

"Sicuramente non è mai venuto in mente a nessuno di pitturare il proprio cancello senza eliminare prima la vernice vecchia"

Con l'**aumento dell'età media della popolazione** grazie al miglioramento delle terapie mediche della tecnologia, le conoscenze scientifiche e l'alimentazione; l'età media è arrivata a più di 75 anni per il sesso maschile e più di 78 anni per il sesso femminile. Le patologie in causa definite degenerative sono caratterizzate da processi infiammatori come primo momento per portare a una malattia. Il processo infiammatorio non è il processo che si sviluppa rapidamente e si spegne rapidamente ma è quel processo che passa in silenzio e non si spegne nel tempo. **A lungo andare tale infiammazione porta a delle modifiche prima biochimiche poi funzionali ed infine anatomiche.**

I fattori che possono innescare tali processi sono definiti fattori di rischio alcuni conosciuti altri da scoprire. Quelli conosciuti come il fumo di sigaretta è causa di tumore del polmone; l'amianto è causa di tumore della pleura; i calcoli della colecisti e dei reni sono responsabili dei processi infiammatori della colecisti e delle vie urinarie che possono sfociare in tumori; nitrosamine sostanze capaci di dare il tumore dello stomaco. Anticriptogamici con struttura chimica simile agli estrogeni utilizzati per diserbare sono causa di tumore della mammella, della vescica, della colecisti, del pancreas, dell'utero.



La **catena alimentare industrializzata** ha portato ad utilizzare prodotti per tutto l'anno grazie alla conservazione degli alimenti.

Questa disponibilità alimentare determinata dalle tecnologie della conservazione ha portato ad utilizzare prodotti alimentari non stagionali e provenienti da ogni parte del mondo. Entrare in un negozio di frutta è piacevole all'occhio vedere tanta disponibilità e soprattutto la perfezione della frutta che appare quasi finta.

I **conservanti** utilizzati sono classificati in base alla tipologia hanno un diverso meccanismo d'azione in grado di conservare il prodotto integro bloccando i fisiologici processi di degradazione. L'eliminazione dei conservanti dai prodotti alimentari si verifica attraverso differenti meccanismi. Alcuni conservanti rimangono nel prodotto, vedi per esempio succhi di frutta e vengono accumulati nell'organismo. Tali conservanti anche se regolamentati dalla legge non sono studiati dal punto di vista dell' eventuale danno che possono provocare nel tempo.

Uno degli aspetti che risalta maggiormente nella popolazione generale è l'aumento delle allergie, diffuse e non specifiche come risultava qualche anno indietro. Per esempio le allergie e intolleranze a molti prodotti alimentari.

La conservazione di alcuni alimenti attraverso **lo zucchero** ha portato ad incrementare il livello glicemico, con incremento delle calorie con conseguente aumento di peso corporeo e di conseguenza l'aumento del diabete, dell'ipertensione arteriosa, del colesterolo, tutti fattori di rischio per la patologia cardio-vascolare.



Negli ultimi anni si è focalizzata l'attenzione sull'alimentazione per alcuni tumori in particolare la mammella e la prostata, dove si è visto che una dieta ipocalorica riduce i fattori di rischio per questi. Inoltre già da tempo è stato dimostrato che una dieta ipocalorica produce un incremento della vita di circa 1/3 rispetto ad una popolazione con dieta ipercalorica.

I meccanismi alla base di tale fenomeno sono da ritenere ad un ridotto funzionamento dei sistemi di protezione dell'organismo nei riguardi delle sostanze tossiche che non vengono tamponate e quindi innescano processi infiammatori poi degenerativi ed infine tumorali.

Sappiamo anche che un incremento di peso porta a una minore risposta terapeutica in un'eventuale terapia multifarmaco nel caso per esempio di terapie antipertensive, terapie neurologiche, diabete.

Le sostanze tossiche che si accumulano nell'organismo possono essere proteine in grado di legarsi stabilmente con le strutture anatomiche e in particolare con il tessuto adiposo rendendo impossibile la loro eliminazione attraverso i meccanismi messi in atto dall'organismo.

L'accumulo nel tempo porta a uno stimolo cronico perpetuo in grado di innescare un processo infiammatorio poi degenerativo.

La presenza di tali sostanze nell'organismo non vengono segnalate da una sintomatologia specifica ma sono inizialmente silenti e passano diversi anni prima che esse si manifestino con sintomi di malattia.



Ci sono tuttavia dei segnali che il nostro corpo emette molto tempo prima dei sintomi di malattia e addirittura ci si abitua a convivere con disturbi fino alla trasformazione in malattia. Le informazioni sul nostro stato di salute derivano da valori di laboratorio in assenza di sintomi clinici; valori di laboratorio con sintomi clinici.

I diversi tipi di alimentazione o stili di vita sono la causa di un differente stato di salute. Ecco perché l'organismo mantenuto disintossicato ovvero depurato da tossine è l'alternativa primaria di prevenzione alle patologie degenerative.

I processi degenerativi comprendono tutti i meccanismi che entrano in gioco nelle malattie infiammatorie, nelle malattie degenerative e nelle malattie tumorali. Sappiamo anche che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale in alcune malattie tumorali ma ultimamente si sta evidenziando una relazione tra alimentazione e malattie degenerative neurologiche vedi alzheimer, demenze, sclerosi laterale.

I meccanismi attraverso i quali l'alimentazione determinerebbe tali processi degenerativi sono correlati a meccanismi immunitari e quindi infiammatori scatenati da proteine che improvvisamente diventano nocive o tossiche per il nostro organismo (vedi incremento allergie). Non conosciamo ancora tutti i fattori di rischio che sono in gioco nei vari processi degenerativi ma alcuni fattori di essi sono ben noti come per esempio il fumo di sigaretta (tumori polmonari e vescicali e reni) alcool (patologie pancreatiche) ipercolesterolemia (arteriosclerosi).

Tanti anni fa, noi mangiavamo in modo semplice. Gli animali allo stato brado, consumano una o due sole varietà di cibo per pasto senza bere. Gli uccelli mangiano insetti in 1 ora del giorno e i semi in un'altra.

“NOTA: GLI UNICI ANIMALI OBESI SONO DOMESTICI”

Noi oggi “fortunatamente” disponiamo di una grande varietà di alimenti che assumiamo indistintamente nello stesso pasto, illudendoci di mangiare bene. Ma purtroppo gli enzimi del nostro apparato digerente, hanno limiti ben definiti, mangiando in modo da oltre passare questi limiti, incorriamo nel tempo in disturbi di ogni genere.

Mescolando indistintamente i cibi in un pasto, provochiamo fermentazione, putrefazione, gas, che finiscono per portare nella corrente sanguinea alcol, acidi, idrogeno solforato ecc.. mentre invece, pasti con alimenti bene combinati ci assicurano un'ottima digestione in tempi fisiologici naturali, sfruttando al massimo le proprietà del cibo ingerito, fornendo al nostro corpo solo sostanze nutritive essenziali e al sangue acqua, aminoacidi, minerali, vitamine, grassi buoni e zuccheri in giusta quantità*.

Spesso sentiamo persone dire: ma io digerisco tutto! Dobbiamo anche sapere che una cattiva e ripetitiva associazione dei cibi ci crea indigestione; “che non significa rendersene sempre conto”, riversando nel sangue veleni, anziché sostanze vitali, in più trattenendo accumuli di energia che a sua volta si trasforma

in grassi. Mangiare per ritrovarci alimenti avariati nel tubo digerente significa compromettere la salute, oltre che sprecare il cibo (nella alimentazione è anche la dose che crea tossine).

Le funzioni del nostro fegato non sono adatte per supportare il miscuglio di alimenti che oggi assumiamo di norma in un pasto, fra le tante conseguenze possiamo citare il colesterolo. Mangiando per il 90% della nostra alimentazione cibi cotti, siamo spesso carenti di enzimi digestivi, che derivano esclusivamente dall'assunzione di cibi crudi.

Con la gestione del cibo possiamo evitare che il sangue diventi uno "sciropo" (IL CIRCOLO VIRTUOSO DEL BENESSERE - FABRIZIO DURANTI - 2006 - Casa Editrice: SPERLING & KUPFER EDITORI SPA).

Gestire il cibo non significa dover affrontare studi particolari o documentazioni del settore. E' tutto molto semplice, basta memorizzare nel quotidiano vivere, la sinergia fra gli alimenti con il riordino settimanale dell'organismo.

Segnali e Sintomi

L'Organismo (riferimento all'individuo) emette dei segnali che sono sempre segno di una patologia. Ci sono diversi segnali che esprimono disturbi funzionali, disturbi di intossicazione, disturbi psico-somatici, disturbi comportamentali che non hanno un'obiettività d'organo.

Al contrario i sintomi/segnali legati ad una situazione d'organo sono rappresentati da fattori di rischio che incidono nella struttura anatomica modificandone anche la funzione.

L'**aterosclerosi** rappresenta l'evoluzione di fattori di rischio come l'ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete che incidono sia nella struttura anatomica rappresentata da modifiche della parete intima con conseguente fattori di rischio di trombosi.

I **segnali invece privi di riscontro** anatomico - funzionale sono legati prevalentemente all'alimentazione come punto focale dell'introduzione di sostanze nel nostro organismo capace se da un lato di nutrirci per darci energie, dall'altro lato portare all'interno del nostro corpo tossine in grado di accumularsi nel tessuto adiposo del nostro corpo e creare un legame strutturale con l'adipocita (tessuto adiposo) difficile da eliminare.

I **fattori di rischio definiti ambientali lavorativi** che possono influire negativamente determinando sommazione di effetti negativi.

La pericolosità dei fattori di rischio (alimentare, ambientale e professionale) possono agire in modo differente a seconda della costruzione dell'organismo legata alla funzionalità, alla genetica e alla popolazione generale.

I **malesseri del nostro organismo** che ci vengono inviati come segnali sono rappresentati da: cefalee, dispepsia, gonfiore post prandiale, stanchezza costante, falurolescenza, cellulite, smagliature, herpes, l'acne, eczema, alopecia, psoriasi, orticaria, colon irritabile, stipsi, diarrea, intolleranze, allergie, afte, gastriti, coliti, candidosi, disturbi della menopausa, insonnia, foruncoli sottopelle e sulla parte posteriore del braccio, tensione pre-mestruale, eccessiva sudorazione notturna, cerchi neri sotto gli occhi, caviglie gonfie, forte sonnolenza, stanchezza mattutina, sbadigli, irritabilità, tensione, difficoltà di concentrazione, sbalzi di umore, incremento della forfora con caduta di capelli, unghie fragili, attacchi di fame improvvisi, disturbi comportamentali dell'alimentazione (bisogno eccessivo di cioccolato, mangiare quando non si ha fame), desiderio di dolce e salato, variazioni della morfologia delle feci, prurito anale, mani e piedi freddi, percezione di freddo anche se fa caldo, apatia al mattino vitalità la sera, Palpebre gonfie, mani gonfie, capelli secchi, pelle secca, colorito della pelle grigia-giallastra, lingua fissurata parzialmente, lingua seghettata, bruciore della lingua, lingua gonfia coperta di patina bianca spessa, lingua con patina gialla spessa, lingua con punta arrossata, con crepe orizzontali, lingua con piccoli tagli, lingua con solchi sulla superficie.

Come facciamo a capire se i sopra elencati segnali/sintomi sono un disturbo funzionale legati all'alimentazione o se nascondono una malattia?

Per rispondere a questa domanda è necessario fare una **terapia disintossicante** che determini un effetto depurativo sull'intero organismo verificando le modifiche dei segnali sopra descritti o la persistenza di essi. **Il riordino (disintossicare) è in grado di ristabilire i meccanismi funzionali dei singoli apparati e del loro sistema di interconnessione.**

Il meccanismo di funzionamento è quello di rimuovere dall'organismo le tossine legate al tessuto adiposo aumentando la funzione renale e aumentando la funzione epatica e di conseguenza come ricaduta un miglioramento netto del metabolismo basale che rappresenta la bilancia delle nostre energie.

A cosa serve il riordino dell'organismo (disintossicarsi)? Perché è necessario?



Nei depositi di grasso il nostro corpo accumula tossine in grado di produrre alterazioni, di produrre sovrappeso, di produrre malattie degenerative infiammatorie ed autoimmuni (vedi elenco sintomi/segnali) che il nostro corpo in modo preventivo può segnalarci attraverso segnali ancora prima della manifestazione delle malattie.

In relazione al livello di intossicazione il nostro corpo adotta dei meccanismi attraverso dei sistemi di difesa quali:

- Immagazzinamento tossine
- Legame delle tossine con l'adipocita
- Attività del fegato nel legare le tossine espellendole con le feci
- Sistema antiossidante

Naturalmente quando la quantità di queste tossine supera la capacità dell'organismo di tamponarle, si determina un accumulo nocivo che porta a scatenare relazioni infiammatorie degenerative, immunitarie e allergiche. Queste situazioni possono essere eliminate riordinando/disintossicando l'organismo, quindi attività preventiva prima che la lunga persistenza delle tossine nell'organismo provochi danni ai tessuti in modo permanente.

LEGGIAMO BENE LE ETICHETTE



Prestare attenzione alle etichette dei cibi abituandoci a trovare e capire gli ingredienti nascosti è molto importante per la nostra salute attuale e futura.

Additivi nei nostri cibi, sono stati collegati a tanti problemi di salute fra i quali allergie, asma, mal di testa, iperattività nei bambini e a volte persino cancro.

Alcuni di questi additivi presenti nei cibi sottoforma di addensanti, emulsionanti, conservanti, esaltatori del gusto e coloranti possono rendere meno efficiente il sistema di disintossicazione del nostro corpo, aumentando il carico di veleni.

COLORANTI:

è una classe pericolosa di additivi, ma è una delle più facili da evitare. I coloranti possono interagire con il sistema immunitario danneggiandolo, aumentando il processo di invecchiamento e favorendo persino il cancro.

Stiamo molto alla larga da cibi preparati con coloranti artificiali.

Semplicemente facciamo attenzione alle etichette con una qualsiasi delle scritte seguenti:

Colori artificiali aggiunti: Le parole in giallo, verde o blu seguite da un numero, coloranti aggiunti senza altre spiegazioni come:

- (E104) giallo tramonto.
- (E110) rosso di barbabietola.
- (E162) caramello
- (E102) tartrazina giallo di crinolina
- (150) o FD e C rosso n°3 "foods and drugs and cosmetics"

Mentre certi cibi contengono coloranti naturali ottenuti dalle piante e sono più sicuri:

- Pigmenti rossi ottenuti dalle barbabietole.
- Quelli verdi ricavati dalla clorella.
- Il carotene ricavato dalle carote.
- Ma il più comune è l'annatto ricavato dai semi rossastri di una pianta tropicale.

CONSERVANTI:

principalmente la loro funzione è allungare la vita ai cibi belli posizionati sugli scaffali.

Da evitare:

- Glutammato monopotassico (622)
- Inosinato disodico (631)
- Acido benzoico e benzoati (E 210-9)

Che si trovano nelle bibite analcoliche, nella birra e in certi tipi di maionese.

- Nitrati (nitriti E 249-52)

Sono un tipo di conservanti spesso aggiunti alle carni trattate come il bacon, il prosciutto e gli hot dog.

Possono creare nell'organismo sostanze altamente cancerogene chiamate nitrosammine. E meglio evitare qualsiasi prodotto contenente nitrato di sodio o altri nitrati.

Un componente dell'alluminio è l'allume, viene usato nei sottoaceti di molte marche per renderli più sapidi, ma si trova anche in certi antiacidi e nel lievito in polvere. L'alluminio non fa parte dell'alimentazione umana, ecco perché sarebbe meglio evitare di ingerirlo.

Anche additivi sintetici come:

BHA (butilidrossianisolo – E 320) - BHT (butilidrossitoluene – E 321) potrebbero non essere così innocui.

- **Il glutammato monosodico (MSG o 621)** Prodotto naturale usato nelle cucine Asiatiche orientali viene aggiunto a molti cibi industriali come esaltatore di gusto.

E' un modo non necessario di aggiungere sodio nella dieta e può anche scatenare reazioni allergiche. Se troviamo MSG in una ricetta, traslasciamolo, non compriamo prodotti che lo contengono e quando mangiamo cibo cinese chiediamo che non contenga questo ingrediente.

Mentre l'acido citrico e l'acido ascorbico (vitamina C, ascorbati, E 300-4) sono antiossidanti aggiunti a certi cibi e sono validi.

ADDESANTI, STABILIZZANTI E EMULSIONANTI:

li troviamo spesso nel cioccolato, nelle marmellate, nel gelato, nel pane, nei biscotti, nelle torte, nei dolci surgelati, nella margarina e in altri amalgami di questo tipo, nel milkshake. Più noi diventiamo informati sui veleni presenti nel cibo più le aziende produttrici ripuliscono i loro prodotti. Infatti leggiamo sempre più spesso (privo di dolcificanti artificiali o ingredienti artificiali).

Tutto ciò è un buon segno, ma non molliamo e continuiamo a cercare i grassi nascosti, il sale e lo zucchero con nomi alternativi. Il sodio è soltanto un altro nome per indicare il sale. I grassi animali sono grassi saturi e gli acidi grassi TRANS sono un altro modo per indicare i grassi idrogenati.

Lo zucchero ha molti nomi tra cui: saccarosio, fruttosio, destrosio, sciroppo, sciroppo di mais, malto destrina e continuano.

Manitolo, sorbitolo, xilitolo, saccarina e aspartame, sono nomi alternativi per indicare dolcificanti artificiali.

Limonene: Viene impiegato anche come aroma nell'industria alimentare per dare profumo di limone ai cibi e bevande. E' un'essenza ricavata dai copertoni usati con un processo di raffinazione detto pirolisi.

ELEMENTI CHIMICI:

certi elementi chimici sono innocui, per esempio: ammonio bicarbonato, l'acido malico, l'acido fumario, l'acido lattico, la lecitina, la gomma di xanthan, la gomma di guar, il cloruro di calcio, il fosfato monocalcico, il fosfato monopotassico.



Per semplificare, ecco un elenco generale di additivi o sostanze a cui fare attenzione:

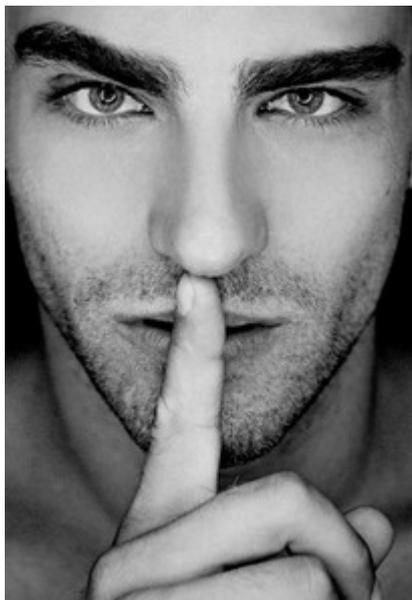
- TARTRAZINA
- E 102
- E 104
- E 110
- E 162
- E 150
- FD e C ROSSO N° 3
- BHA
- E 320
- BHT
- E 321
- ALLUME
- NITRATI
- E 249-52
- MSG o 621
- GLUTAMMATO MONOPOTASSICO (622)
- INOSINATO DISODICO (631)
- ACIDO BENZOICO E I BENZOATI (E 210-9)
- SACCAROSIO, FRUTOSIO, DESTROSIO, SCIROPPO, SCIROPPO DI MAIS, MALTODESTRINA
- SODIO
- ACIDI GRASSI TRANS
- MANNITOLE
- SORBITOLE
- XILITOLE
- SACCARINA
- ASPARTAME
- LIMONENE

Mentre certi cibi contengono emulsionanti, stabilizzanti ricavati da grassi vegetali naturali esempio E471.

Ma allora come possiamo fare ad orientarci davanti a lunghe liste di nomi chimici che ci sono poco famigliari.

Una buona soluzione e' semplicemente... se in una etichetta sono piu' gli ingredienti di cui non capisco il significato, lascio quel prodotto e ne scelgo un altro con l'etichetta piu' chiara e comprensibile.

Un' ultima cosa, comunque abbastanza conosciuta da noi consumatori: sulle etichette alcune aziende citano le percentuali degli ingredienti, se cosi non fosse comunque hanno l'obbligo di citare **gli ingredienti in senso decrescente**.



Comunque nonostante l'attenzione a ciò che mangiamo, purtroppo il nostro organismo non riesce in modo autonomo a mantenere uno stato di disintossicazione completo, per il semplice fatto che le miriadi di "sostanze chimiche" industriali che spesso inconsciamente ingeriamo attraverso il cibo o la pelle, con detergenti o detersivi, o nell'aria che respiriamo non sono compatibili con la velocità di trasformazione e adattamento che ha il nostro corpo per ripulirsi.

Ecco perché l'essere umano forse più oggi di ieri, ha bisogno di riordino dell'organismo.

In una grande storia d'amore la COMPLICITA' è il segreto di una lunga vita insieme con una differenza, che una lunga storia d'amore possiamo anche decidere con chi viverla, mentre con il nostro corpo ci dobbiamo vivere per forza, che ci piaccia o no.

Per COMPLICITA' con il nostro corpo si intende: saperlo ascoltare, capirlo e aiutarlo.

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



http://www.erboristeriarcobaleno.com/depurazione_e_drenaggio.html