

Un'altra buona notizia è che l'eliminazione delle tossine permetterà di migliorare notevolmente il nostro stato energetico, consentendoci di alzarci la mattina sentendoci in forma, e potrà aiutarci anche a trovare la motivazione per praticare un po' di attività fisica.

Oltre a dimagrire e a sentirci più attivi, un altro effetto della dieta depurativa è un notevole ringiovanimento complessivo. Ci vorrà qualche giorno, e forse all'inizio le cose peggioreranno prima di iniziare a migliorare; ma se continueremo con il nostro programma otterremo una pelle luminosa, pulita, morbida e visibilmente più giovane nell'aspetto.

Tutto questo, unito a un carico di enzimi, acqua e vitamine, renderà il nostro umore molto più positivo e raggiante. Sintomi quali depressione e irritabilità lasceranno il posto a una sensazione generale di gioia.

Spariranno anche molti dei doloretti che ci affliggevano prima di iniziare il percorso, facendoci sentire come "nuovi".

# Ottre l'alimentazione

Una corretta alimentazione è fondamentale per un programma detox efficace, perché è importante fornire al nostro organismo i nutrienti giusti per permettere il rinnovamento cellulare e la pulizia interiore.

Tuttavia è possibile ottenere risultati più efficaci e più rapidi grazie anche all'aiuto di varie tecniche proprie della medicina olistica, complementari e sicuramente potenzianti rispetto alla dieta. Le possibilità, come vedremo in questo capitolo, sono davvero molte.

+ Alcune delle pratiche proposte sono estremamente semplici e possono essere inserite senza nessuno sforzo nella nostra routine quotidiana, come l'utilizzo della spazzola a secco o dei bagni derivativi o il ricorso alla meditazione.

- + Altre tecniche hanno applicazione più limitata e vanno effettuate rivolgendosi a terapeuti esperti e qualificati (per esempio naturopati), come nel caso dell'idrocolonterapia.
- ♣ Infine vi sono tutte quelle terapie dolci che ci vengono offerte nei centri termali e nei centri benessere, che possono diventare piacevoli momenti di relax da concedersi ogni qualvolta se ne senta la necessità e possibilmente il più spesso possibile per sfruttarne sia l'effetto disintossicante sia quello rigenerante per mente e corpo.

### L'idrocolonterapia

L'idrocolonterapia è un lavaggio intestinale. È una pratica delicata e indolore, effettuata con apparecchiature sicure. Serve a

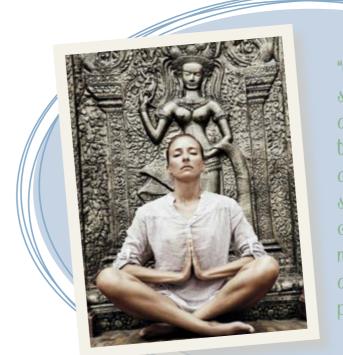
# Gli aiuti che ci vengono dall'Oriente

Parlando di depurazione in termini olistici non possiamo trascurare l'Oriente e i suggerimenti che da esso derivano. La depurazione yogica, per esempio, una tecnica sicura e potente, praticata da migliaia di anni da yoqi e persone comuni, svolge un'azione purificante rivolta alla psiche, all'inconscio e alla parte energetico-spirituale, e un'azione profondamente depurativa rivolta al corpo fisico e a tutti gli organi, cervello compreso. Nel pensiero yogico, le malattie sono errori fisici e la persona malata è all'origine di questi errori. L'individuo è spirito incorporato nella materia e solo la mancata unione di questi due aspetti impedisce l'adequamento alla realtà e la conseguente alterazione delle condizioni di armonia psichica e fisica. Quasi tutte le pratiche depurative orientali

sono piuttosto complesse e perciò difficili da mettere in atto in assenza di una guida preparata (anche se non è impossibile). I Cinque Tibetani presentati nelle prossime pagine, invece, sono esercizi utili per riequilibrare i flussi energetici facilissimi da esequire e alla portata di tutti. Richiedono solo costanza e un minimo impegno quotidiano.

## La depurazione yogica

La pratiche di yoga non consistono solamente in asana (posizioni) e pranayama (tecniche che fanno espandere l'energia attraverso il respiro), ma anche in tecniche che purificano il corpo e di riflesso la mente e le emozioni. Queste tecniche sono conosciute con il nome di Shat Karma.



"Gli Shat Karma sono sei gruppi di pratiche tradizionalmente dovrebbero essere appresi solo da un maestro o da chi è stato istruito da un maestro ed è autorizzato a insegnare ad altre persone..."

In sanscrito, shat significa "sei" e karma significa "azione": gli Shat Karma sono infatti sei gruppi di pratiche di purificazione. Sono utilizzati soprattutto per riportare in equilibrio le varie mucose, i tre dosha o umori nel corpo: Kapha (muco), Pitta (bile) e Vata (aria). In accordo con l'Hatha yoga e l'Ayurveda (la medicina tradizionale indiana), uno squilibrio dei dosha ha come consequenza la malattia.

L'effetto che si prova dopo aver effettuato le pratiche di Shat Karma è quello di una rivitalizzazione generale a livello fisico, mentale ed emozionale, oltre a una migliore predisposizione alla concentrazione e alla consapevolezza.

Queste tecniche di Hatha yoga, nonostante siano semplici pratiche fisiche che non richiedono alcuno sforzo o controllo menta-

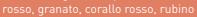
## Muladhara, il primo chakra

- + Significato: chakra della radice
- + Colore: rosso
- + Posizione: perineo (alla base della spina dorsale, tra l'ano e i genitali)
- + Ghiandola: testicoli e ovaie
- + Plesso nervoso: plesso pelvico
- + Funzione: controlla ghiandole surrenali, intestino, colonna vertebrale, capelli, unghie, fuoriuscita dello sperma, inconscio e corpo fisico. È dimora di Kundalini,

l'energia vitale, in forma di serpente arrotolato

- + Senso: olfatto
- + Elemento: terra
- + Metallo: ferro





- + Aromi: cedro, chiodi di garofano
- + Aspetti preferiti della natura: aurora,



Il colore rosso, e l'energia corrispondente, sono contenuti in questi alimenti: pomodoro, fragola, prugna, ciliegia, peperone rosso, cocomero, mela rossa, barbabietola, ribes. peperoncino, ravanelli.

Quando si è istintivamente attratti da alimenti di colore rosso è perché ci si sente abbattuti o si hanno carenze di ferro, dato che l'ossido di ferro è notoriamente rosso. Gli alimenti rossi sono anche depurativi e grazie al loro alto contenuto di potassio rinnovano le energie vitali.

#### In pratica

Oggi è il primo giorno della tue settimana depurativa. Forse ti sentirai affamato; ricordati che è normale e rimedia concedendoti tutti gli spuntini che desideri.

Oggi dovrai anche lavorare un po' di più per preparare alcuni cibi previsti nei giorni successivi che necessitano di qualche giorno per essere pronti, come i germogli (vedi p. 83) e i crauti (vedi p. 91).

Al mattino, o al più tardi all'ora di pranzo, dovrai anche ricordarti di preparare le verdure per la cena, poiché saranno necessarie alcune ore per la marinatura.

#### Colazione

#### Frullato rosso

Frulla 2 banane mature con delle fragole, fresche oppure surgelate, e aggiungi anche 2 o 3 datteri per dolcificare, dell'acqua e un pizzico di vaniglia in polvere.

#### Pranzo

#### Zuppa di pomodori

Frulla 2 grossi pomodori tagliati a pezzi con 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio scarso di miso, acqua quanto basta. Versa la zuppa in una ciotola e aggiungi mezzo avocado a fettine, 4 o 5 pomodorini tagliati a pezzetti piccoli, alcune foglie di basilico spezzettate.

#### Cena

#### Verdure marinate

Taglia a fette alcuni funghi, 1 peperone rosso, ½ cipolla rossa, 1-2 pomodori, alcuni pomodori secchi precedentemente ammollati in acqua per un'ora. Prepara la marinata mescolando erbe aromatiche tritate (prezzemolo, basilico, rosmarino) con succo di limone, salsa di soia, olio extravergine di oliva, aglio tritato. Versa il condimento sulle verdure e lascia marinare diverse ore prima di gustare.

#### Spuntini

Se hai fame durante il giorno preparati il frullato proposto a colazione tutte le volte che desideri, oppure fai uno spuntino a base di anguria, fragole, ribes, melagrana, ciliegie, lamponi...



## Andice \_\_\_\_\_

Introduzione	5	Gli aiuti che ci vengono dall'Oriente	36
Perché occorre disintossicarsi L'inquinamento ambientale L'inquinamento domestico Il cellulare L'inquinamento sensoriale	<b>7</b> 7 8 9	La depurazione yogica Shankprakshalana, la pulizia della conchiglia Pancha Karma, la depurazione secondo l'Ayurveda I Cinque Tibetani	36 41 44 48
La televisione La vita sedentaria	10 11	La disintossicazione in pratica	52
I principi della dieta depurativa Gli alimenti sconsigliati Le regole di un programma depurativo La crisi di disintossicazione Gli effetti di una dieta disintossicante	12 13 16 17 20	Assumersi la responsabilità del proprio benessere In quanto tempo avviene la disintossicazione Quando praticare la disintossicazione Alimenti acidi e alimenti alcalini 3 giorni per disintossicarsi	52 52 56 57 62
Oltre l'alimentazione	23	7 giorni per purificare i 7 chakra	76
L'idrocolonterapia La sauna Il bagno turco La spazzola a secco per eliminare le tossine La meditazione	23 26 27 29 33	30 giorni per depurarsi a fondo Il numero 30 non è casuale Solo frutta fino alla cena A cena senza vincoli I risultati si vedono	92 92 94 94 95