



IESO Academy

Corso quadriennale di formazione in
Naturopatia

Anno Accademico 2017 / 2018

Tesi di fine corso

Depurare, equilibrare e rigenerare corpo e mente

di

Rosina Gioiella

Relatore: Angelica Visconti

Indice

Introduzione	pag. 5
Cosa sono le tossine e da dove provengono	8
<i>L'intossicazione endogena</i>	9
<i>L'intossicazione esogena</i>	10
<i>Come si depositano le tossine nel nostro organismo e quali danni creano</i>	12
Cosa significa depurarsi?	13
<i>Perché la depurazione è necessaria?</i>	14
<i>Organi emuntori</i>	15
<i>Fegato</i>	15
<i>Reni</i>	17
Rimedi naturali per la disintossicazione del corpo	20
<i>Quando effettuarla</i>	20
<i>L'aiuto delle piante depurative</i>	21
<i>Carciofo</i>	22
<i>Tarassaco</i>	23
<i>Fumaria</i>	25
<i>Aloe arborescens</i>	26
<i>Bardana</i>	28
<i>Oligoelementi</i>	29
<i>L'importanza dell'acqua nell'organismo</i>	30
<i>L'alimentazione</i>	35
<i>Trattamento con i fiori di Bach</i>	39

<i>La respirazione</i>	41
<i>Linfodrenaggio</i>	42
<i>Riflessologia Plantare On Zou Su</i>	44
<i>Favorire la traspirazione</i>	44
<i>Fare stretching</i>	44
I vantaggi di un corpo depurato	45
Ringraziamenti	47
Bibliografia e Sitografia	48

*Il corpo è il tempio
che custodisce
il nostro spirito,
per questo
va amato e curato*

(proverbio indiano)

Introduzione



Questo lavoro vuole dare uno sguardo su un mondo in cui l'uomo e la natura non sono separati.

Ma oggi, come non mai, l'uomo è separato dalla natura; è quindi opportuno recuperarne il contatto.

La natura non è cambiata, continua a offrire informazioni e insegnamenti, è anche il più grande contenitore di cure e rimedi per le problematiche legate alla salute dell'uomo. Il binomio uomo-natura non è mai cessato, solo che era passato in secondo piano. È opportuno recuperarlo per l'utilità che può apportare per il benessere della persona. Allontanandosi dalla natura, l'uomo ha perso progressivamente la sua salute.

Oggi la nostra vita è caratterizzata da stili di vita stressanti, spesso siamo idealmente in mille posti a orari diversi. Sostiamo in ambienti urbani inquinati (traffico, rumore, smog), soggiorniamo in ambienti contaminanti dove si staziona a lungo (casa, ufficio). Il cambiamento dello stile di vita negli ultimi anni ha portato a grandi modifiche del comportamento di una considerevole parte della popolazione. Basta entrare in un supermercato per ritrovare alimenti anche in stagioni diverse dalla loro produzione stagionale

locale. Oggi, la tecnologia alimentare è arrivata a manipolare e a controllare tutti i caratteri organolettici su cui si fonda la nostra capacità sensoriale di riconoscere e scegliere gli alimenti: forma, colore, odore, sapore, consistenza. I nostri sensi sono confusi, ingannati, raggirati con artifici chimici e fisici. I cibi sono accatastati nelle vaschette frigorifere dei supermercati o allineati in infinite scaffalature, sono sempre più oggetti sconosciuti ai nostri occhi, potenziali portatori di sostanze nocive per la nostra salute. I ristoranti fastfood servono cibi privi di valore nutritivo. Mangiamo fuori casa sempre più spesso e la rapidità ha assunto la priorità rispetto alla qualità. Trascorriamo, inoltre, più tempo a guardare la televisione, a intrattenerci con videogiochi e a utilizzare il computer; siamo fisicamente meno attivi rispetto al passato: un aumento della sedentarietà che si traduce in sovrappeso e obesità. Quando, poi, non badiamo ai nostri limiti e lavoriamo in eccesso, riposiamo insufficientemente o, peggio, siamo soggetti a forte stress o a shock emozionali e traumi, che possono succhiare le nostre energie vitali molto velocemente.

Non è possibile, purtroppo, aumentare la nostra Energia Innata (Jing del Cielo Anteriore chiamato anche pre-natale oppure congenito), che è formata dall'unione del Jing del padre e quello della madre al momento del concepimento. Questa energia è quella che determina la costituzione fisica, i tratti somatici e la vitalità di una persona, è ciò che rende unico ogni essere umano. L'Energia Innata viene consumata nel corso della vita senza che vi sia la possibilità di reintegrarla o migliorarla, è solo possibile conservarla in buono stato ed evitare di dissiparla, attraverso una buona produzione di Energia Acquisita (Jing del Cielo Posteriore chiamato anche post-natale) che è il soffio puro estratto dagli alimenti e dall'aria attraverso i processi di digestione e respirazione. Inoltre, una vita serena, ordinata e corretta contribuisce a preservare il soffio ereditario in qualità e quantità.

Quindi mangiare male o in fretta, fare poca attività fisica o non seguire i ritmi naturali possono far sì che il nostro corpo accumuli tante, troppe tossine. Se non vengono smaltite velocemente, possono a lungo andare causare disturbi più o meno seri. Il mantenimento di un corpo sano e disintossicato è di vitale importanza. Molte persone ignorano quanto sia importante depurare il proprio corpo perché ignorano quante tossine sono in grado di accumulare.

Cercheremo attraverso diversi libri, riviste, giornali, spot pubblicitari di farci un'idea di che cosa siano le tossine e da dove provengano ed inoltre di cosa sia la depurazione.

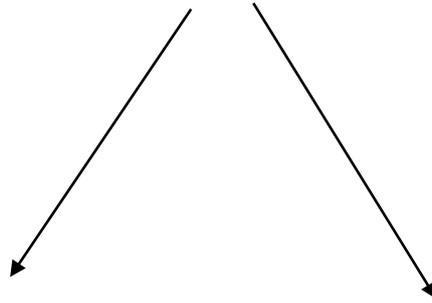
Parleremo, altresì, dei trattamenti previsti per la detossinazione appresi da esperienze fatte negli anni di studio e di pratica.

Cosa sono le tossine e da dove provengono

Le tossine sono sostanze invisibili che nuocciono alla salute. Si tratta di sostanze di scarto che si accumulano nel tempo all'interno del nostro organismo, indebolendolo e predisponendolo ad attacchi esterni, infiammazioni e malattie.

Il nostro organismo per funzionare correttamente deve eliminare ogni giorno dalle cellule (tessuti e organi) le tossine.

L'origine delle tossine è duplice:



quelle prodotte da noi
(endogene)

quelle che ci circondano
(esogene)

L'intossicazione endogena

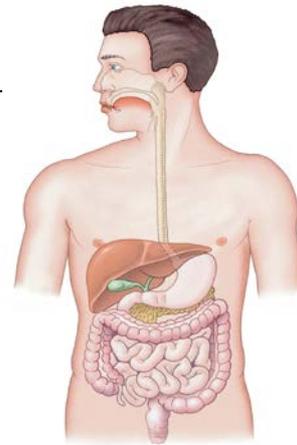
Trasformazione del cibo

Il viaggio del cibo inizia nella bocca dove viene strappato e triturato dai denti, poi viene irrorato (umidificato) dalla saliva e impastato dalla lingua, viene trasformato in bolo alimentare pronto per proseguire il suo viaggio nel corpo umano.

Il bolo alimentare dopo questo passaggio viene deglutito dalla faringe e poi prosegue attraverso l'esofago per raggiungere lo stomaco.

Subisce delle trasformazioni:

- . Digestione
- . Assorbimento
- . Espulsione delle sostanze di rifiuto

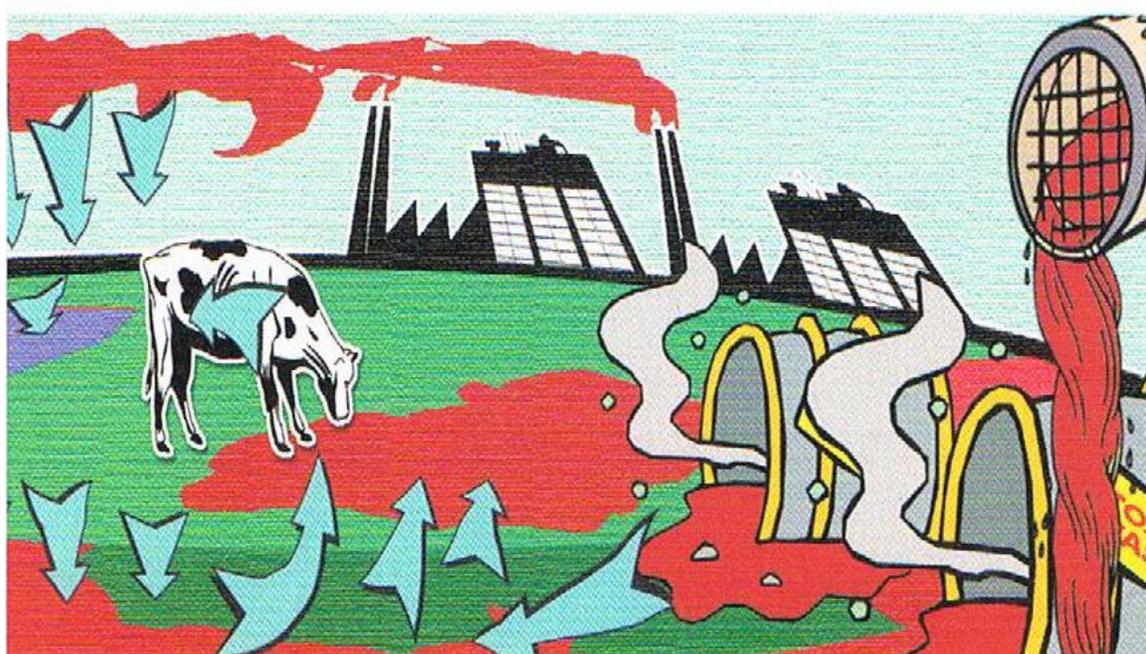


All'interno del nostro corpo vengono prodotti scarti legati alla trasformazione del cibo in energia, cioè quelli eliminati dalle milioni di cellule di cui siamo composti, attraverso un efficientissimo laboratorio chimico interno, che lavora costantemente senza che ce ne accorgiamo. Anche gli scarti di batteri che vivono nel nostro organismo sono tossine. Ansia e stress generano degli squilibri ormonali e metabolici che generano tossine per cui l'umore che abbiamo, se negativo, ci può letteralmente intossicare.

La medicina cinese prende in considerazione tutta una serie di emozioni che interferiscono sul funzionamento degli organi interni. Ad esempio la rabbia interferisce sul funzionamento del fegato, mentre la paura interferisce sul funzionamento del rene; fegato e rene insieme sono i due organi maggiormente impegnati nella disintossicazione dell'organi.

L'intossicazione esogena

*Il suolo riceve sostanze nocive prodotte
dall'inquinamento e le restituisce
alle diverse componenti del ciclo alimentare*



Un'alimentazione scorretta, l'utilizzo continuativo di farmaci, l'inquinamento ambientale, errati stili di vita, eccesso di fumo e di consumo di alcolici sono, dunque, deleteri.

Sono da considerare tossine anche i pesticidi ed i fertilizzanti chimici, gli additivi i conservanti nei cibi, i dolcificanti artificiali, i coloranti e i metalli pesanti (come piombo, mercurio, nickel, arsenico e alluminio) con cui possiamo entrare in contatto attraverso l'inquinamento atmosferico o l'alimentazione.

Inoltre l'aria che respiriamo, se inquinata, si aggiunge all'apporto negativo di tossine.

Un'altra fonte possono essere i prodotti per la cura personale, ma anche i cosmetici.

Si tratta di tutti quegli scarti che accumuliamo da fonti esterne dell'organismo che riescono ad entrare direttamente nella catena alimentare e tendono ad accumularsi all'interno del cervello, dei reni e del sistema immunitario, compromettendone anche seriamente le normali funzioni.

Le tossine, infatti, sono diventate ormai una parte inevitabile della nostra vita quotidiana. Sono praticamente ovunque ed è molto difficile riuscire a condurre uno stile di vita che ci protegga totalmente dalla loro contaminazione.

Sappiamo che un loro eccesso procura vari malesseri come: difficoltà digestive e gonfiori addominali, mal di testa ricorrenti, disturbi del sonno, stanchezza persistente, alito cattivo, intolleranze alimentare ed allergie, dermatiti e psoriasi, unghie fragili, infezioni batteriche ricorrenti, sudorazione eccessiva o maleodorante, raffreddori frequenti, alterata attività intestinale, sovrappeso apparentemente ingiustificato, stanchezza immotivata, nervosismo e malesseri ricorrenti, stati depressivi, patologie autoimmuni, e neoplasie.

Siamo praticamente "bombardati", dall'esterno e dall'interno.

Concludendo, le tossine sono killer invisibili ed è molto facile che si possano depositare in noi perché non le riconosciamo fino a quando si traducono in malattia. L'arma che abbiamo per contrastarle è conoscere e riconoscere gli 'avvisi' mandati dal nostro corpo e le possibili fonti di contaminazione.

Ascoltare il nostro corpo quando ci parla tramite segnali, capirlo attraverso il linguaggio dei suoi segni e aiutarlo nella maniera più efficace, sapendo interpretare i malesseri del nostro organismo che ci vengono inviati come moniti di avvertimento.

Come si depositano le tossine nel nostro organismo e quali danni creano

Nell'organismo, il sistema sanguigno e quello linfatico trasportano i nutrimenti a tutte le cellule del corpo e ne ricevono in cambio gli scarti metabolici. Le cellule, una volta assorbiti i nutrienti e dopo aver svolto le funzioni metaboliche necessarie, rilasciano le tossine. Se l'organismo non dovesse essere nelle condizioni di smaltire completamente le scorie, l'ambiente in cui vive la cellula si inquina, sino a giungere a una condizione di tossiemia. In un ambiente intossicato, le cellule risulteranno più indebolite, logorandosi e morendo precocemente; peraltro, esiste un grado di tossiemia oltre il quale è impossibile la vita cellulare.

Anche l'intestino deve avere la possibilità di depurarsi, dal momento che nel tempo possono formarsi ristagni di feci vecchie anche per chi ha regolarità intestinale; feci che a loro volta potrebbero favorire l'insediamento di organismi nocivi e quindi l'insorgenza di infiammazioni dell'addome. Inoltre, le scorie presenti nei ristagni e gli scarti delle fermentazioni batteriche che si creano potrebbero essere riassorbiti, alimentando così una condizione di tossiemia.

Alla fine, l'intossicazione crea una serie di danni: indebolisce il sistema immunitario e genera uno stato di infiammazione cronica silente che apre la strada a patologie molto serie, quali le malattie autoimmuni e le neoplasie. E, cosa non da poco, indebolisce le energie vitali.

Cosa significa depurarsi?

Dalla parola stessa, depurarsi significa togliere ciò che intorbidisce e contamina il nostro corpo e la nostra mente. Liberare l'organismo dalle scorie e renderlo nuovamente puro. Ma la purezza a cui deve puntare chi intraprende la depurazione, oltre a rappresentare, in un certo senso, il segno distintivo di ciò che sacro, rimanda anche alla presenza di due mondi: uno reale, in un certo senso impuro; l'altro ideale, puro.

La depurazione dalle tossine non può che giovare a tutti i nostri organi, ma un'ulteriore depurazione andrebbe effettuata anche sul piano intellettuale per liberarsi da tutti i pregiudizi che vanno a occludere la mente, impedendone l'espansione'. A condizione che la depurazione, intesa anche come liberazione, sia profonda e altresì praticata con un minimo di impegno per ritrovare l'equilibrio nel funzionamento, cogliendone il senso più alto e profondo: la totalità.

La depurazione è la stimolazione degli organi emuntori a smaltire le scorie che si accumulano nel nostro organismo in seguito ai processi metabolici, a una scorretta alimentazione, all'inquinamento atmosferico e anche allo stress ambientale e mentale. Questa procedura andrebbe eseguita soprattutto all'inizio dei cambi di stagione, benché possa essere utile anche dopo una convalescenza in seguito a una lunga e cospicua assunzione di farmaci o quando si è leggermente in sovrappeso. In certo senso, la depurazione canalizza le scorie e le elimina.

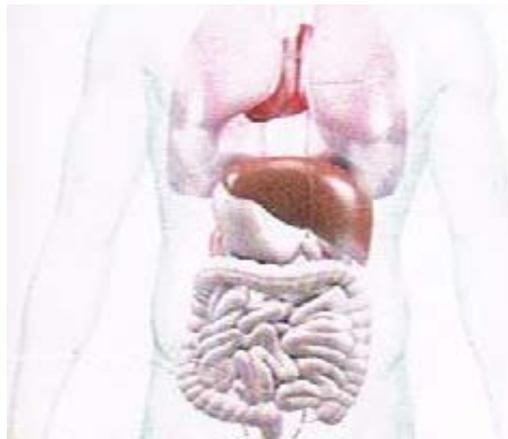
Perché la depurazione è necessaria?

Affinché non si crei un ambiente sbilanciato, dove la produzione di tossine è così alta che gli organi emuntori non riescono a eliminarle del tutto, e quindi onde evitare che intervengano meccanismi di emergenza per far fronte alla “tossemia”, è opportuno stimolare, per un determinato periodo di tempo che poi in seguito verrà specificato, le funzioni del fegato e del rene, con la collaborazione di altre parti del corpo (le ghiandole sudorifere ad esempio ma anche i polmoni che emettono l’anidride carbonica in eccesso o l’intestino che espelle sostanze inutili alla sopravvivenza); l’organismo si disintossica in maniera regolare, efficace, precisa e senza sosta. In questo modo, l’ambiente in cui le cellule vivranno sarà pulito e di questa condizione risentiranno positivamente tutti gli organi: è indubbio che in un ambiente “sano” tutto ciò che vi risiede ne trae giovamento, dalla testa ai piedi!

Organi emuntori

“La natura ha pensato a difenderci da tutto ciò. Il nostro corpo, infatti attraverso alcuni organi, lavora per permetterci di eliminare questi veleni.

Fegato



Gli antichi erano consapevoli della grande importanza di quest'organo, tanto da credere che in esso risiedesse il coraggio di un uomo (da cui deriva l'espressione ancora in voga “avere fegato”).

L'organo che più di tutti si occupa di “fare pulizia” è il fegato. Il fegato è la più grossa ghiandola del corpo umano, situata nella parte alta e destra dell'addome, subito sotto il diaframma.

Esposto ad una grande varietà di attacchi che vengono spesso dal cibo.

L'eccesso di lipidi, soprattutto quelli saturi e idrogenati, sovraccarica il sistema epatobiliare disturbando l'equilibrio funzionale del fegato.

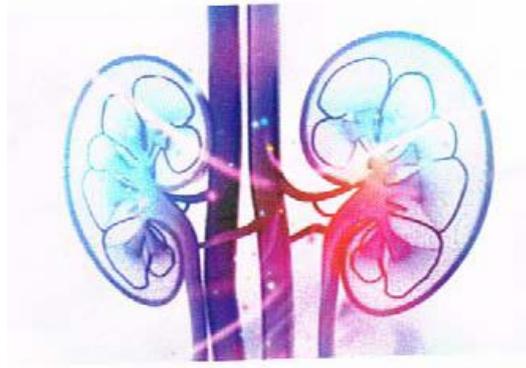
Quando durante la frittura dei cibi si raggiungono elevate temperature i condimenti (olio o burro) subiscono delle alterazioni importanti ed originano sostanze tossiche che contribuiscono ad appesantire il fegato. Tutto ciò che introduciamo passa, infatti, da questo filtro che va a smistare diverse sostanze: quelle utili vengono inviate al sistema circolatorio e

trasformate in energia, quelle dannose vengono trattate proprio come rifiuti pericolosi ed espulse. Da un lato viene quindi sintetizzato il nutrimento (funzione metabolica). Dall'altro lato, il fegato smaltisce le sostanze tossiche, predisponendo la loro eliminazione che verrà effettuata dalle vie urinarie e non solo. Il fegato, essendo una ghiandola, ha infatti un'azione secretiva e produce la bile. Drena il sangue proveniente dall'intestino per prelevare da esso le sostanze nutritive e distribuirle all'organismo, interviene nel metabolismo dei carboidrati, dei lipidi, e delle proteine. Demolisce numerose sostanze tossiche e numerosi farmaci. È il deposito di numerose sostanze (glucosio, vitamina B12, ferro, rame, acidi grassi insaturi). Converte l'ammoniaca in urea.

Senza un buon funzionamento del fegato, il corpo è incapace di ripulirsi e assorbire i nutrienti necessari. Per questo, quando questa ghiandola inizia a lavorare in eccesso (a causa dello stress o di un aumento di tossine) tutto il sistema di depurazione può perdere l'equilibrio e quindi l'efficacia.

Sarebbe perciò consigliabile sottoporre periodicamente l'organismo a un trattamento di disintossicazione.

Reni



Il ruolo svolto dai reni, è di estrema importanza dal momento che questi provvedono, tramite le vie urinarie, all'eliminazione di una grande quantità di sostanze dannose, tossiche o residuali, che provengono dal metabolismo dei tessuti per mezzo del fegato. Oltre a tale compito, i reni regolano i meccanismi di sudorazione, riducono le perdite di acqua e di altri costituenti, come il glucosio, il sodio, il potassio e mantengono l'equilibrio acido-base del sangue.

Ogni rene è costituito da milioni di nefroni (gruppo di cellule con struttura e funzioni volte alla purificazione), dove avvengono le tre fasi in cui è suddivisa l'attività renale: *filtrazione* (che trattiene la parte acquosa del sangue, le cellule sanguigne e le proteine); *riassorbimento* e *secrezione* (che restituiscono al sistema circolatorio quasi tutta l'acqua e le sostanze utili, trattenendo le scorie che verranno eliminate). In sintesi, il sangue carico di rifiuti giunge al rene dove viene ripulito e fuoriesce attraverso la vena renale, mentre prodotti di scarto vengono incanalati dagli ureteri attraverso l'urina.

Tuttavia, questi due organi simmetrici, dalla forma molto singolare simile a un grosso fagiolo e situati nell'addome sotto il diaframma, necessitano di

un funzionamento perfetto per la corretta regolazione del bilancio minerale e idrico dell'organismo. Quando i reni non funzionano correttamente, le tossine si accumulano, insieme a tutti i liquidi in eccesso che l'organismo non riesce a espellere. Tale sovraccarico infrange gli equilibri naturali psicofisici, ostacolano i loro corretti meccanismi.

I reni possiedono una cospicua riserva di energia (tant'è che è possibile vivere con uno solo), tuttavia anche in un soggetto sano, questi organi possono andare incontro a periodi di affaticamento.

I fattori più critici che possono affaticare i reni sono: uno scarso apporto di liquidi (meno di un litro di acqua al giorno); eccessiva introduzione di sodio con l'alimentazione; eccessiva introduzione di proteine animali (carne rosse e grasse), alimentazione ricca di prodotti industriali confezionati con additivi e conservanti, coloranti, ecc.; uso cronico di farmaci. In breve, i reni soffrono maggiormente le cattive abitudini di vita!

Corpo, mente e spirito sono parte di un'unità inscindibile.

Non possiamo agire su uno di essi senza influire sugli altri.

È questa la filosofia che sta alla base della cosiddetta “salute olistica”, cioè “globale”, che comprende tutte le espressioni della variegata individualità umana.

Secondo questa visione, attraverso una cura globale del nostro essere, è possibile raggiungere lo stato di perfetta salute, la completa armonia tra le nostre diverse componenti.

Per favorire la rigenerazione dello spirito e, di conseguenza, di mente e corpo, è oggi possibile avvalersi di diverse tecniche, metodologie e discipline studiate e sperimentate nel tempo: alcune sono relativamente recenti, altre affondano le loro radici in un remoto passato.

(tutto wellness 100 consigli)

Rimedi naturali per la disintossicazione del corpo

Quando effettuarla

La disintossicazione è una “procedura” che andrebbe eseguita soprattutto all’inizio dei cambi di stagione, ma può essere utile anche dopo una convalescenza (soprattutto in seguito a una lunga e cospicua assunzione di farmaci):

. All’inizio della primavera (febbraio-marzo): per risvegliare e riattivare l’organismo a seguito della stagione invernale, in cui il nostro corpo si è assopito ed ha utilizzato un’alimentazione più calorica.

In medicina cinese la primavera è il passaggio dallo yin allo yang. In primavera lo yang si risveglia, riemerge dalla profondità e riprende la propria attività. I soffi si superficializzano e salgono. Il fegato è nel pieno della sua attività e, i reni hanno bisogno di ristrutturarsi dopo l’intensa attività che li ha caratterizzati nel precedente periodo invernale;

. All’inizio dell’autunno (settembre-ottobre): per preparare il nostro corpo alla stagione invernale, rafforzando così le difese immunitarie e proteggersi dalle malattie stagionali.

In medicina cinese in autunno lo yang rientra nello yin. I soffi si interiorizzano e vanno a nascondersi. Il polmone è al massimo della sua attività e va ricompattato lo xing del cuore che è stato soggetto alla tendenza alla dispersione nel precedente periodo estivo.

La durata ideale è di 60 giorni e mai inferiore ai 40 giorni.

La disintossicazione andrebbe effettuata anche prima di iniziare un trattamento naturopatico al fine di migliorare la risposta del cliente ai trattamenti che riceverà ed ai rimedi che assumerà.

In questo caso la durata è da un minimo di 10-15 giorni ad un massimo di 4 settimane.

I primi giorni sono quelli in cui si noteranno maggiormente i sintomi della disintossicazione, si potranno sperimentare sensazioni come mal di testa, stanchezza, maggior necessità di urinare o defecare, sudore, apparizione di eruzioni cutanee, nausea, cattivi odori... questa è quella che viene chiamata la “danza delle tossine”, è una cosa del tutto normale e significa ti stai depurando!

L'aiuto delle piante depurative

Un eccellente aiuto ci arriva dall'universo della fitoterapia.

I fitoterapici possono essere usati in forma di Tintura Madre ed più indicati per la disintossicazione sono:

• *(Cynara scolymus L.)*

• *(Taraxacum officinalis)*

• *(Fumaria officinalis)*

CARCIOFO

Cynara scolymus L.



Parte usata

Foglie

È uno degli ortaggi più antichi infatti viene coltivato sin dai tempi dei Greci e dei Romani. Si utilizzano a scopo alimentare il fiore e parzialmente il gambo (molto ricco di sostanze prebiotiche quali l'inulina), a scopo medicinale si utilizzano le foglie.

La maggiore attività terapeutica è esercitata dalle foglie (molto amare), utilizzate in fitoterapia per l'azione depurativa a livello del fegato, per diminuire il tasso di colesterolo, per l'azione diuretica, ipoglicemizzante, per favorire la secrezione di bile e per regolare la funzione della cistifellea.

In pratica questa pianta svolge una potente azione depurativa dell'organismo, favorendo l'attività del fegato; è consigliabile anche in caso di stitichezza, e ai diabetici, in caso di ritenzione idrica.

In caso di calcoli biliari assumere solo sotto il controllo medico.

TARASSACO

Taraxacum officinalis



Parte usata

Radice

Il tarassaco è una tipica pianta che illustra come sia labile il confine che separa l'alimento dalla pianta officinale.

Le sue foglie sono tipicamente utilizzate in insalata specialmente in primavera.

Sono amare e mangiate come prima cosa a tavola stimolano e preparano una buona digestione. Hanno un elevato contenuto di potassio, e dall'azione diuretica. Tale proprietà è presente anche nella radice, sebbene in minor grado.

Il tarassaco contribuisce dunque a sostenere fegato e cistifellea, stimolando contemporaneamente anche il lavoro dei reni che, attraverso l'urina, porteranno fuori le sostanze che non servono.

Si tratta quindi di un rimedio naturale depurativo ma anche diuretico molto apprezzato e utilizzato in caso di ritenzione idrica o nei periodi in cui si ha voglia di detossificare un po' l'organismo in particolare durante i cambi di stagione.

Il tarassaco è un buon rimedio anche per chi ha il colesterolo alto, dato che aiuta il fegato ad eliminare i grassi in eccesso; previene inoltre la formazione di calcoli biliari.

Questa pianta vanta poi doti digestive e leggermente lassative, oltre che essere utile a rafforzare l'azione del nostro sistema immunitario.

Il *Taraxacum officinale* è infine ricco di sostanze utili al nostro corpo come vitamine, sali minerali e antiossidanti.

Tra le controindicazioni, è bene evitarlo se si soffre di gastrite o ulcera peptica, in quanto stimola le secrezioni gastriche, e nei casi di occlusioni delle vie biliari.

Assolutamente sconsigliato durante la gravidanza o in allattamento.

Il tarassaco è da somministrare con cautela se si assumono alcuni tipi di farmaci, in particolare antidolorifici, regolatori di glicemia o diuretici.

Da evitare anche se si è allergici alle piante della famiglia delle Asteracee.

Attenzione in caso di calcoli biliari.

FUMARIA

Fumaria officinalis



Parte usata

la pianta intera

La fumaria è una pianta dalle proprietà antispastiche e diuretiche. Ha un'azione epatoprotettiva che si esplica soprattutto sulle vie biliari. In particolare, se il flusso della bile è scarso, lo aumenta, mentre se è eccessivo lo diminuisce. L'assunzione della fumaria aiuta a ristabilire la funzione biliare quando questa è difettosa. Previene la formazione dei calcoli biliari e stimola la secrezione biliare. Grazie alla presenza dei principi attivi in essa contenuti, la fumaria ha un effetto benefico su tutto l'apparato digerente, favorendo così il processo digestivo, ed è lievemente diuretica e lassativa.

Questi tre fitoterapici vengono assunti insieme, sotto forma di Tintura Madre, e potranno aiutare notevolmente l'organismo a depurarsi dalle varie tossine accumulate.

Le quantità consigliate sono 12 gocce per tipo mescolate in poca acqua, tre volte al giorno, 10 o 15 minuti prima dei pasti. Si consiglia di trattenerli in po' in bocca prima di ingoiare per favorire l'assorbimento sublinguale.

In sostituzione delle T.M. può essere assunta:

ALOE ARBORESCENS



Parte usata

Foglia

È una pianta conosciuta fin dai tempi più antichi, citata anche da Cristoforo Colombo che, al ritorno dai suoi viaggi, la descriveva come una pianta dai grandi poteri curativi.

l'aloè contiene moltissime sostanze essenziali utili al nostro organismo, come antrachinoni e acemannani.

Ha principalmente effetti lassativi (dovuti soprattutto al contenuto in antrachinoni) e cicatrizzanti (con l'uso topico). Gli indigeni (del Messico e del Brasile) la usavano soprattutto per proteggersi dai raggi solari per i suoi poteri lenitivi, idratanti e protettivi oltre ad avere un blando effetto antinfiammatorio.

Una precauzione d'uso va consigliata a chi è affetto da problemi intestinali (per l'azione irritante che le sostanze contenute nella pianta possono provocare sulle pareti intestinali) e ai diabetici che fanno uso di insulina, perché l'aloè abbassa l'indice glicemico e questo va calcolato nell'uso di insulina.

È stato ipotizzato un suo utilizzo come coadiuvante della chemioterapia nella cura del cancro.

Ha inoltre proprietà depurative, immunomodulanti, antinfiammatorie, epatoprotettive, eupeptiche, ipocolesterolemizzanti, antiossidanti.

Si consiglia di assumerla tre volte al giorno, 10 o 15 minuti prima dei pasti, nelle quantità suggerite dal produttore.

Si utilizza il centrifugato dell'intera foglia o in alternativa il gel interno che si ottiene incidendo le foglie.

La ricetta classica prevede l'aggiunta di miele ed alcool per la conservazione del prodotto.

Altre piante volte a promuovere le funzioni depurative dell'organismo e, in particolare, il benessere della pelle è:

BARDANA

Arctium lappa L.



Parte usate

Radice

La bardana è una pianta molto conosciuta per le sue proprietà depurative, soprattutto a livello della pelle, dove esplica una spiccata attività eudermica, antibiotica e cicatrizzante sia per uso interno (sotto forma di decotto, Tintura Madre o estratto secco) sia per uso esterno (sotto forma di creme, lozioni, etc.). È una pianta anch'essa dalle straordinarie capacità curative conosciuta da tempi remoti grazie alle molteplici proprietà benefiche di cui dispone.

Oligoelementi

Si può ricorrere anche all'oligoterapia per favorire un processo di disintossicazione, come:

lo zolfo che svolge un ruolo da protagonista nel processo naturale di disintossicazione. Purifica e disintossica l'organismo da agenti esterni o accumulati in esso. Oltre a ciò, è fondamentale nella formazione di cartilagini, unghie, peli e capelli e necessario per il corretto funzionamento del tessuto connettivo. Esercita pertanto dei benefici soprattutto sulla pelle, sui capelli, sui muscoli e sulle ossa, ma gioca un ruolo fondamentale anche in altri sistemi del nostro corpo. Lo zolfo è indispensabile in molti processi biologici, tra i quali il metabolismo, e i due aminoacidi che lo contengono, metionina e cisteina, svolgono ruoli fisiologici essenziali nel corpo umano.

Sono utili anche alcuni oligoelementi, come:

il selenio e lo zinco che ci aiutano a liberare l'organismo dai metalli pesanti.

Il selenio è un oligoelemento (un minerale presente in piccole quantità nell'organismo) assolutamente necessario per il corpo. Fa parte di enzimi antiossidanti che proteggono le cellule dai radicali liberi (sono molecole altamente instabili, hanno cioè uno o più elettroni liberi), vere e proprie "tossine" dannose per l'organismo e causa di invecchiamento precoce e rallentamento del metabolismo.

Il selenio difende dalle malattie croniche, rafforza il sistema immunitario, stimola il metabolismo e permette di eliminare più rapidamente i "rotolini" di grasso.

Lo zinco rappresenta un minerale importante per la salute dell'organismo, questo è necessario solo in piccole quantità. Combatte gli effetti negativi dei radicali liberi e i processi di invecchiamento cellulare a essi legati, stimola il sistema immunitario.

L'importanza dell'acqua nell'organismo

COSA FA L'ACQUA NEL NOSTRO CORPO ?



Nella fase di detossinazione non possiamo fare a meno che inserire come primo punto quello di consumare molta acqua; evitare l'acqua delle bottiglie perché non è molto controllata e porta con sé inquinanti di vario tipo, meglio l'acqua della rete idrica trattata e depurata.

Ogni giorno siamo tutti "bersagliati" da suggerimenti su cosa mangiare, come farlo e in che quantità, sulle proprietà benefiche di determinati cibi. Non lo stesso può dirsi per l'acqua. Cioè non con la stessa costanza e insistenza veniamo informati su quanto sia importante bere ed idratarsi. L'uomo necessita di acqua, che deve essere garantita con continuità,

affinché le molteplici funzioni vitali possano aver luogo con regolarità. L'acqua è indispensabile per la salute, da sola costituisce il 60% del peso corporeo e tutte le funzioni del corpo dipendono dall'acqua. L'acqua elimina le tossine dalle cellule, porta il nutrimento alle cellule.

Non sempre ci si pensa, ma l'acqua è uno tra gli alimenti più importanti nella dieta di ciascuno di noi: ci permette di vivere, di "ripulire" l'organismo da scorie e tossine, di ridurre i rischi di numerose malattie e di avere una pelle più sana e luminosa.

Quanta ne serve?

Ogni giorno perdiamo acqua attraverso la respirazione, la traspirazione, la produzione di urina e il movimento dell'intestino: questa acqua perduta va restituita attraverso il consumo di acqua o di cibi ricchi di acqua come: (frutta, verdura, ortaggi). Poiché ogni giorno un adulto produce circa 1.5 litri di urina e perde circa un litro di acqua con il sudore, la respirazione, l'attività dell'intestino e con il cibo assume circa un quinto dell'acqua che ci serve, occorre bere almeno due litri di acqua al dì per aiutare a rimpiazzare queste perdite. Chi beve abbastanza produce un'urina chiara, trasparente e inodore.

Chi ha più bisogno di una quantità maggiore di acqua?

Chi fa attività fisica, chi vive in climi caldi, chi va in alta montagna (>2500 mt di altitudine), chi segue una dieta ricca di proteine, chi ha la febbre, chi vomita o ha diarrea, chi ha i calcoli renali o della colecisti, chi è in gravidanza o in allattamento.

Chi ha meno bisogno d'acqua?

Chi soffre di scompenso cardiaco, chi ha malattie del rene, del fegato o delle ghiandole surrenali.

Chi ha bisogno di acqua sente sempre sete?

NO: il rifiuto a bere, o espressioni tipo “Non ho mai sete”, oppure “L’acqua da sola non mi piace”, possono essere un sintomo di cattiva distribuzione idrica nel corpo, spesso indotta da cattive abitudini nutrizionali. Imparando a bere, in realtà, l’organismo impara a sapere quando assumere acqua, senza dover arrivare al segnale limite della “sete”. Invecchiando il corpo si accorge sempre meno del bisogno di acqua. Un’altra funzione essenziale dell’acqua nel nostro corpo è di essere il mezzo attraverso cui vengono eliminati i cataboliti, cioè i prodotti di rifiuto del nostro metabolismo, per via urinaria, rettale, gastrointestinale e termoregolatoria (polmoni e cute).

La presenza dell’acqua è fondamentale nel sangue, non solo perché è il principale elemento del plasma (la componente liquida del sangue), ma anche perché assolve una importantissima funzione di regolare il volume del sangue e la sua fluidità. Persone che bevono poco sono maggiormente esposte al ristagno di tossine e alla ritenzione idrica.

Senza cibo possiamo sopravvivere relativamente a lungo (anche 10 settimane), ma senza acqua la nostra vita si spegne in poco tempo, addirittura in due/tre giorni. Questo perché l’acqua è il componente principale del nostro organismo: il nostro corpo infatti è costituito dal 60/70% di acqua, quantità che varia in base all’età, al sesso e alla proporzione tra tessuto muscolare e grasso. Basti ricordare comunque che il plasma del sangue è costituito per più del 90% da acqua, che i muscoli ne contengono il 75%, che ogni funzione dell’organismo ha bisogno di acqua, dalla digestione alla circolazione. Tutte le reazioni chimiche che ci tengono in vita avvengono nell’acqua, è sempre l’acqua a espellere le scorie prodotte dal nostro organismo. Va quindi assunta ogni giorno, con dosi che variano da individuo a individuo, dalla stagione, dall’attività fisica svolta e dal tipo di alimentazione.

Come le vitamine e i minerali, l'acqua è considerata un costituente non energetico dell'alimentazione, in quanto non apporta calorie, quindi non ingrassa. Ha importanza fondamentale in tutte le reazioni chimiche che si svolgono all'interno del nostro organismo. Tra l'altro, permette la diffusione dell'ossigeno dell'anidride carbonica; è importante nella distribuzione uniforme del calore e nella sua eliminazione attraverso l'evaporazione; permette il movimento delle sostanze vitali attraverso il corpo.

Bere acqua e idratarsi è importante anche per innescare un'ulteriore funzione: regolare la temperatura corporea. La sudorazione è infatti uno degli accorgimenti più noti di cui l'organismo si avvale per mantenere la temperatura corporea attorno ai 37°, cioè per conservare l'omeotermia, e quindi per consentire il regolare e miglior funzionamento della "macchina". Eppure la disidratazione può facilmente condizionare la temperatura del corpo, sbilanciandola. In particolare, in condizioni ambientali di scarsa ventilazione e tasso di umidità elevato, o durante un'attività fisica, la sudorazione si fa più intensa, determinando una consistente dispersione di acqua e sali. In questo caso però, seppur aumenti, la sudorazione riesce a svolgere un ruolo limitato e meno efficace nel tentativo di abbassare la temperatura corporea. Per fare in modo che il corpo abbia comunque la possibilità di avvalersi di questa fondamentale possibilità, è necessario rifornirlo d'acqua e sali minerali. Dunque, idratarsi non solo fa bene, ma è una condizione insostituibile per innescare una tra le funzioni più importanti dell'acqua: mantenere costante la temperatura corporea.

Inoltre, le regole principali per soddisfare in modo corretto la sete sono:

- *bere lentamente*, soprattutto quando si è accaldati. Inoltre, per dissetarsi non serve introdurre più di un bicchiere alla volta, poiché la sensazione

di ristoro si ha solo quando l'acqua raggiunge i tessuti periferici del corpo umano;

- *bere spesso e a piccoli sorsi*, senza aspettare di avere sete per poter integrare le perdite di liquidi che il corpo subisce nel corso della giornata;
- *preferire le bevande a temperatura simile a quella corporea*. La sensazione dissetante dell'acqua fredda è momentanea. Proprio per questo
- motivo, nei Paesi equatoriali si prediligono le bevande calde come il tè amaro o poco zuccherato;
- *è una buona abitudine bere uno o due bicchieri d'acqua* al mattino appena svegli e prima di coricarsi.

L'alimentazione

*Che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo*
(Ippocrate)

Già il filosofo Feuerbach sosteneva che noi “siamo quello che mangiamo”, attribuendo una fondamentale importanza all'alimentazione.

Nella fase di detossinazione bisogna adottare un'alimentazione quanto più possibile vegetariana, scegliendo gli alimenti fra i tonici della milza e del Qi e preferendo il consumo di cereali, scegliere carboidrati complessi e non raffinati provenienti da colture biologiche.

Alimenti tonici del Qi e della milza:

- *Amidacei:* avena, grano, grano saraceno, miglio, orzo, patata, patata dolce, riso.
- *Proteici vegetali:* ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia gialla nera, rossa, tofu, arachidi, nocciole, pinoli.
- *Verdure e ortaggi:* carota, cavolfiore, cavolo, broccolo, fagiolini, fungo, prataiolo, rapa, ravanello, ravanello nero, zucca.
- *Frutta:* castagna, ciliegia, dattero, fico, fragola, papaia, uva.
- *Aromi:* prezzemolo.

Mentre vanno sconsigliati nella fase della detossinazione gli alimenti di:

- natura fredda
- sapore amaro o piccante
- che promuovono la formazione dei jin ye
- che nutrono lo yin

- che nutrono il sangue.

La causa più comune di tossicità del corpo è il consumo di alimenti trasformati, cibi con conservanti e additivi e cibi in scatola oltre che degrada il Jing, influisce anche sulla caratteristica Yin-Yang e la Natura degli alimenti, questo a causa delle modifiche apportate.

Molti frutti e verdure, sani dall'aspetto, sono pieni di pesticidi. Mangiare alimenti prodotti in una zona contaminata può causare ingestione di sostanze tossiche. Occorre inoltre evitare carne e grassi animali, pesce, latte e derivati, cibi nei fastfood, frittura, zuccheri raffinati, alcool, caffè e fumo.

Perché sono da evitare i cibi raffinati?

Quali sono e perché mettono a rischio la nostra salute?

Le farine bianche, oggi usate in modo sempre più massiccio dall'industria alimentare, sono ricavate da spighe modificate geneticamente, al fine di renderle più produttive. Rispetto a quelle naturali che erano molto alte, sono diventate pigmee per agevolare la raccolta meccanizzata e per aumentare la resa quantitativa per ettaro. Perfino la struttura del chicco non è più la stessa: esso è privato del filamento che lo legava alla spiga, così si sgrana meglio. Senza dimenticare le massicce forniture di diserbanti e di insetticidi che vengono utilizzate. Non solo, le farine sono addizionate con lieviti chimici, sbiancate e impastate con grassi saturi per agevolare il movimento rotatorio delle impastatrici, mentre le farine integrali, ossia naturali, non vengono mai usate perché ammuffiscono presto e non si conservano nei silos.

Lo zucchero bianco è per noi una vera e propria droga da cui è bene disintossicarci riducendola al minimo. È il nemico numero uno, acidifica i tessuti, è fra i maggiori responsabili dell'infiammazione, è molto difficile da digerire e influisce sui livelli di glucosio nel sangue.

Il sale, infine, è un altro alimento da ridurre al minimo; va usato quello marino integrale, e poi seguire il consiglio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità non superando i 5 grammi di questa sostanza al giorno per ridurre il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari.

Si vive meglio con poco sale. Rieducare il palato ai sapori naturali del cibo, arricchito con erbe aromatiche e spezie, non è solo un modo per limitare la dipendenza da sale, ma anche la via più sana e semplice per vincere sovrappeso, ritenzione e ipertensione.

Quando il sale è un pericolo “nascosto”

Le fonti principali di sale nella nostra dieta quotidiana sono prima di tutto il pane e i prodotti da forno, quali cracker, grissini, fette biscottate, biscotti, cereali per la prima colazione, merendine e brioche, soprattutto se pensiamo che vengono consumati tutti i giorni. Altri tipi di alimenti quali insaccati e formaggi sono molto ricchi di sodio anche alcuni condimenti come: dado da brodo, salsa di soia, ketchup, il loro uso dovrebbe essere moderato.

Un ritorno alle origini che preveda una dieta sana basata sul giusto equilibrio tra nutrienti, preferendo prodotti bio che sono il risultato di un processo che rispetti i tempi e la stagionalità.

La spesa a km 0. È come se tutti ci fossimo dimenticati che fino a pochissimo tempo fa facevamo la spesa dal fruttivendolo sotto casa, dal macellaio di fiducia, e nel piccolo negozio di alimenti all'angolo. Il panettiere sfornava il pane che serviva a soddisfare la gente del quartiere senza sprechi inutili, dal fruttivendolo i broccoli si trovavano solo in inverno e le fragole solo in primavera.

Una recente inchiesta ha messo in luce come in Italia i prodotti alimentari di un pasto medio consumato a tavola hanno viaggiato per chilometri e chilometri, consumando petrolio ed emettendo anidride carbonica.

Mangiare i cibi e bere l'acqua del posto in cui viviamo assicura il sostenimento della vita e mette in stretta relazione l'essere vivente con l'ambiente in cui vive mentre, mangiare cibi provenienti da zone lontane, hanno in sé una impronta energetica diversa dalla nostra e quindi sono da evitare o, da non consumare di frequenza.

È fondamentale suddividere la nostra giornata dal punto di vista alimentare in tre pasti principali e due spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio), innanzitutto per attivare il nostro metabolismo in maniera equilibrata, ma anche, dal punto di vista emotivo, per comunicare alla nostra memoria limbica, sede di emozioni e affetti, che attraverso il cibo ci stiamo prendendo cura di noi, che ci stiamo preoccupando per noi e che ci stiamo amando.

*Il segreto del benessere
è un'alimentazione corretta:
mangiare cibi ricchi di
vitalità,
studiare le giuste combinazioni
alimentari, non mangiare troppo.
Se possibile, consumare i pasti
in un ambiente armonioso,
non in luoghi dove c'è discordia.
(tutto wellness 100 consigli)*

Trattamento con i fiori di Bach



Nella detossinazione possiamo aiutarci anche con i fiori di Bach, uno strumento efficacissimo messo a punto da Edward Bach che interviene non solo sulle tossine ma anche sui pensieri negativi.

Tra i fiori di Bach che potrebbero essere utili sono:

Crab Apple. Il fiore del melo selvatico è il fiore delle purificazione per eccellenza. Se osservato attentamente, dà l'impressione di una crescita disordinata, poiché tende a crescere in varie direzioni. Tuttavia durante la fioritura, in primavera, la pianta trasmette un'immagine di armonia e purezza, grazie alla grande quantità di fiori bianco-rosa che ricoprono delicatamente i rami. Queste corolle emanano un aroma fresco, quasi un odore di pulizia. Sono i primi segnali dell'efficacia del fiore di Bach Crab Apple. I fiori bianchi dalle sfumature rosa parlano simbolicamente di purezza, tenerezza, amabilità; i frutti invece hanno un sapore acido, aspro, disgustoso, ma per la medicina tradizionale cinese i sapori acidi tonificano

la loggia energetica del Legno, quindi esplicano un'azione disintossicante, stimolando la digestione e l'eliminazione delle tossine.

Questo fiore favorisce i processi di depurazione e disintossicazione dell'organismo: agisce "ripulendo" l'organismo a 360 gradi.

Ciò che appesantisce il corpo non sono solo le tossine, ma anche i pensieri negativi.

White Chestnut (Aesculus Hippocastanum) non ha struttura ben precisa, sembra una chioma spettinata e proprio questa forma contribuisce a ridimensionare la folta chioma di pensieri che affollano la nostra testa. È il rimedio per uscire dal turbine dei pensieri negativi ricorrenti e smettere di generarli.

Walnut. Gli antichi ritenevano che la noce fosse un alimento divino, che protegge il frutto, inteso come individuo che può essere messo a dura prova in determinati periodi di vita, facendo fatica ad adattarsi; questi stati d'animo possono essere causati da rimorsi, abbandoni, separazioni, cambiamenti di abitudini e routine consolidate.

È il fiore base per tutti i periodi di cambiamento, che aiuta a conquistare una maggiore armonia con il proprio corpo.

Ci protegge da tutti i tipi di influenze negative, sia che provengano da persone, astri, germi, sia da energie, agenti fisici, ecc.

La respirazione

La maggior parte di noi sottovaluta il potere della respirazione, un altro modo per eliminare le tossine oltre a quelli indicati in precedenza.

L'aria che respiriamo ogni giorno può essere contaminata da tossine.

Le persone che lavorano nelle fabbriche e zone industriali sono più inclini a inalazione tossica.

La respirazione è una cosa naturale e scontata ma sono veramente poche le persone che respirano correttamente, soprattutto nel mondo frenetico in cui oggi giorno ci troviamo a vivere. Il respiro tende ad essere per lo più ristretto, poco profondo e stressato, usando solo la parte superiore dei polmoni, favorendo così la respirazione toracica; noi però abbiamo bisogno di respirare profondamente e con il diaframma.

Prendersi dei momenti ogni giorno per respirare profondamente ci aiuterà a migliorare l'ossigenazione del corpo, favorendo la disintossicazione dei tessuti, rilassando il sistema nervoso e calma la mente.

Linfodrenaggio

Ogni giorno entriamo in contatto con tantissime sostanze tossiche che respiriamo con l'aria, assumiamo con il cibo, o che riescono ad entrare nel nostro corpo attraverso i pori della pelle. Il nostro organismo è naturalmente in grado di disintossicarsi e proteggere così i suoi organi dagli effetti dannosi di queste tossine. Se però l'esposizione, come ai nostri giorni, è molto elevata possono essere utili delle disintossicazioni mirate, anche di tipo manuale, come ad esempio il drenaggio linfatico manuale.

*È un massaggio efficace
sul piano terapeutico*

” Il Drenaggio Manuale della linfa – sostiene il Dr. Vodder – riveste un'importanza primaria per l'acquisizione di un buono stato generale di salute, per la sua azione benefica sui tessuti e per la possibilità che esso offre di utilizzare completamente i valori e le sostanze vitali: linfa nuova significa vita nuova “.

Emil ed Astrid Vodder

All'inizio degli anni '30 il fisioterapista danese Emil Vodder, assieme alla moglie Astrid, lavoravano come fisioterapisti a Cannes. Un gran numero dei loro pazienti proveniva dall'umida e fredda Inghilterra. La maggioranza di essi lamentava malattie infettive croniche delle vie respiratorie superiori (sinusiti, faringiti, riniti, tonsilliti, eccetera). Ciò che più sorprende Emil Vodder è che in tutti si potessero palpare alcuni linfonodi del collo gonfi e duri. Gli venne l'idea che un massaggio leggero di questi gangli avrebbero migliorato lo stato di salute di quei pazienti cronici, cosa che fu ampiamente dimostrato dalla pratica.

In realtà massaggiare linfonodi gonfi e dolorosi durante un'infezione acuta è controindicato, mentre non lo è nella maggioranza delle affezioni di tipo cronico, dove la palpazione gangliare non è dolorosa.

I coniugi Vodder si dedicarono allora ad approfondire le possibilità del nuovo tipo di massaggio da loro ideato, basato su manualità dolci e ripetute, da eseguire sulle vie linfatiche; creando così ciò che oggi è chiamato “Drenaggio Linfatico Manuale” ovvero “Linfodrenaggio”. La quantità dei tessuti migliora effettivamente, non perché i tessuti sono meglio “*nutriti*” ma perché sono meglio “*puliti*”.

Il drenaggio linfatico manuale è molto apprezzato e utilizzato, spesso consigliato anche dai medici.

Non si tratta di una tecnica dolorosa ma anzi molto piacevole e rilassante che non provoca sulla pelle alcun tipo di arrossamento e che si effettua senza utilizzare alcun tipo di olio o crema. La frequenza è settimanale o 2 volte a settimana, su tutto il corpo.

Riflessologia Plantare On Zou Su

In sostituzione al linfodrenaggio può essere utilizzata la tecnica di Riflessologia Plantare On Zou su la quale, favorisce il drenaggio e l'eliminazione delle tossine: la Mappa del Cielo Posteriore.

La Mappa del Cielo Posteriore viene utilizzata in chiusura di trattamento, come ultima Mappa, proprio per favorire l'eliminazione delle "scorie" smosse dal trattamento stesso. Diversamente, se vogliamo utilizzarla per favorire il drenaggio tossico, dovrà essere l'unica Mappa utilizzata pertanto il trattamento sarà così organizzato

Massaggio Preliminare

Mappa del Cielo Posteriore.

Favorire la traspirazione

La pelle è l'organo più esteso del corpo che si occupa dell'eliminazione delle tossine. Saune, bagni caldi e bagni di vapore sono un'ottima opzione di disintossicazione perché facilitano il sudore. Attraverso la pelle, si possono eliminare fino al 20% delle tossine e delle sostanze di rifiuto del corpo.

Fare stretching

Gli allungamenti aiutano ad accelerare qualsiasi processo di disintossicazione. Mentre si allungano braccia e gambe, il sangue ossigenato arriva a tutte le parti del corpo, portando con sé le tossine che verranno eliminate attraverso altre vie (urina, feci, sudorazione).

I vantaggi di un corpo depurato

*Prendiamoci la responsabilità della nostra vita ora,
la vita è un'esperienza gioiosa e meravigliosa,
sentiamoci più positivi, riduciamo lo stress.*

*Il segreto del benessere è la
Purezza,
interiore ed esteriore, le emozioni sane,
i buoni pensieri. La malattia prospera
là dove ci sono impurità, mentre
la buona salute fiorisce dove si coltiva
con attenzione la purezza fisica,
mentale, emotiva e spirituale.
(I segreti del benessere)*

I benefici che si potrebbero notare eseguendo una depurazione sono i seguenti:

- maggiore prontezza e lucidità mentale
- aumento del livello energetico dell'organismo
- rinforzo delle nostre difese e quindi del sistema immunitario;
- miglior metabolismo
- pelle e capelli più sani
- migliore qualità del sonno
- migliore funzionalità intestinale
- riduzione della cellulite e della ritenzione idrica
- miglioramento in generale ed in particolare nei casi di intolleranze, allergie, malattie autoimmuni

- benefici anti-invecchiamento; la costante barriera di tossine che il corpo deve affrontare rappresenta uno dei fattori che contribuiscono al processo di invecchiamento. Riducendo la quantità di danno causato al corpo dai radicali liberi, si vedranno non solo benefici sul breve termine, ma a lungo termine. Una volta completata la depurazione, è molto importante non ritornare allo stile di vita precedente che causava la tossicità. Mantenere una dieta migliore e fare attività tutti i giorni rappresentano ottimi modi per assicurarsi di sentirsi bene.

SALUTE = BENESSERE

Quindi BEN-ESSERE = ESSE-RE-BENE

è da intendere, come definisce la Medicina Olistica, uno stato di equilibrio nella dimensione fisica-emotiva-mentale dell'uomo; quindi condizione non di una sola parte dell'individuo ma globale.

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare tutti coloro che mi sono stati vicini in questi anni di studi.

In primis alla docente Antonella D'Alessio, persona davvero brillante che ho avuto l'onore di conoscere, di apprezzarne le doti e di ricevere insegnamenti. Grazie di tutto anche se non è più tra noi.

La docente Angelica Visconti sempre presente ed attenta alle esigenze di noi studenti. Grazie per aver seguito ogni passo del nostro cammino formativo.

Ed infine, ma non meno importante, il mio ringraziamento va agli altri docenti, per i loro preziosi insegnamenti e per il tempo dedicatomi, rispondendo alle mie domande. Grazie per aver creduto in me.

Grazie a tutti voi

Rosina Gioiella

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Per l'approfondimento degli argomenti trattati in questa tesi, sono stati utilizzati i seguenti testi, volumi, riviste, appunti e dispense e link:

Bruno Brigo, *I fiori di Bach: Consapevolezza e riequilibrio delle emozioni*, Tecniche Nuove 1998

Corso pratico di alimentazione sana e naturale, rivista , volume 3

Antonella D'Alessio, *La floriterapia secondo E. Bach*, IESO Academy 2007

Giorgio Dionisio, Appunti

Giulia Fulghesu, *Depurare il Corpo e la Mente*, Tecniche Nuove 2011

Howard-Ramsell, *Guarire con i Fiori di Bach*, Tecniche Nuove 1994

Peter Jentschura, *La Salute Attraverso l'Eliminazione delle Scorie*, Editore: Jentschura 2006

Swami Kriyananda, *I segreti del benessere*, Edizioni Ananda 2003

Andrea Lugli, *Conoscere le piante medicinali*, Aboca 2013

Giovanni Maciocia, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Edra 2017

Angela Maria Mauri, *Oligoelementi*, Giunti 2009

Fabio Nocentini, *Fiori di bach*, Giunti 2016

Pierre Pellizzari, *Ripulire i propri organi*, Edizioni Il Punto d'incontro 2011

Pier Luigi Rossi, *Dalle calorie alle molecole*, Aboca 2014

Federic Vinas, *Drenaggio Linfatico Manuale*, Edizioni Red 2004

A.Visconti-A. D'Alessio, *Medicina Tradizionale Cinese 1*, IESO Academy 2012

A.Visconti-A. D'Alessio, *Medicina Tradizionale Cinese 2*, IESO Academy 2011

A.Visconti-A. D'Alessio, *Medicina Tradizionale Cinese 3*, IESO Academy 2012

A. Visconti-A. D'Alessio, *Naturopatia Applicata*, IESO Academy 2015

A. Visconti, *Dietetica Tradizionale Cinese*, IESO Academy 2011

L'arte del benessere

Massaggio il manuale completo, Editore Giunti 2013

Spagyrica, rivista di erboristeria e del mondo naturale, n. 5 marzo 2016

Spagyrica, rivista di erboristeria e del mondo naturale, n.18 aprile 2017

Spagyrica, rivista di erboristeria e del mondo naturale, n. 27 gennaio 2018

Spagyrica, rivista di erboristeria e del mondo naturale, n. 30 aprile 2018

Tutto wellness 100 consigli, Giunti 2009

<https://blog.erbecedario.it/categorie/approfondimenti/rimedi-naturali-disintossicazione-corpo/>

<https://www.greenme.it> > Mangiare > Alimentazione&Salute

<http://www.my-personaltrainer.it/benessere/fitoterapia.html>

<http://www.my-personaltrainer.it/fegato/fegato.html#5>

<http://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/rene.html>

Se.ti.

Centro Servizi Grafici e Tipografici Digitali
Tesi di Laurea tradizionali "oro a caldo" - Tesi in "brossura"
Via V. O. Crispo, 27 - 81100 Caserta
tel./fax: 0823.322933 • Whatsapp: 347.6143720
E-mail: seti@aruba.it •  Grafiche Se.ti. - Caserta

Questa tesi è stata realizzata utilizzando carta

 **FABRIANO** 