

Jean-Marie e Natalie Delecroix



LE OTTO CURE RIVITALIZZANTI

Per disintossicare l'organismo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Nathalie e Jean-Marie Delecroix

LE OTTO CURE RIVITALIZZANTI

Per disintossicare l'organismo

Indice

Perché un libro sulla rivitalizzazione?	11
<i>"Sono stanco"</i>	<i>11</i>
<i>Il nostro potenziale di autoguarigione si attenua</i>	<i>13</i>
<i>Il numero di tumori aumenta</i>	<i>13</i>
<i>Il diabete avanza</i>	<i>14</i>
Le cure di frutta e verdura	15
<i>Le carenze delle nostre cellule</i>	<i>15</i>
<i>Il riposo dell'apparato digerente</i>	<i>16</i>
<i>Lo zucchero della frutta è uno zucchero buono</i>	<i>16</i>
<i>Principi</i>	<i>17</i>
Come capire se stiamo eliminando	19
<i>Non ostacolare</i>	<i>20</i>
<i>Evitiamo di perdere la testa</i>	<i>21</i>
Riprendere l'alimentazione dopo la cura	23
Le virtù dei succhi di frutta e di verdura	25
La cura dell'uva	27
<i>Perché una cura a base di uva?</i>	<i>28</i>
<i>I vantaggi della cura</i>	<i>28</i>
<i>Come svolgere la cura dell'uva</i>	<i>29</i>
<i>L'uva</i>	<i>29</i>
<i>Le proantocianidine oligomeriche dei vinaccioli</i>	<i>32</i>
<i>Il resveratrolo dell'uva e del vino</i>	<i>32</i>
<i>Una scoperta magica</i>	<i>34</i>

<i>La cura dell'uva è una scoperta assolutamente geniale!..</i>	34
<i>La medicina la riconosce</i>	35
Chi mi sta vicino non mi appoggia	36
La cura, in dettaglio.....	38
<i>Come procedere?.....</i>	38
<i>Per quanto tempo?.....</i>	38
<i>Quando?</i>	38
<i>Che tipo di uva?</i>	39
<i>Cosa mangiare?</i>	40
<i>Buccia e semi si mangiano.....</i>	40
<i>Variare le uve.....</i>	41
<i>Mangiare quando si ha fame</i>	41
<i>Nessuna diarrea in programma</i>	42
<i>L'uva mi disgusta</i>	42
<i>Niente mezze misure.....</i>	42
<i>Sono diabetico</i>	43
<i>Prepararsi psicologicamente</i>	43
La cura dei limoni	45
La più facile?	46
<i>La cura dei limoni in due parole</i>	46
Il limone	46
<i>Storia</i>	46
<i>Principali costituenti</i>	47
Benefici multipli.....	47
<i>Le altre virtù del limone</i>	49
<i>Meno acidità, più minerali</i>	49
<i>L'apparente singolarità del limone:</i>	
<i>la metamorfosi dell'acidità.....</i>	50
La cura dei limoni.....	51
<i>Per chi?</i>	51
<i>A che età?.....</i>	52
<i>Perché?.....</i>	52
<i>Quando?</i>	52
<i>Come funziona?.....</i>	52
<i>Precauzioni.....</i>	54

<i>Sintomi</i>	54
<i>Per semplificare</i>	54
<i>Domande e risposte</i>	55
Il limone dopo la cura	55
<i>Pillole di salute</i>	55
Il digiuno	59
San Basilio Magno e il digiuno.....	60
Il digiuno disintossica il corpo ben più velocemente delle cure di frutta.....	62
<i>Il digiuno innesca la disintossicazione dell'organismo</i>	64
Come procedere	65
<i>Quando?</i>	65
<i>Un appuntamento</i>	65
<i>Gli effetti prodotti</i>	66
<i>Un aiuto durante il digiuno</i>	66
<i>L'alimentazione dopo un digiuno</i>	67
<i>Un errore da non commettere</i>	67
<i>Ahimè, il digiuno fa paura</i>	67
Ramadan e Quaresima.....	69
La cura Breuss	71
La cura Breuss in due parole.....	72
<i>Due possibili opzioni</i>	72
<i>Composizione del succo Breuss</i>	72
<i>Vantaggi</i>	74
<i>Combattere il cancro secondo Breuss</i>	75
La cura Breuss.....	76
<i>Per chi?</i>	76
<i>A che età?</i>	76
<i>Perché?</i>	76
<i>Quando?</i>	76
<i>Come funziona?</i>	76
<i>Svolgimento della cura, prima opzione</i>	78
<i>Svolgimento della cura, seconda opzione</i>	78
<i>Precauzioni</i>	80

<i>Sintomi</i>	80
<i>Per semplificare</i>	81
Il succo dopo la cura.....	81
<i>Pillole di salute</i>	81
La cura di betulla	83
Come svolgere la vera cura di betulla	84
Proprietà e composizione	84
<i>Un albero di luce</i>	84
<i>Una linfa di giovinezza</i>	85
<i>I vantaggi per la salute</i>	86
Come svolgere la cura.....	87
<i>Per chi?</i>	87
<i>A che età?</i>	87
<i>Perché?</i>	87
<i>Quando?</i>	88
<i>Come procedere</i>	88
<i>Acquistarla?</i>	89
<i>Posologia</i>	89
<i>Precauzioni</i>	90
<i>Sintomi</i>	90
<i>Per semplificare</i>	90
<i>Domande e risposte</i>	90
I benefici della betulla dopo la cura	91
<i>Pillole di salute</i>	91
<i>E la vita continua</i>	92
La cura delle mele	93
Preambolo	94
Eva e la mela	94
<i>Fin dai tempi antichi</i>	95
Consumiamo davvero poche mele	95
<i>Un frutto ricco</i>	96
<i>La medicina lo dimostra</i>	98
<i>La mela è terapeutica</i>	99
<i>Precauzioni</i>	102

Consumare mele	102
<i>Per svolgere la cura</i>	102
<i>Il melo in tutto il suo splendore</i>	103
La cura di fragole	105
Facciamo conoscenza	106
<i>Un po' di storia</i>	106
<i>E adesso</i>	106
Come svolgere questa cura	108
La cura di ciliegie.....	109
La cura di ciliegie in due parole	110
Facciamo conoscenza con il frutto	110
<i>Composizione della ciliegia (in media)</i>	110
<i>Vantaggi</i>	111
<i>Gli effetti della cura</i>	112
<i>Per chi?</i>	112
<i>A che età?</i>	113
<i>Quando?</i>	113
<i>Come funziona?</i>	113
<i>Svolgimento della cura come monodieta</i>	113
<i>Precauzioni</i>	113
<i>Sintomi</i>	114
Le altre cure	115
La cura di prugne.....	116
La cura del pompelmo	118
La cosiddetta cura anticancro di Gerson e Kelley.....	119
La cura del fegato.....	120
La cura del tarassaco	121
La cura di mirtilli.....	121
Altre cure di rivitalizzazione	122
Fonti bibliografiche	123
Nota sugli autori	125

Le virtù dei succhi di frutta e di verdura

I succhi di frutta e di verdura naturali e biologici costituiscono un notevole tesoro da consumare tra i pasti. Per essere certi del loro valore nutritivo, è preferibile produrli da sé oppure informarsi durante l'acquisto. Non devono contenere zuccheri industriali né conservanti. I succhi naturali infatti hanno vita breve. Per questo motivo, consigliamo di consumarli subito dopo averli preparati. Costituiscono una vera e propria miniera di oligoelementi e vitamine estremamente preziosi.

Andranno tuttavia evitati il succo d'arancia e quello di pomodoro, perché sono eccessivamente acidificanti.

Certi succhi vanno consumati con moderazione, giacché diventano irritanti. Si tratta del succo di lattuga, di prezzemolo, di spinaci, di crescione e di ravanello.

Per produrre questi succhi, potete utilizzare una centrifuga; oggi esistono modelli pratici, facili da pulire e poco costosi.

Quando ci sottoponiamo a una cura di rivitalizzazione, si tratta sovente di una monodieta, cioè consumiamo soltanto frutta per tutto il giorno o per alcuni giorni con-

secutivi, tranne la cura dei limoni. La lunghezza della cura dipende sostanzialmente dalla frutta utilizzata. La cura dell'uva può durare varie settimane, durante le quali non si mangerà nient'altro.

È anche possibile consumare esclusivamente frutta un giorno alla settimana. L'unica a diversificarsi è la cura con il succo di limone, che si protrae per nove settimane; durante questa cura, oltre alla consueta alimentazione si beve, lontano dai pasti, il succo di limone.

Contrariamente agli altri alimenti, la frutta è consumata da centinaia di migliaia di anni.

- La frutta è più facile da digerire
- È predigerita
- Fornisce parecchie vitamine
- Fornisce antiossidanti
- È alcalinizzante e contrasta l'acidità dell'organismo
- Fornisce molta acqua pura, la migliore che ci sia
- Contiene parecchie fibre

Lo studio Suvimax, pubblicato a fine maggio 2003 e svolto su tredicimila persone per più di dieci anni (uno studio enorme!), dichiara che salveremmo centomila vite all'anno se consumassimo anche solo cinque volte al giorno frutta e verdura cruda (tra i pasti). È facile: una mela, un fico, un'insalata ecc. Si tratta di un'informazione di utilità pubblica che i media hanno trascurato senza validi motivi.

Scegliamo dunque di disintossicare il corpo con una cura di **rivitalizzazione**.

Perché una cura a base di uva?

Diciamo pane al pane: la cura del digiuno è certamente la più efficace, ma la gente per la maggior parte non l'apprezza. È troppo sinonimo di “sofferenze atroci”. Tutti ci siamo già privati di un pasto. Conosciamo dunque il disagio e lo moltiplichiamo per quattro, tanti quanti sono i pasti. Affermiamo di “non farcela”, dichiariamo che crolleremo. Per di più, la medicina rincara la dose, vagheggiando finti ostacoli. La cura dell'uva non ha nulla a che vedere con ciò.

Di fatto, possiamo “durare” a lungo perché:

- le carenze sono inferiori a quelle dell'alimentazione normale;
- la sensazione di fame si placa molto velocemente;
- vediamo i primi effetti della cura.

I vantaggi della cura

L'uva contrasta l'acidità dell'organismo e, così facendo, lo depura poco a poco, perché le tossine in un terreno basico si dissolvono. Anche altri frutti sono “basici”, ma l'uva è l'unica che a lungo termine fornisce tutte le sostanze nutritive senza carenze.

Questa cura è raccomandata fin dall'antichità e, in certe epoche della nostra storia, anche dal corpo medico europeo, perché fa davvero “miracoli”.

Come svolgere la cura dell'uva

Si mangia soltanto uva (acini freschi, uva passa, succo d'uva) e nient'altro per un periodo a scelta compreso tra tre giorni e varie settimane.

L'uva

L'uva è uno dei frutti più antichi che si conoscano. Se ne trovano tracce nell'era terziaria, nella mitologia greco-romana (Bacco), in Asia Minore, presso i Galli e poi sulla mensa di Luigi XIV.

L'uva predilige i climi caldi ma anche temperati. Le sue sfumature vanno dal giallo (l'uva bianca) al rosa, fino al rosso e all'azzurro violaceo. Ne esistono vari tipi, per esempio:

- Moscata
- Regina
- Italia
- Uva fragola
- Malvasia
- Moscatella

Distinguiamo la *Vitis vinifera*, originaria dell'Europa, e la *Vitis labrusca*, che proviene dal Nord America.

È inoltre uno dei frutti più consumati: al secondo posto dopo gli agrumi.

L'uva è uno dei frutti più energetici, assieme ai fichi freschi e più della banana. La sua ricchezza di vitamine del gruppo B contribuisce alla digestione di numerosi glucidi. Ne traggono vantaggio l'apparato digerente, il sistema nervoso, quello muscolare e circolatorio. I suoi pigmenti proteggono i vasi sanguigni. I polifenoli regolano il colesterolo. Agisce sulla prevenzione dei coaguli e delle patologie cardiovascolari. Ricca di potassio, presenta un forte potere drenante. Questo per quanto riguarda la presentazione generale.

Ecco i principali elementi costitutivi di questo frutto divino:

Minerali per 100 g	
Zolfo	8 mg
Calcio	15 mg
Fosforo	20 mg
Ferro	0,35 mg
Cloro	3 mg
Zinco	0,1 mg
Sodio	2 mg
Rame	0,13 mg
Potassio	0,2 g
Manganese	0,07 mg
Magnesio	8 mg
Iodio	0,002 mg

Vitamine per 100 g	
A	65 UI
Acido ascorbico	8 mg
B1 tiamina	0,05 mg
B2 riboflavina	0,05 mg
B3 niacina	0,19 mg
PP acido nicotinico	0,2 mg
B5 acido pantotenico	0,06 mg
B6 piridossina	0,08 mg
Carotenoidi attivi	0,03 mg

L'apporto di potassio raccomandato per l'uomo (RDA) va da due a sei grammi al giorno; 4,7 g in Canada e negli Stati Uniti. Un chilo e mezzo di uva al giorno come cura (quantità media) ne fornisce tre grammi. Queste cifre, di recente poste in risalto, sono chiare. La nostra attuale alimentazione ne fornisce di meno. Il potassio contribuisce al drenaggio ed è inoltre amico di cuore e cervello. Come volevasi dimostrare!

L'uva contiene zuccheri pressoché direttamente assimilabili, perché il loro indice glicemico è basso. Questo significa che tali zuccheri si riversano in maniera quasi diretta nel sangue senza bisogno di essere digeriti e senza provocare demineralizzazione. Alcuni diabetici possono trarre giovamento da questa cura. La ricchezza di zuccheri è ineguagliabile: glucosio, fruttosio, mannitolo e dulcete.

Questo frutto da solo potrebbe pertanto nutrirci in maniera corretta per mesi. Lucien Randoin ha fatto questo paragone:

	Succo d'uva	Latte materno
Acqua	da 71 a 83%	87%
Protidi	da 1,4 a 1,5%	1,5%
Lipidi	tracce	4%
Zuccheri	da 12 a 30%	9%

Osserviamo qui che l'uva è un alimento completo, tanto quanto il latte materno.

Le proantocianidine oligomeriche dei vinaccioli

Ed ecco un termine assai scientifico che, per questo motivo, deve per forza esercitare risultati straordinari. Le OPC sono bioflavonoidi e terpenoidi utilizzati anche per evitare le rughe e l'invecchiamento cutaneo. È stato provato che questi antiossidanti sono venti volte più potenti della vitamina C e cinquanta volte più potenti della vitamina E. Inoltre, esercitano un effetto antimutageno sul DNA (la mutazione del DNA provoca patologie degenerative croniche). Proteggono altresì il collagene della pelle e tonificano gli occhi. Un gran bel lavoro antinfiammatorio, questi vinaccioli!

Il resveratrolo dell'uva e del vino

È ben noto il paradosso francese: i francesi mangiano troppi grassi ma presentano una percentuale di cardiopatie più ridotta rispetto ai paesi anglosassoni. Il merito va al vino! Uno studio svolto su settantamila persone ha dimostrato

una riduzione dei tumori pari al venti per cento con uno o due bicchieri di vino al giorno. Un altro studio ha evidenziato il freno all'insorgenza dei tumori. Nello studio, dodicimila individui hanno presentato un cuore in forma migliore grazie al vino.

A bloccare la proliferazione delle cellule tumorali è l'azione del resveratrolo. È stato finalmente compreso il motivo per cui esso è tanto efficace, come cura significativa, contro ogni tipo di cancro. Come il ginkgo biloba, "rende elastiche" le nostre arterie e produce un effetto vasodilatatore che migliora la circolazione. Favorisce il colesterolo buono ed elimina quello cattivo. Riduce i trigliceridi e impedisce l'aggregazione piastrinica. Presenta inoltre proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Si dimostra utile per l'Alzheimer e il diabete. In base a uno studio su quattromila individui, l'Università di Bordeaux ha annunciato che, consumando vino e quindi uva, si verifica una riduzione pari al settantacinque per cento dei rischi di contrarre l'Alzheimer. Il resveratrolo riduce il rischio di osteoporosi e di depressione nella donna in menopausa.