

Disintossicarsi significa Dimagrire

PER UN BUON FUNZIONAMENTO DEL METABOLISMO, OCCORRE:

- **sanificare il funzionamento di tutti gli organi** coinvolti nel processo metabolico: fegato, reni, stomaco, intestino, tiroide, circolazione sanguigna e polmoni.
- **assunzione di cibi il più digeribili possibili**, evitare i cibi che non sono compatibili con il proprio gruppo sanguigno, fare uso di erboristeria, di spezie, alghe ed erbe aromatiche.
- **stimolare la digestione e il buon funzionamento di tutto l'apparato digerente** è importante mangiare la giusta dose di cibo (ne troppo ne poco), è preferibile mangiare poco e spesso piuttosto che saltare i pasti e poi fare una grande "abbuffata", scegliere cibi freschi e di stagione, attendere di aver completamente digerito il pasto precedente prima di passare al successivo, mangiare presto e poco la sera a cena, seguire le regole delle combinazioni alimentari.
- **costante consumo di energia tramite l'attività fisica.**

Tra i punti sopra citati, andiamo ad approfondire l'argomento della digestione difficoltosa:

Pochi sanno che una **digestione difficile e lunga produce tossine** che si uniscono al grasso e si depositano nei tessuti.

Il cibo che rimane a lungo nello stomaco si imputridisce e fermenta liberando gas e acidi tossici in quantità; che, purtroppo, l'organismo non riesce a smaltire bene.

Le tossine che l'organismo non è riuscito ad eliminare velocemente (spesso per l'elevata e costante quantità) provvede a depositarle nei tessuti adiposi andando ad aumentare e a consolidare la massa grassa. Questo è un meccanismo automatico che il nostro corpo adotta velocemente per evitare di intossicare anche gli organi e il sangue.

Inoltre, nei tessuti, insieme alle tossine, si vanno a depositare anche i liquidi in quando necessari a neutralizzare l'aumento di acidità che si forma in queste situazioni; ed ecco che si da origine anche ad un processo di ritenzione idrica.

Le tossine provengono dall'esterno, quando le immettiamo nel nostro corpo, tramite:

- **cibi industriali e ad alta percentuale tossica**
- **aria e acqua inquinata**

oppure possono essere prodotte direttamente dal nostro corpo, tramite:

- **assunzione di cibi poco digeribili**
- **assunzione di cibi non compatibili con il proprio gruppo sanguigno**
- **assunzione di cibo in quantità eccessiva e sregolata**
- **astenersi dalle combinazioni alimentari**

INFORMAZIONI SULLE CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI E COSA POSSIAMO FARE

Sostanzialmente in una dieta mirata alla **perdita di massa grassa** o alla **perdita di peso** o alla **riduzione della cellulite** a **sgonfiarsi liberandosi dai liquidi e dall'aria in eccesso** è necessario tener conto del danno derivato dall'assunzione di sostanze tossiche oppure dalla produzione di sostanze tossiche da parte del nostro organismo per le nostre cattive abitudini alimentari.

La verità è che **DISINTOSSICARSI SIGNIFICA DIMAGRIRE** questo perché la presenza di sostanze tossiche nel corpo ostacola ulteriormente la perdita di massa grassa, dato che si lega ad essa, ed è per questo motivo che diventa importante interrompere questo legame di aggregazione tra tossine e grassi.

Succede molto spesso, a coloro che si sottopongono ad una dieta efficace con perdita di peso, di verificare la comparsa di svariati sintomi come: il mal di testa, il mal di stomaco, orticaria, diarrea, ecc.... Questi sintomi sono legati all'avvenuta immissione in circolo delle sostanze tossiche che erano conservate nel tessuto adiposo. Prestiamo dunque attenzione a ciò che mangiamo dato che non è da considerare trascurabile la qualità del cibo che ingeriamo e immettiamo all'interno del nostro organismo. Oggi molti cibi industriali contengono svariate sostanze chimiche, pesticidi, conservanti, additivi, ecc.. tutto materiale considerato dal nostro organismo tossico.

La ricercatrice Tedesca. Dott. Johanna Budwig mette a punto una terapia basata sull'alimentazione volta a ristabilire la sanità distrutta dagli alimenti tossici presenti nel cibo moderno, soprattutto per le patologie degenerative, e gli effetti perversi del metabolismo dei grassi.

Evitare di immettere nel nostro organismo sostanze tossiche.

- Scegliere cibi non industriali ma freschi e di stagione e possibilmente biologici e non OGM.
- Scartare gli alcolici e tutti le bibite, i vini e le birre di origine industriale.
- Scartare cibi che contengono considerevoli percentuali di sostanze tossiche, come per esempio il tabacco, i funghi, i kiwi,...
- Sostituire lo zucchero raffinato con altri dolcificanti naturali e il cloruro di sodio con il sale marino o di roccia integrali.
- Evitare di cucinare con fritti e soffritti dato che l'olio che supera i 100 gradi è tossico, così come il miele che supera i 36 gradi.
- Bere e respirare rispettivamente aria e acqua pura che il meno inquinate possibile.

Evitare che il nostro organismo produca sostanze tossiche.

- Ridurre l'assunzione dei cibi indigesti di per se stessi
- Scegliere i cibi compatibili con il proprio gruppo sanguigno
- Organizzarsi con pasti regolari e non abbondanti
- Astenersi alle regole delle combinazioni alimentare
- Abituarsi a mangiare poco e leggero la sera.

Silvia Pellegrini

www.vitaesalute.org