

*Il libro
della Prevenzione*

Sì

Studi interiori

Puericultura, Educazione, Crescita personale,
Medicina naturale e prevenzione

Sì - Studi Interiori è un logo di Rivoluzione Naturale, organizzazione economica e culturale nata per diffondere capillarmente un punto di vista non omologato alla mentalità corrente.

I libri editi da Sì, si propongono di aiutare i lettori a sviluppare una forte consapevolezza individuale, fornendo informazioni e strumenti non facilmente rintracciabili alla consueta produzione editoriale.

Potete conoscere l'attività di Rivoluzione Naturale
attraverso il sito www.rivoluzionenaturale.it

Progetto grafico e copertina: Rivoluzione Naturale Grafica

Impaginazione: Sonia Urbini per Rivoluzione Naturale Grafica

In copertina: "Pastoral" di H. Matisse, liberamente rielaborato in Photoshop

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Prima edizione: Dicembre 2010. **Ultima ristampa: Settembre 2019.**

Rivoluzione Naturale, via Orselli 36/A Forlì

www.rivoluzionenaturale.it - info@rivoluzionenaturale.it

ISBN: 978-88-95577-66-1

L'editore è a disposizione per eventuali copyright dei quali non sia stato possibile reperire i proprietari

ASSOCIAZIONE ITALIANA PREVENZIONE PRIMARIA

www.prevenzioneprimaria.it - info@prevenzioneprimaria.it

William Distefani

Il libro della Prevenzione

Prevenzione Primaria Naturale

Strumenti per prendersi cura della salute
prima di dover curare le malattie

Si

INDICE

- Prefazione 7
- Introduzione 10

LE BASI DELLA PREVENZIONE

1. Le prime 2 basi della Prevenzione: Depurazione & Alimentazione 13
2. Seconda base della Prevenzione: Predisposizioni & Terreno 19
3. Terza base della Prevenzione: Ossigenazione Cellulare 37
4. Quarta base della prevenzione: Idratazione & Idroterapia 47
5. Quinta base della prevenzione: Pensieri & Emozioni 57

PREVENZIONE PRIMARIA IN PRATICA

6. Intestino pulito & Salute 65
7. Salute del sistema urogenitale maschile e femminile 71
8. L'apparato osteoarticolare 77
9. Gli adattogeni 85
10. Ioni negativi per la salute dell'ambiente e del corpo 86

- Postfazione 92
- Modulo di iscrizione **gratuita** all'Associazione Italiana Prevenzione Primaria

PREFAZIONE

*Dott.ssa Margherita Piastrelloni**

In questa parte privilegiata del mondo viviamo nell'era delle cure tempestive, spesso delle cure eccessive, dell'abuso nel consumo dei farmaci. Come ben sappiamo ciò può procurare intossicazioni e calo delle difese immunitarie.

Viviamo anche nell'era delle diete ipercaloriche o sbilanciate, da cui conseguono sovrappeso, obesità fin dall'infanzia o per malnutrizione ritardi nella crescita e insufficienza di peso. "Sguazziamo" nell'era dell'eccessivo bere, fumare, dell'abuso di droghe, nell'era in cui molti di noi bevono quello che propina la pubblicità e si ipnotizzano davanti alla tv. Respiriamo polveri sottili e mangiamo pesticidi, conservanti, edulcoranti. Il movimento all'aria aperta rimane un optional raramente praticato e ben presto fegato, pancreas, polmone e a seguire gli altri organi presentano disturbi o vere e proprie malattie.

Siamo anche nell'era dell'apparire più che dell'essere, dei poteri occulti che ci dominano ma, nonostante tutto, siamo anche nell'era in cui le persone, sempre di più, cominciano a farsi domande, su tutto. E fra queste tutte ci sono anche le domande su che fare per stare bene, per non ammalarsi.

Anche qui purtroppo spesso le risposte sono sbilanciate, trainate dalla manipolazione dell'industria alimentare e della salute. Risposte fornite spesso a loro esclusivo vantaggio.

Ma fortunatamente non tutte le persone accettano passivamente queste risposte. Molte, osservando disincantate quello che accade, si pongono domande lucide sul che fare. E sempre più anche i medici sono in grado di consigliare e indirizzare i loro pazienti su tutto ciò che riguarda la prevenzione della malattia.

Ecco, questo libro vuol presentare ai medici e a tutti coloro che vogliono prendersi cura della propria salute tanti spunti, tante modalità per stare al meglio e prevenire la malattia. Non vuol parlare di cure precoci, ma di che fare per mantenersi in forma.

Scriveva Lao Tseu, nel quinto secolo a.C.

"Chi non si occuperà della propria salute, dovrà prima o poi occuparsi della malattia."

Non c'è scampo: questa è una grossa verità. E quanto prima riusciamo ad esserne consapevoli, tanto più sapremo essere in armonia con noi stessi, con la nostra parte emozionale e con quella strutturale prevenendo così le malattie. L'essere umano è una unità in cui le varie parti devono essere in armonia fra loro: questa è stata la parte fondante del pensiero e della medicina orientale. Gli organi e le loro funzioni, il pensiero, le emozioni consistono in un'unità. Nello studio del corpo umano e nell'elaborazione della loro pratica, i medici osservavano pazientemente i malati e i sani, e traevano da lì i modelli per stare in salute. Da sempre quindi, in Oriente, si è parlato di buona salute legata allo stile di vita, al mangiare

correttamente, all'armonia delle emozioni, all'attività fisica in grado di muovere e tonificare l'energia. In poche parole grossa parte della medicina si è occupata delle pratiche che permettono di stare in salute.

“Mangiare senza giudizio quando si è sani, significa costruire la propria malattia. Mangiare senza giudizio quando si è ammalati, significa nutrire la propria malattia” diceva Ippocrate nel 400 a.C., nel trattato *Antica medicina*, testo cruciale per la fondazione di una medicina che aspira a dotarsi di basi razionali.

Per 2500 anni, fino cioè alla prima metà del XX secolo, in Occidente il medico ha prescritto regimi dietetici come parte integrante della terapia, passando dalla centralità dell'orzo di ippocratica memoria alla centralità otto-novecentesca della triade brodo di carne, pane bianco e vino rosso.

Poi, con il trionfo della chimica in medicina, il cibo e le piante, i due strumenti fondamentali nelle mani del medico, si sono trasformati in contenitori di “principi attivi” da cui produrre farmaci.

A questo punto, il regime dietetico non serve più, scompare dall'orizzonte culturale e dalla penna del medico; la sua prescrizione è riservata alle malattie metaboliche o al paziente che segue determinate terapie farmacologiche. In questo caso, però, la prescrizione diventa proscrizione: niente zuccheri per i diabetici (oggi divieto rivisto), niente alcol in presenza di cirrosi epatica ecc.

La cultura e la filosofia occidentali hanno pesantemente risentito del pensiero di Cartesio, filosofo del '600, che distingueva nell'individuo due parti separate: la *res cogitans* (la parte che pensa) e la *res extensa* (la parte materiale). Questa netta divisione ha anche improntato la nostra medicina: la malattia, studiata nei reperti biotici e grazie alle autopsie, è stata a lungo identificata nell'alterazione della sola struttura fisica e per affermare l'esistenza della malattia si è reso necessario il riscontro di qualche alterazione strutturale. Spesso la medicina si è occupata del piccolo pezzo malato, separandolo dal resto del corpo e non considerandolo parte di un organismo. E non occupandosi affatto delle emozioni. Dobbiamo a Freud l'esordio di una medicina consapevole di quanto queste possano intervenire o essere fondamentali nel determinare la malattia. Da allora in poi la medicina occidentale si è occupata anche delle emozioni come causa di malattia.

Inoltre gli ultimi due decenni hanno portato a scoperte di portata generale.

Nel 1981 due scienziati inglesi, Richard Doll e Richard Peto, pubblicarono un libro sulle cause del cancro che ha segnato una svolta nell'identificazione dei principali fattori di rischio. Secondo Doll e Peto, oltre un terzo dei tumori ha cause alimentari e quasi un altro terzo è provocato dal fumo di sigaretta.

Nel 1997 due importanti associazioni americane di ricerca sul cancro, American Institute for Cancer Research e World Cancer Research Found, hanno pubblicato un grosso volume di sintesi di oltre cinquanta anni di studi epidemiologici e di ricerca su alimentazione e cancro.

Questo volume, che è il risultato di quattro anni di lavoro a cui hanno partecipato i massimi esperti mondiali, propone una classificazione dei cibi, distinguendo tra cibi che aumentano e cibi che riducono il rischio di cancro. A seguito di questi studi il cibo, gli stili di vita, l'ambiente vengono riconosciuti come i principali imputati dell'incremento notevole del cancro in tutto l'occidente. Riconoscimento amplificato da parallele ricerche sul fronte della lotta alle malattie cardiovascolari, principale causa di mortalità.

Perciò questo libro vuol essere una prima fonte di approfondite informazioni e spunti per chi, professionalmente o per scelta individuale, intenda dedicarsi a migliorare lo stile di vita in un'ottica di mantenimento della salute e prevenzione primaria della malattia (da qui la sigla: "Prevenzione Primaria Naturale").

**Margherita Piastrelloni – Medico chirurgo, specializzata in anestesia e rianimazione. Insegna medicina tradizionale cinese dal 1990. Svolge attualmente a Cesena e a Rimini attività di libera professione in agopuntura, dietetica e farmacoterapia cinese.*

INTRODUZIONE

Da quasi venti anni ci occupiamo di “Prevenzione Primaria Naturale” all’interno dell’AIPPN Onlus, l’associazione italiana per la diffusione della prevenzione primaria con metodi “naturalisti”. In questi anni, sono state migliaia le persone a cui l’AIPPN ha dato informazioni, e che hanno fatto un notevole passo avanti nel migliorare e poi mantenere il proprio stato di salute.

Da questo progetto è nato il “Libro della Prevenzione”, che vuole essere uno strumento di informazione sulla Salute, specificamente legata alla prevenzione primaria “naturale”. Questo libro rappresenta il primo passo verso la salute.

Il desiderio è quello di raccogliere conoscenze da chi si occupa di prevenzione, ed ha visto l’efficacia di strumenti, prodotti e metodiche frutto dell’applicazione pratica di quanto appreso in discipline diverse, e poi applicato efficacemente nella prevenzione primaria. Obiettivo è permettere alle persone di migliorare costantemente la loro Salute. Questo libro non vuole essere un’opera “completa”: sarà costantemente ampliata ed aggiornata col contributo di tutti coloro che praticano la prevenzione primaria, che desiderano “curare la Salute, prima di curare le malattie”. Crediamo che ricercare e poi condividere tutte quelle conoscenze “preziose” riguardo a stili di vita, alimenti e strumenti utili alla prevenzione, facili da applicare, senza controindicazioni, economici, che possono aiutare tutte le persone a migliorare la loro Salute, sia una “mission” molto importante oggi. Questo anche dal punto di vista sociale e della politica sanitaria. In questo senso ci piace ricordare una frase di Gandhi: *“La forza, l’integrità e la felicità di una nazione, sono direttamente proporzionali allo stato di salute dei suoi cittadini”*. Ed ancora:

“L’arte del vivere consiste nel morire giovani, il più tardi possibile”

Ashley Montagu

Il concetto di “Salute” secondo l’OMS, non indica solo assenza di malattia ma implica una profonda sensazione di benessere fisico, psichico e sociale. Quindi il concetto di salute inteso in senso globale consiste in uno stato di benessere in cui corpo, mente/emozioni sono in “armonia” e guidati dalla consapevolezza di sé, della natura, dai sani principi di vita. In quest’ottica, la salvaguardia e il recupero della salute non riguardano solo il campo d’azione privilegiato del medico, ma fanno parte di un processo che coinvolge ciascuno individualmente.

Ecco perché Ippocrate, padre della medicina, disse: *“Quando qualcuno desidera la salute, occorre chiedergli se è disposto a sopprimere le cause della malattia. Solamente allora sarà possibile aiutarlo”*.

Al Dalai Lama, di ritorno da un viaggio in occidente, fu chiesto: *“Che cosa l’ha colpita di più dell’occidente?”*, si dice che egli rispose: *“Mi ha colpito vedere così tante persone*

disposte ad usare tutta la loro Salute per ottenere Denaro,e vederne altrettante spendere tutto il loro Denaro per cercare di recuperare la Salute”.

Questo libro ha lo scopo di informare in modo semplice e chiaro, riguardo alle tecniche e ai prodotti che in questi anni sono stati più utili ed efficaci per fare prevenzione primaria. Le informazioni sono state raccolte dall’esperienza di decine di terapeuti e studiosi. Sono presentate sotto forma di capitoli pratici, il più possibile semplici e chiari, in modo da avere più strumenti all’interno della propria “cassetta degli attrezzi” della prevenzione ...una cassetta degli attrezzi davvero preziosa!

Prevenire non è soltanto evitare la malattie, ma soprattutto prendersi “cura” della propria Salute, stimolare la ricerca personale di Salute e di benessere sempre maggiori.

La medicina moderna ha spesso dimenticato l’importanza della prevenzione primaria, preferendo concentrarsi, eventualmente, sulla profilassi o sulla diagnosi precoce. Molti medici, però, soprattutto negli ultimi anni, hanno ritrovato una visione più ampia. Questo libro può essere per loro fonte di aggiornamento. E’ probabile, certo, che leggendo le informazioni che seguono, gli addetti ‘ai lavori’ trovino alcune cose sono già di loro conoscenza. Ma la scoperta di una metodica o un prodotto ‘nuovo’ può contribuire ad accrescerne la professionalità e l’abilità.

Per chi si accosti a questo libro senza avere particolari qualifiche o nozioni relative alla salute, l’invito ad una lettura approfondita e selettiva per avere spunti utili alla ricerca e alla riflessione, con la consapevolezza, che vivere in salute, vitalità e lucidità è una nostra scelta e responsabilità. La prevenzione primaria naturale, può darci gli strumenti adatti a riuscirci.

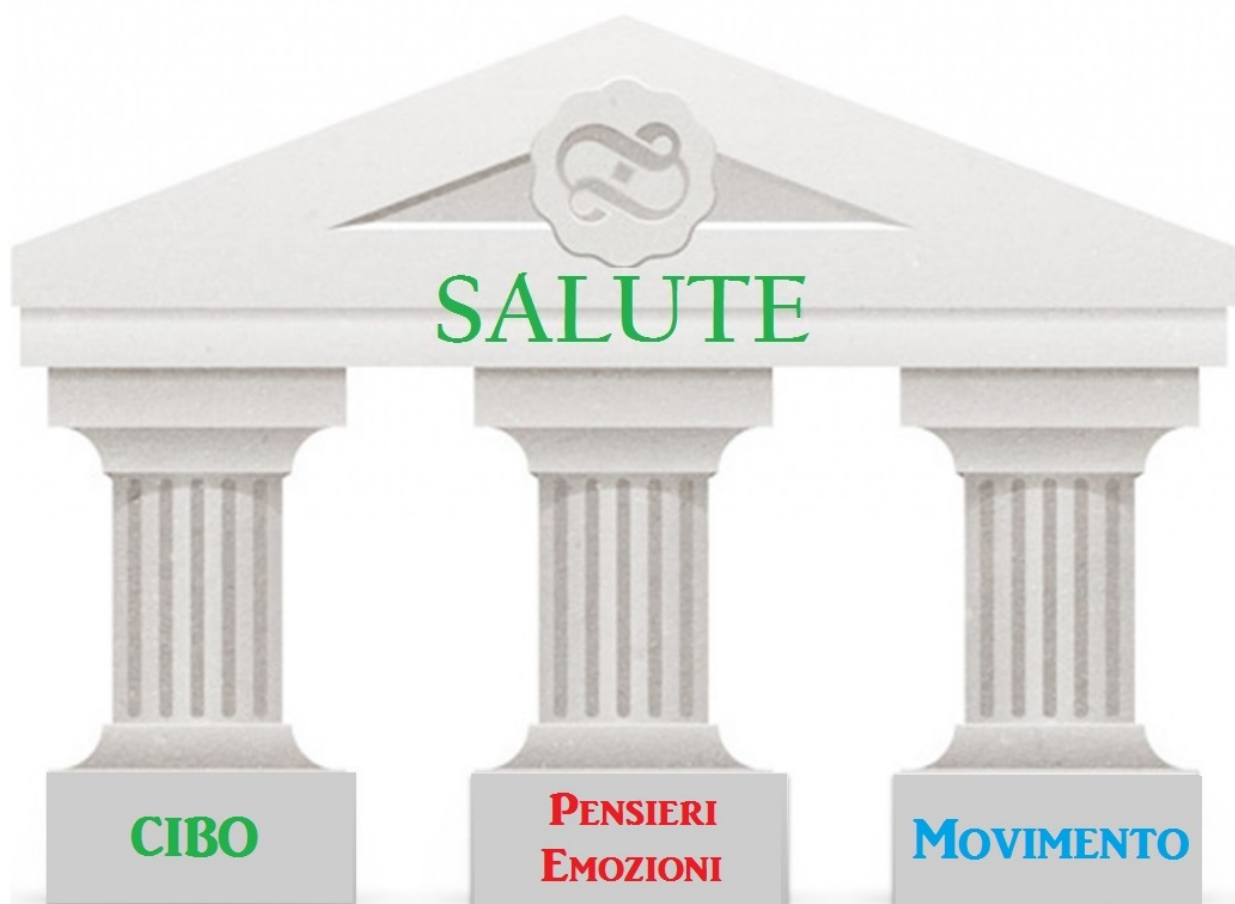
Giovanni Grisotti - presidente AIPPN Italia

*“Le scoperte consistono nel vedere ciò che tutti hanno visto,
e pensare ciò che nessuno ha pensato”*

Albert Szent Gyorgyi (1893-1986) Nobel per la medicina nel 1937

NB: *“William Distefani”* è il nome scelto dal Comitato Scientifico e dallo Staff di professionisti dell’AIPPN come *“nome collettivo”* dell’Autore del libro.

I PILASTRI DELLA SALUTE



TERRENO DISINFIAMMATO E DEPURATO

MICROBIOTA INTESTINALE SANO

CAPITOLO 1

Le prime 2 basi della Prevenzione:

Depurazione & Alimentazione

Ippocrate scrisse ca. 2500 anni fa:

“Il cibo sia la tua medicina”, “Medicina sia il tuo cibo”.

Un papiro Egiziano del 3800 A.C. recitava:

*.....%4 di ciò che mangiamo **Z**vivere **bc**, gli altri 3/4 **Zbbc**j l j **Y**i medici
(ovvero a farci ammalare).*

Il magistrato Anthelme Brillat-Savarin nel 1800 scrisse:

“Il destino delle nazioni dipende dal modo in cui si nutrono”.

“Non vi siano mai cadaveri sulla vostra mensa, ma ciò che il creato mette a disposizione”.

Disintossicazione, alimentazione, regolarizzazione del peso

Premessa: il processo alla base di molti problemi di salute nasce da un accumulo di sostanze non utili nell'organismo e per questo intossicanti. Si pensi che anche l'organismo di una persona che evita gli eccessi nel mangiare ed il cibo spazzatura, può accumulare in un anno fino a 4 kg. di sostanze non utili e perciò "intasanti" per il corpo.

Oggi, nell'epoca degli estremi, c'è chi da una parte non pensa affatto all'importanza di depurare il corpo e chi utilizza tecniche molto "forti" come il digiuno senza una adeguata preparazione né prima di iniziare, né poi alla ripresa dell'alimentazione. Nella prevenzione primaria, l'alimentazione insieme unita alla nutraceutica dolce permette di fare un'eccellente "pulizia disinfiammante" del corpo a livello cellulare. Questo tipo di pulizia è adatta ad ogni tipo di persona, ad ogni età e condizione di salute. Si parla di una alimentazione "mima digiuno" perchè a differenza del digiuno, ci si alimenta in modo da disintossicare l'organismo con cibi disinfiammanti: insalate, verdure crude e cotte, cereali a chicco integrali senza glutine e frutta fresca nella fase iniziale. Successivamente con l'inserimento di legumi e altre proteine "nobili", oltre a cereali a chicco contenenti glutine. Questa alimentazione viene abbinata a nutraceutici per ottenere tre azioni fondamentali: Purificare, Disinfiammare e Nutrire l'organismo.

APPROFONDIMENTO: Cosa si intende con il termine "Nutraceutico"?

Quando si parla di rimedi legati alla Salute, spesso sentiamo parlare di tre classi di sostanze: i farmaci di sintesi, farmaci naturali, integratori di singole vitamine o altre sostanze. I nutraceutici sono estratti dalla pianta "in toto".

Perché è importante depurare il corpo anche se ora mangiamo in modo sano?

Eliminare le tossine in modo corretto è essenziale per la nostra salute tanto quanto sarebbe urgente sostituire i filtri dell'olio o del gasolio in una macchina ingolfata a cui non sono MAI stati sostituiti.

Nell'esempio della macchina, anche se decidessimo di usare un ottimo carburante e un eccellente olio motore... ma non sostituissimo quei filtri sporchi con filtri puliti, non potremmo mai ottenere che funzioni perfettamente.

Nel nostro corpo i "filtri motore e olio" che tendono naturalmente ad intasarsi sono soprattutto il Fegato ed l'Intestino. Questi due organi tendono ad accumulare tossine che si depositano al loro interno anche solo dagli scarti del loro funzionamento.

Un metodo antico di depurazione della tradizione italiana

I nostri nonni, dal nord al sud Italia, un tempo avevano la sana abitudine di depurare il corpo nel cambio stagione. Come facevano? Usavano delle sostanze lassative, ad esempio i sali amari (sali inglesi), in piemonte "il Sale di Canale" d'Alba, al sud l'Olio di Ricino, la "Magnesia", la Mannite, e vari purganti in commercio allora.

Tutti i componenti della famiglia lo facevano, tanto che ai bambini venivano dati i famosi "cioccolatini purgativi". Per loro avere il corpo pulito e in particolare l'Intestino libero era fondamentale, tanto è vero che, se una persona a fine giornata non era ancora andata di corpo, di solito si preoccupava subito di aiutare il suo intestino a liberarsi con un purgante dolce, di solito a base di un infuso di erbe.

Dove è finita questa antica tradizione?

Con la quantità di stress che viviamo e le sostanze presenti nel cibo e nell'aria, oggi c'è ancor più bisogno di fare una depurazione naturale regolare. Che ne pensate? Ora che nessuno più usa depurare il corpo la popolazione sta meglio di salute? La risposta è ovvia! La maggior parte delle malattie cronico-degenerative hanno una base direttamente collegata ad un accumulo di sostanze intossicanti ed infiammanti nel corpo, per questo spesso vengono soprannominate "malattie da accumulo".

Il nostro corpo possiede un meraviglioso sistema di auto-pulizia e auto-riparazione dei tessuti. Ma, ogni volta che siamo sotto stress, fermiamo momentaneamente quel meccanismo e, se lo stress continua, il corpo si troverà a dover smaltire giornalmente più rifiuti di quelli che è in grado di lavorare. Non avrà perciò altra scelta che "mettere da parte" i rifiuti non smaltiti in vari siti del corpo in modo che non rimangano in circolo. Le tossine si andranno a depositare soprattutto nel tessuto adiposo extra viscerale (obesità) o intra viscerale (nei "falsi magri"). Questa base di rifiuti formerà il terreno ideale per l'infiammazione, chiamata "*la madre di tutte le malattie*".

Depurazione naturale: quali strumenti usare?

Una depurazione "ideale" dovrebbe contemporaneamente riuscire a:

- Eliminare l'accumulo di rifiuti (tossine endogene e tossine esogene).
- Disinfiammare a fondo gli organi di tutto il corpo, dall'intestino alle articolazioni...
- Dare al corpo i micronutrienti adatti a colmare le carenze che si sono formate.

Invece di usare sostanze lassative dal sicuro effetto pulente... ma anche infiammante, è possibile usare nutraceutici vegetali in grado di pulire, lenire e nutrire il corpo.

Una delle sostanze più interessanti a questo scopo è il Gel dell'Aloe Vera "integrale". Da millenni questo gel (a differenza del gel dell'Aloe Arborescens ad uso curativo), è usato nella prevenzione primaria. Le tre azioni più importanti sull'organismo sono:

- Lenire e disinfiammare le mucose
- Eliminare gli accumuli di tossine
- Nutrire colmando le carenze di Vitamine, Sali minerali, Amminoacidi ed enzimi.

Queste tre azioni rendono questa sostanza ideale per fare una depurazione dolce.

Regolarizzazione del Peso e carenza di nutrienti

Sia chi pesa troppo sia chi pesa troppo poco mangia in quantità e qualità sbagliate, oppure assimila in modo non ottimale. In entrambi i casi un cibo sano ha una funzione regolatrice sul metabolismo (aiuta gli inappetenti e non fa mangiare eccessivamente chi è in sovrappeso). Inoltre, l'ottimale apporto di tutti i principi nutritivi non - denaturati, soprattutto di vitamine, sali minerali e oligoelementi, aiuta l'equilibrio del metabolismo. Contribuisce quindi a mantenere in equilibrio la nostra linea.

E' importante ricordare che chi è in sovrappeso presenta sempre una mancanza di nutrienti essenziali per l'organismo e un eccesso di sostanze non utili per il corpo

La depurazione naturale aiuta il corpo ad eliminare questo eccesso di sostanze "intasanti" rendendo così la regolarizzazione del peso una naturale conseguenza.

Funzione della Fibra per la salute della Flora batterica

Ci sono due tipi di fibra che si trovano nei diversi cibi. La fibra solubile, abbondante nei legumi, nella frutta, nei cereali come l'avena l'orzo e la segale. Le fibre insolubili sono quelle delle verdure e dei cereali come il grano. La fibra solubile forma un materiale gelatinoso che impedisce al grasso alimentare e al colesterolo di penetrare nelle pareti dell'intestino. Quindi, quando mangiamo qualcosa

Note.....
.....
.....
.....
.....

di grasso, come un bistecca, assicuriamoci di associare almeno un alimento che contenga fibre solubili, come un frutto 15 minuti prima dell'inizio del pasto. Le fibre insolubili presenti nella maggior parte delle verdure non si trasformano in gelatina, e quindi sono meno efficaci nel prevenire l'assorbimento del grasso, tuttavia svolgono una funzione molto importante: mantengono l'intestino regolare e quindi accelerano il passaggio del cibo e delle tossine nei visceri. Questo previene le difficoltà nel transito intestinale, ovvero uno dei fattori principali degli squilibri nutrizionali all'origine di tanti disturbi.

Cibi funzionali: le sostanze nutraceutiche contenute nei cibi

Sono quei cibi contenenti principi attivi in grado di reagire con le cellule del nostro organismo, cambiarne la struttura, modificarne l'assetto, la funzione, la fisiologia. Possono perciò intossicarci o possono guarirci. Per questo motivo, la conoscenza di questi principi dovrebbe essere la prima cosa ad essere insegnata nelle scuole ai nostri ragazzi! Purtroppo non è così ora, e la situazione dell'Italia nel quadro della percentuale di malattie legate all'alimentazione è davvero preoccupante. Nel rapporto redatto dall'OMS nel 2018 sulla percentuale delle malattie collegate al nostro stile di vita, anche alimentare, l'Italia si trova ad avere oltre il 90% dei decessi legati a cause non esterne, collegati proprio allo stile di vita, specialmente alimentare.

L'importanza di conoscere il potere extra-nutrizionale del Cibo

La conoscenza da parte dell'uomo di questi aspetti extra-nutrizionali degli alimenti permette, con una dieta fisiologica e opportunamente orientata, di prevenire alcune patologie e di correggere alcune tendenze patologiche del nostro organismo. Tali interventi, che potremmo definire "di appoggio", sono in grado di migliorare la qualità della vita dell'uomo, sia sano che malato e, insieme alle terapie, di migliorare la prognosi dei quadri clinici. In particolare, possono essere molto utili al fine di fare un'efficace prevenzione primaria.

Il modo ideale di imparare ad usare il cibo per "curare" la salute è quello pratico. In un percorso dove si possa sia fare una depurazione naturale, sia imparare quali errori alimentari evitare, si potrà apprendere molto velocemente e in modo pratico quali sono i principi da seguire per un sano stile di vita alimentare, e mentre si apprenderanno questi principi si proveranno su se stessi i benefici dell'applicare questi cambiamenti. In questo modo mentre la mente assimila nuove conoscenze, il corpo confermerà la validità di tali cose dando segnali di maggior benessere.

Note.....
.....
.....
.....

Gel di Aloe Vera integrale: come capiamo di aver disinfiammato il corpo

Dopo aver disinfiammato e pulito l'organismo, si possono avere questi effetti:

- Riequilibrio e potenziamento del microbiota intestinale (funzione pre-biotica).
- Disinfiammazione della mucosa gastrica e riequilibrio delle sue funzionalità.
- Miglioramento del livello di energia fisica al mattino e a fine giornata.
- Miglioramento del tono dell'umore e della lucidità mentale.
- Miglioramento della salute osteo-articolare nei confronti dei dolori articolari.
- Eliminazione peso in eccesso come conseguenza dell'eliminazione delle tossine.
- Migliore funzionalità Epatica per effetto della pulizia e della disinfiammazione.
- Migliore funzionalità del Pancreas e migliore equilibrio glicemico.
- Aumento delle difese immunitarie e regolazione del sistema immunitario.

Sostanze presenti nel Gel di Aloe Vera integrale attive per la salute

Fino ad ora sono stati trovati almeno 160 importanti componenti nell'Aloe Vera. Alcuni esperti parlano della presenza di altre 400 sostanze vitali presenti.

Sostanze prebiotiche: La sostanza attiva piú efficace dell'Aloe Vera é l'acemannano, che viene prodotto dal nostro corpo fino alla pubertá. Ha un'azione rafforzante sul sistema immunitario, inibente le infiammazioni e con la proprietá di aiutare il sistema digestivo ad assorbire meglio tutte le sostanze vitali. Nel gel dell'Aloe Vera integrale sono state trovate molte sostanze appartenenti a questa famiglia.

La positiva influenza dell'Aloe Vera si evidenzia anche per la presenza di numerosi **minerali** ed elementi a traccia: Ferro: importante per la formazione del sangue ed il rafforzamento della circolazione sanguigna. Calcio: necessario per le ossa ma importante anche per la circolazione sanguigna e per la trasmissione nervosa. Magnesio: aiuta nei processi di disintossicazione e nutre il sistema nervoso. Selenio: aiuta le cellule nella distruzione dei radicali liberi. Zinco: protegge dai radicali liberi e rafforza il sistema immunitario, sostiene il sistema urogenitale. Altri elementi in traccia presenti nell'Aloe Vera sono: cromo, potassio, rame, natrio.

Aminoacidi: Alcuni di essi non possono essere prodotti dal nostro corpo, si chiamano perciò "Aminoacidi Essenziali" per il corpo stesso. Il gel di Aloe Vera ha almeno sette degli otto Aminoacidi Essenziali, ai quali inoltre si aggiungono molti dei preziosi aminoacidi non essenziali che sostengono l'organismo umano.

Bisogna ricordare che nessuna sostanza deve essere considerata isolatamente, deve essere valutato l'effetto sinergico di tutti i componenti della pianta. Proprio questa é la proprietá veramente particolare dell'Aloe Vera integrale: riunisce in sé l'azione di preziose sostanze accordandole in armonia e rendendo possibile al nostro corpo non solo fare provvista di componenti vitali ma anche di beneficiare di un'azione sinergica complessiva che va oltre l'azione delle singole "sostanze attive".

Curarsi con il Cibo: la Nutraceutica anche in tavola

Ippocrate disse: "Fai che la tua medicina sia il tuo cibo".

Potremmo arrivare a dire che una buona dieta è una sorta di "cura quotidiana", e che la nutraceutica è parte di una dieta speciale!

Come gli alimenti allo stato naturale (biocomplessi) sortiscono effetti completi ed equilibrati sulla nutrizione, così la nutraceutica utilizzata in aggiunta può aiutare a modulare l'omeostasi dell'organismo in modo efficace e innocuo. Infatti il biocomplesso, a differenza dei principi attivi isolati degli integratori, è molto bilanciato dalla presenza di quelli che una volta venivano definiti i principi inerti e che ora invece si sono rivelati molto utili alla regolazione dell'attività dei principi attivi stessi. In sintesi, tener conto delle proprietà extranutrizionali dei nutraceutici ci permette - attraverso una oculata scelta di cibi sani - di operare senza sforzo e senza danni una efficace, e se vogliamo, piacevole prevenzione primaria di molte fra le patologie più diffuse nella società moderna.

Dopo aver depurato e disinfiammato il nostro corpo nel cambio stagione, è utile mantenerlo sano attraverso la saggia scelta di alimenti sani, consumati nel modo e negli orari giusti e, non meno importante, con lo stato d'animo giusto.

Qui di seguito l'esempio di un alimento da inserire nella nostra dieta: le Alghe.

Alghe. L'alimentazione con le alghe è un metodo di prevenzione e di riequilibrio psico-fisico ed energetico. L'assunzione sistematica e razionale delle alghe apporta micronutrienti essenziali alla riattivazione del corretto funzionamento di funzioni cellulari e processi metabolici.

Le alghe vengono considerate cibi funzionali perché particolarmente ricche di vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi essenziali e fibre.

La dose consigliata è fra il 5 e il 10% nell'alimentazione quotidiana.

Per le loro caratteristiche grandemente salutari anche le alghe si possono collocare a metà strada fra il cibo e i farmaci.

APPROFONDIMENTO: IMPARARE LA DEPURAZIONE & ALIMENTAZIONE

Queste materie appartengono di diritto alla "Medicina Tradizionale Mediterranea Preventiva" (M.T.M.P.)

Ritornare all'uso di fare le "pulizie di Primavera" nel nostro corpo ed imparare come alimentarsi per mantenere durante tutto il resto dell'anno i benefici avuti, rappresenta la prima e più importante azione a favore della nostra Salute: la vera prevenzione primaria.

COME SI PUO' IMPARARE TUTTO QUESTO? Seguendo il corso pratico di "Depurazione Alimentare".

Questa "detox naturale" si può fare a casa propria ma non da soli, bensì seguiti dalle nostre Guide.

Il necessario per fare il Corso è: frutta, verdura, cereali a chicco senza glutine e Aloe Vera *integrale*.

L'Associazione Italiana di Prevenzione Primaria fornisce questa formazione gratuitamente.