



CHRISTOPHER VASEY

# DETOX

.....  
4 SETTIMANE PER  
DISINTOSSICARSI  
.....



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

CHRISTOPHER VASEY  
ILLUSTRAZIONI DI SOPHIE LAMBDA

# DETOX

---

**4 SETTIMANE PER DISINTOSSICARSI**

---



EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

Christopher Vasey

Detox

Titolo originale: *Détox*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Illustrazioni di Sophie Lambda

Copyright © 2015 Éditions Jouvence

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2015 da Éditions Jouvence, chemin du Guillon 20, Case 143, CH-1233 Bernex, <http://www.editions-jouvence.com/>, [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com).

Prima edizione italiana pubblicata nel giugno 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel giugno 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-312-2

# INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>5</b>
---------------------	----------

## **SETTIMANA 1: ELIMINO LE TOSSINE E DRENO**

<b>Stimolo l'intestino</b>	<b>10</b>
<b>Lascio a riposo il fegato</b>	<b>18</b>
<b>Bevo tanta acqua</b>	<b>18</b>
<b>Sorveglio i miei reni</b>	<b>26</b>
<b>Sudo</b>	<b>29</b>
<b>Elimino i falsi alimenti</b>	<b>37</b>

## **SETTIMANA 2: STIMOLO IL FEGATO E I RENI**

<b>Sostituisco la frangola con lo psillio</b>	<b>48</b>
<b>Stimolo il fegato con piante medicinali</b>	<b>52</b>
<b>Continuo a bere molto</b>	<b>60</b>
<b>I miei reni eliminano più scorie</b>	<b>63</b>
<b>Rafforzo l'eliminazione delle tossine con il sudore</b>	<b>70</b>
<b>Comincio una dieta</b>	<b>73</b>

### **SETTIMANA 3: MONODIETA E RIDUZIONE DEL SALE**

<b>Per il mio intestino</b>	80
<b>Per il mio fegato</b>	84
<b>Scelgo un'acqua poco mineralizzata</b>	88
<b>Per i reni</b>	92
<b>Adotto le frizioni a secco</b>	96
<b>Pratico la monodieta</b>	100

### **SETTIMANA 4: SEGUO UNA DIETA IPOTOSSICA**

<b>Per il mio intestino</b>	106
<b>Per il mio fegato</b>	108
<b>Aumento il consumo d'acqua</b>	112
<b>Per i reni</b>	114
<b>Pratico un'attività fisica</b>	116
<b>Privilegio un'alimentazione sana</b>	120

### **CONCLUSIONE**

<b>Facciamo il punto a fine cura</b>	125
<b>Nota sull'autore</b>	127

# INTRODUZIONE

Quando cominciamo a sentirci stanchi, pesanti, arrugginiti o addirittura malati, quando abbiamo perso la nostra vivacità, lo slancio e la gioia di vivere, è ora di disintossicarsi.

Secondo la medicina naturale la causa profonda del nostro malessere e delle nostre malattie è un sovraccarico di tossine nell'organismo. Eliminare tutte queste sostanze nocive che inquinano il sangue e i tessuti, ossia disintossicarsi, è di conseguenza la cosa più importante da fare.



Molti vogliono disintossicarsi ma non sanno come. Non sanno da dove iniziare e come procedere. Certi ci provano comunque, ma non sono sicuri se ciò che fanno è corretto e per questo abbandonano la cura alla prima difficoltà o incertezza.

Il programma di disintossicazione qui proposto vuole porre rimedio a questi ostacoli. Spiega esattamente cosa fare e quando.

Questa cura di disintossicazione dura quattro settimane. È il minimo per eliminare tossine che si accumulano da mesi o anni nell'organismo. È anche il tempo necessario per introdurre le diverse tecniche di disintossicazione e permettere al lettore di familiarizzarvi.

La cura di disintossicazione si svolge su tre grandi assi:

### ➔ *1. Lo stimolo degli emuntori*

L'intestino, il fegato, i reni, la pelle e i polmoni sono gli organi incaricati di filtrare le scorie dal sangue e di eliminarle espellendole dall'organismo. Costituiscono dunque la via d'uscita obbligatoria delle tossine. Stimolarli vuol dire sostenerli e intensificare la disintossicazione dell'organismo.

### ➔ *2. Un sufficiente apporto d'acqua*

L'acqua è il supporto indispensabile per trasportare le tossine all'interno del corpo e per eliminarle attraverso gli emuntori. Bere abbastanza e addirittura, per un certo periodo, più del normale fabbisogno esercita un effetto disintossicante.

### ► 3. *L'alimentazione*

Non è sufficiente eliminare le tossine, occorre anche non introdurne troppe nell'organismo. Gli alimenti che consumiamo costituiscono la fonte principale di tossine. Correggere l'alimentazione seguendo una dieta permette di ridurre l'apporto di tossine e favorirne l'eliminazione.

Questo programma di disintossicazione è adatto a tutti, perché non è eccessivamente rigido. Può essere seguito portando nel contempo avanti le proprie attività lavorative. Semplice da applicare, produce tuttavia una pulizia profonda dell'organismo e restituisce un pieno di energia, di salute e di vitalità.

Concediti quattro settimane di detox!

#### QUESTIONE DI TERMINOLOGIA

Per essere precisi, il termine "**tossina**" andrebbe usato soltanto per indicare le **scorie prodotte dal corpo** stesso (acido urico, colesterolo ecc.). In pratica, lo si impiega anche per designare le sostanze tossiche che penetrano nel corpo con l'inquinamento, i farmaci, le droghe... o quelle legate agli alimenti, come diserbanti, insetticidi e additivi alimentari.

Gli **emuntori** sono organi che **filtrano il sangue** ed **espellono le tossine all'esterno del corpo**; si tratta del fegato, dell'intestino, dei reni, della pelle e dei polmoni.

I **drenanti** sono mezzi di vario tipo (piante medicinali, bagni caldi ecc.) che **stimolano il lavoro di depurazione e di eliminazione degli emuntori**.

Il **terreno** è l'ambiente liquido nel quale si trovano le cellule. È composto dai **sieri intra ed extracellulari**, dalla linfa e dal sangue. Dalla qualità di questi liquidi dipende la salute o meno delle cellule e quindi del corpo intero.



## LASCIO A RIPOSO IL FEGATO

Durante questa prima settimana non ci occuperemo ancora del fegato. Il motivo è che il fegato secerne tossine nell'intestino. Se quest'ultimo funziona male, le tossine rimangono nel corpo e non vengono eliminate. Di conseguenza, prima di stimolare il fegato è innanzitutto preferibile ripristinare un corretto transito intestinale.

## BEVO TANTA ACQUA

L'acqua e i liquidi in generale rappresentano un importante fattore per la disintossicazione, perché costituiscono un supporto per il trasporto delle tossine.

L'attività cellulare produce inevitabilmente tossine, che vengono immesse nel siero extracellulare e nella linfa. Questi liquidi trasportano le scorie fino al sangue, il quale le conduce agli emuntori.

Gli organi escretori tuttavia non sono in grado di espellere i rifiuti così come sono. La concentrazione di sostanze irritanti e aggressive sarebbe troppa per le loro mucose, cosa che causerebbe lesioni. Per essere eliminate, le scorie vengono mescolate al liquido, che diluisce il prodotto espulso e ne facilita il trasporto. Ciascun emuntore elimina le tossine diluendole nell'acqua: i reni nell'urina, la pelle nel sudore, il fegato nella bile. Nonostante il loro aspetto solido, le feci sono costituite per il 75% da acqua.

Per disintossicarsi è quindi indispensabile che il corpo disponga di parecchia acqua. Purtroppo, molti si trovano costantemente in uno stato di leggera disidratazione, perché non bevono abbastanza. Ne fai parte anche tu?



## QUANTO BEVI QUOTIDIANAMENTE?

*Per stabilire la quantità di liquidi che bevi quotidianamente, calcola il volume di ciascuna bevanda che consumi nell'arco della giornata e annotalo sulla tabella sotto riportata. Tre giorni di misurazioni sono sufficienti.*

*I bicchieri e le tazze che utilizziamo sono in genere sempre gli stessi. Se sul recipiente non è indicato il volume, lo si può determinare aiutandosi con un bicchiere graduato. Il volume delle bevande in bottiglia, lattina e brick è scritto sull'etichetta.*



*Certi liquidi possiedono un elevato potere idratante. Si tratta dell'acqua, degli infusi, dei centrifugati di frutta e di verdura. Il loro volume va annotato tale e quale sulla tabella sotto riportata. Altri liquidi hanno un potere idratante basso, perché contengono troppe sostanze che richiedono esse stesse acqua per essere eliminate. Il corpo quindi non ne trae vantaggio. Si tratta del caffè, del tè, delle bevande al cioccolato, delle bibite gassate, del vino e della birra. Il loro volume va dimezzato, così da avere un quadro più vicino alla realtà.*

	1° giorno	2° giorno	3° giorno
<i>Prima di colazione</i>			
<i>A colazione</i>			
<i>Nella mattinata</i>			
<i>A pranzo</i>			
<i>Nel pomeriggio</i>			
<i>A cena</i>			
<i>In serata</i>			
<b>Totale</b>			



*Adesso che sai quanto bevi ogni giorno, non ti rimane che vedere quanta acqua dovresti bere per fornire al corpo tutti i liquidi di cui ha bisogno.*

## IL FABBISOGNO D'ACQUA DEL CORPO

Il fabbisogno d'acqua del corpo corrisponde alla quantità di liquido eliminata ogni giorno dall'organismo. Il liquido perduto va tassativamente reintrodotta mediante un apporto equivalente, cosicché l'organismo non ne sia carente e mantenga una situazione di equilibrio idrico.

### BUONO A SAPERSI

Ogni giorno eliminiamo in media 1,5 l di urina, 0,5 l di sudore, 0,4 l di vapore attraverso i polmoni e 0,1 l di liquido nelle feci, per un totale di 2,5 l.

Di primo acchito sembrerebbe che l'apporto di liquidi tramite le bevande debba essere inferiore a due litri e mezzo, considerando che anche gli alimenti contengono liquidi. Tuttavia, l'elevato consumo di sale e di alimenti concentrati, nonché lo stress, richiedono un apporto supplementare di liquido per compensare. Tenendo conto di tutti questi fattori, il fabbisogno quotidiano di liquidi assunti dalle bevande è stato stimato attorno ai 2,5 l.

## BEVO ABBASTANZA?

Annota la tua assunzione quotidiana di liquidi, poi sottraila dalla cifra del fabbisogno.

Il mio fabbisogno di liquidi:	2,5 litri -
La mia assunzione di liquidi:	<u>..... litri</u>
Risultato:	..... litri

### Risultato

**Cifra negativa:** bevi più del tuo fabbisogno, continua così.

**Cifra zero:** riesci a coprire il fabbisogno di liquidi, continua così.

**Cifra positiva:** non bevi abbastanza, aumenta il tuo consumo e raggiungi i 2,5 l al giorno.

### OBIETTIVO

Dopo i tre giorni di misurazioni, comincio la cura dell'acqua. Bevo 2,5 l di liquidi al giorno per favorire un buon transito d'acqua nel corpo e offrire così un valido aiuto all'eliminazione delle tossine.

Le bevande raccomandate sono l'acqua, gli infusi e i centrifugati di frutta o di verdura, puri o diluiti con acqua.



Per assicurarti di bere effettivamente i tuoi due litri e mezzo di liquidi quotidiani, annota nella tabella sotto riportata le quantità bevute nell'arco della giornata.

### Tabella delle bevande:

	1° g	2° g	3° g	4° g	5° g	6° g	7° g
<i>Prima di colazione</i>							
<i>A colazione</i>							
<i>Nella mattinata</i>							
<i>A pranzo</i>							
<i>Nel pomeriggio</i>							
<i>A cena</i>							
<i>In serata</i>							
<b>Totale</b>							

