo periodo sarebbe molto utile concedersi una vacanza cercando di chiudere con il lavoro e la solita routine familiare. Al termine di questo processo avremo di nuovo un alito fresco e profumato, la

lingua sarà completamente pulita, la pelle senza brufoli, i capelli fortificati e brillanti, gli occhi rilassati e luminosi, il sudore non puzzerà più di cadavere e ci sentiremo in gran forma. Saremo più leggeri fisicamente, con la mente lucida e sereni nello spirito. Ancora una volta l'Igienismo – la Scienza della Salute avrà compiuto il "miracolo".

René Andreani