

Il corpo umano s'intossica o viene contaminato sia da fonti esterne che interne.

Le fonti esterne più comuni di intossicazione possono essere:

- inalazione (fumo, inquinamento atmosferico, materiali da otturazione dell'amalgama dentale, costruzioni fatte con materiali insalubri),
- ingestione (additivi chimici nei cibi, prodotti chimici nell'acqua, droghe e farmaci),
- iniezione (vaccinazioni, farmaci vari, tatuaggi),
- assorbimento (prodotti chimici per trattare i tessuti, vernici, antiparassitari e fertilizzanti chimici)
- irradiazione (raggi X, impianti ad energia nucleare, residui delle miniere di uranio, telefoni cellulari e ponti ripetitori, monitor dei computer e apparecchi televisivi, forni a microonde, centrali elettriche).

Le fonti interne di intossicazione sono costituite da processi di fermentazione causati dal cibo consumato e non digerito che imputridisce e irrancidisce; da disidratazione, denutrizione, ma anche e da non sottovalutare da pensieri ed emozioni negative.

Sembra che uno dei sintomi principali di intossicazione chimica sia il collasso delle funzioni immunitarie, causando tutti i generi di sintomi, sia a livello fisico che psichico.

Anche comportamenti che consideriamo assolutamente normali nascondono dei possibili rischi: uno studio scientifico svolto in Finlandia ha scoperto che le radiazioni dei telefoni mobili possono causare cambiamenti in alcune cellule umane e che potrebbero influire sul cervello. Lo studio alla Finland's Radiation and Nuclear Safety Authority ha trovato che l'esposizione alle radiazioni di telefoni mobili può causare un incremento dell'attività di centinaia di proteine in cellule umane coltivate in laboratorio. Questo studio si è concentrato sui cambiamenti nelle cellule che rivestono i vasi sanguigni. Tali cambiamenti potrebbero indebolire il funzionamento della barriera cerebrale, che impedisce a sostanze potenzialmente nocive di affluire nel cervello attraverso il flusso sanguigno. Si è scoperto anche che un'ora di esposizione alle radiazioni dei telefoni mobili ha causato il restringimento di cellule umane in cultura. In una persona, tali cambiamenti potrebbero disattivare meccanismi di sicurezza che impediscono proteggono il cervello. I cambiamenti prodotti dalle radiazioni sulle cellule potrebbero interferire anche con il processo di morte normale di apoptosi (naturale processo in cui il corpo procede ad eliminare una cellula che ha subito un'alterazione o dopo che è stata danneggiata). Se i "natural Killer",

sostanze che nel nostro corpo hanno il compito di individuare ed uccidere le cellule difettose, non lo fanno, possono formarsi anche dei tumori.

Cambiare le “cattive abitudini” a cui siamo assuefatti tuttavia, non produce un immediato benessere. Il grande aumento di sostanze chimiche nel nostro ambiente, nei cibi e l'abuso di farmaci ha infatti modificato di molto la capacità del corpo di liberarsi delle tossine da solo. Spesso, migliorare le nostre abitudini e il modificare la dieta causano sintomi spiacevoli. Le persone che stanno cercando davvero la salute devono decidere di affrontare un periodo che può essere difficile ma risulta indispensabile per il ritrovamento della propria salute. Come la malattia non si sviluppa in un attimo, nemmeno la salute si può ritrovare immediatamente, bisogna avere pazienza e costanza.

### **I cicli del corpo**

La vita è una serie di cicli di produzione di energia, immagazzinamento ed emissione. Questo ciclo generale caratterizza tutti gli organismi viventi, dall'alga monocellulare all'uomo. In natura tutto osserva il ciclo delle 24 ore. Tutte le creature, dall'ostrica all'elefante, seguono uno schema giornaliero di movimento e quiete, attività e sonno. Ci sono ritmi biologici all'interno del corpo che richiedono periodi di riparazione dei tessuti, di crescita e di eliminazione delle scorie, ecc.. La temperatura corporea, la pressione del sangue, l'attività del cervello, i livelli ormonali, e tantissimi altri fattori obbediscono a questo ritmo, che gli scienziati chiamano “circadiano”. I ritmi circadiani sono una combinazione di interazioni di un orologio interno e di segnali esterni, come il magnetismo terrestre, i campi elettrici, quelli gravitazionali, le radiazioni cosmiche, ecc.

La maggior parte delle persone conduce uno stile di vita e segue una dieta che inibisce il corpo nelle sue attività cicliche. Per esempio, quando il corpo si sta ripulendo per mezzo di un raffreddore, le persone cercano di sopprimere il ciclo di purificazione con farmaci che agiscono sui sintomi e non sulle cause, impedendo al corpo di svolgere il suo naturale riequilibrio. Questo processo non ha un andamento costante infatti può accadere che un giorno, avviando una consistente eliminazione di tossine, ci sentiamo malissimo. Il giorno successivo, le tossine sono state eliminate e ci sentiamo eccezionalmente bene, tanto che il corpo decide di scavare ancora un po' più in profondità per eliminare delle tossine più vecchie, causando nuovamente un malessere. Questo è il ciclo continuo del processo di guarigione. Una volta raggiunto un buon livello di salute, non si notano i cicli in modo così evidente in quanto il disagio si riduce progressivamente. Il corpo procede alla disintossicazione in particolare ad ogni cambiamento di stagione. Durante questo periodo sarebbe opportuno supportare il nostro corpo nel lavoro di depurazione. Il corpo ha la capacità innata, la conoscenza e saggezza per curarsi in qualsiasi momento, se gli viene permesso di farlo, e la cosa che dobbiamo fare è permettergli di eseguire il suo lavoro con meno interferenze possibile, supportandolo con l'aiuto della Natura.

### **Il benessere nelle 4 stagioni: l'influenza del clima sulla salute**

Le diverse stagioni si manifestano con cambiamenti atmosferici, alcuni favoriscono la salute, altri la danneggiano. Il clima delle diverse stagioni, si manifesta secondo 2 principi di energia:

- caldo, fase definita di accumulo in cui il calore del sole assorbe l'umidità conferendo secchezza a tutto l'ambiente, ed anche le forze dell'uomo si riducono, perdendo appetito e tonicità
- freddo, una fase definita di rilascio, in cui l'uomo acquista vigore ed appetito, viene ripristinata la forza immunitaria e si resiste meglio alle malattie.

### **Primavera**

Stagione fresca ed umida, si consiglia di assumere cibi più leggeri e tiepidi, evitando alimenti caldi, unti e pesanti. Bisogna ridurre gli zuccheri ed i carboidrati. Praticare esercizio fisico moderato, evitare i "riposini" durante il giorno, fare un bagno caldo di almeno un quarto d'ora a giorni alterni, indossare abiti leggeri e di tessuti naturali. E' consigliabile una buona depurazione dell'intestino per eliminare le tossine accumulate. Per aiutare l'intestino si possono eseguire pulizie del colon, e l'assunzione di rimedi come la tintura madre di tarassaco, cardo mariano e carciofo, che sono sostanze fortemente depurative da assumersi per cicli di un mese.

### **Estate**

Stagione in cui è importante non bere sostanze calde e cibi piccanti, assumere frutta e verdure crude, assumere bevande fresche e dolci. Moderare il consumo di alcol e limitare il vino bianco. Proteggere sempre la pelle dai raggi del sole, e ridurre l'attività fisica o praticarla solo la mattina presto. Preferire le docce fresche al bagno. Utile il supporto di sali minerali e fibre che si trovano nella frutta, assumendo centrifugati di frutta freschi piuttosto che succhi di frutta in cartone. Si consiglia di bere molti liquidi per evitare la disidratazione ed in caso di caldo eccessivo si possono assumere integratori di potassio e di magnesio, per stimolare la circolazione ed evitare cali di pressione

### **Autunno**

Richiede una buona depurazione che prepari l'organismo all'inverno, in particolare detossinare fegato e cistifellea. Ridurre l'assunzione di cibi e bevande fredde. Aumentare l'esercizio fisico ed adeguare l'alimentazione al clima, cioè con cibi freschi finché è caldo, per poi passare ad alimenti più caldi e speziati. In autunno si può aiutare il corpo prima con un ciclo depurativo sia a livello alimentare che assumendo preparati come la tintura madre di genziana e supportarlo con echinacea, propoli e semi di pompelmo per stimolare il sistema immunitario.

### **Inverno**

Il corpo richiede alimenti più pesanti e grassi. Assumere cibi e bevande calde. E' consigliato un cucchiaino di miele la mattina a digiuno. Ridurre l'esercizio fisico, fare bagni caldi tutte le sere, aggiungendo all'acqua del bagno del sale e delle essenze riscaldanti come timo, ginepro, cannella, zenzero. Questi ultimi sono molto indicati anche nell'alimentazione invernale utilizzati come spezie, hanno effetto riscaldante e disinfettante. È indicata anche l'assunzione di vitamina C attraverso gli agrumi, da consumarsi quotidianamente sia come frutto che come spremute. I frutti di bosco, in particolar modo i mirtilli aiutano a fortificare i capillari e stimolano il sistema immunitario, proteggendolo dalle malattie da raffreddamento. Indossare indumenti caldi, di fibre naturali e non esporre il corpo al freddo.