



"L'eliminazione delle tossine permetterà di migliorare notevolmente il nostro stato energetico, consentendoci di alzarci la mattina sentendoci in forma..."

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 mi-

gliorare; 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 doloretto che ci affliggevano prima di iniziare il percorso, facendoci sentire come "nuovi".

Oltre 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 yogi 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'adeguamento 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 eseguire e alla portata di tutti. Richiedono solo costanza e un minimo impegno quotidiano.

La depurazione yogica

Le 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 di purificazione, che 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 conseguenza 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-

Primo giorno

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
- + Pietre: agata, diaspro rosso, granato, corallo rosso, rubino
- + Aromi: cedro, chiodi di garofano
- + Aspetti preferiti della natura: aurora, crepuscolo, terra fresca



Gli alimenti del colore rosso

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 tua settimana depurativa. Forse ti sentirai affamato; ricordati che è normale e rimedias 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 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino 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...



Indice



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