

I MACRO TASCABILI
DEL BENESSERE

ESTRATTO
GRATUITO

DALL'AUTORE DI *INTESTINO LIBERO*
BERNARD JENSEN

DISINTOSSICATI E RECUPERA LA SALUTE IN 11 GIORNI



Capitolo 3

Diete di eliminazione

Lo scopo di queste diete è quello di stimolare l'organismo a rilasciare e a liberarsi degli scarti tossici che di solito si fissano nei tessuti grassi, nei tessuti deboli, ghiandole e organi, nei tessuti linfatici, e lungo le pareti dell'intestino, soprattutto in quelle del colon. Le diete di eliminazione sono ciò che io chiamo diete "specifiche". Al contrario di una dieta bilanciata, queste non mirano a rigenerare e riparare i tessuti e nel contempo eliminare dall'organismo le sostanze indesiderate.

Per il vostro bene, quando intendete intraprendere una dieta di questo tipo o un digiuno, vi consiglio di consultare il medico di famiglia. È meglio chiedere la sua supervisione o quella di un nutrizionista qualora si intenda proseguirne l'utilizzo oltre i tre giorni, specialmente se avete malattie croniche e siete oltre i 50 anni di età.

Regime di eliminazione di undici giorni

Desidero informarvi che per disintossicare l'organismo possiamo procedere in molti modi. La maggior parte delle persone non beve acqua a sufficienza, non mangia a

sufficienza alimenti ricchi di fibre, o non esegue a sufficienza esercizi per prevenire le stasi intestinali e l'occlusione del sistema linfatico; per cui, in tutti questi casi le comuni capacità naturali e normali dell'organismo di sbarazzarsi delle tossine non verranno utilizzate nel migliore dei modi. Non ci sono segreti particolari nelle diete depurative e nelle loro procedure. Utilizzando meno cibo, più liquidi e combinazioni semplici degli alimenti, noi facilitiamo l'organismo a compiere ciò che dovrebbe eseguire in modo naturale.

A grandi linee, il nostro piano alimentare di undici giorni prevede di iniziare per i primi tre giorni con acqua e succhi; nei due giorni seguenti si aggiunge gradualmente la frutta; quindi altri sei giorni con agrumi e altra frutta, insalate, brodo e verdure al vapore. Vi consiglio anche un bagno caldo ogni sera prima di andare a dormire.

Preparate in anticipo gli alimenti che vi occorreranno. Questi dovrebbero includere molta frutta e verdure.

I frutti che potete scegliere sono: agrumi, uva, meloni, pomodori, pere, pesche, prugne e altri frutti di stagione. Può essere utilizzata la frutta reidratata (possibilmente non solforata) come prugne, fichi, albicocche e pesche. Per effettuare la reidratazione della frutta, copritela di acqua in una casseruola e portatela a ebollizione, spegnete e poi lasciatela in ammollo per tutta la notte. Le insalate dovrebbero essere quelle del vostro orto (evitate il tipo iceberg), preparate con lattuga fresca, germogli, spinaci crudi, radici, sedano, cipollotti, cetrioli, zucchine crude, pomodori e prezze-

molo. In aggiunta, si può cospargere sopra un piccolo trito di pastinaca cruda, carote o bietole. Se vi riesce, assumete l'insalata senza condirla. Altrimenti, conditela con moderazione utilizzando le salse preferite – non più di un cucchiaino o due. Negli ultimi sei giorni potete cuocere a vapore degli ortaggi freschi, broccoli, carote, piselli, zucca, granoturco, cavolfiori e taccole.

Il brodo vitale è una parte importante di questo regime dietetico, ed ecco la mia ricetta:

Ricetta del brodo vitale

Ingredienti

- 1/2 tazza* di foglie di carote
- 2 tazze di bucce di patate (1 cm di spessore)
- 2 tazze di foglie di barbabietole
- 2 tazze di gambi di sedano
- 2 tazze di foglie di sedano
- 1 cucchiaino di brodo vegetale in polvere
- 2 l di acqua purificata
- (se la gradite, per insaporire aggiungete la cipolla)

Procedimento. Tritate finemente i primi cinque ingredienti, versateli in una pentola insieme al brodo vegetale in polvere e all'acqua, portate a ebollizione lentamente e sobbollite poi al minimo per venti minuti, filtrate e utilizzate solo il brodo.

Prima di presentare il programma del Regime depurativo di undici giorni, desidero che siate preparati a utilizzare i clisteri nei primi quattro o cinque giorni di questa dieta se vengono a mancare gli stimoli intestinali. Non è insolito che si interrompano le evacuazioni

quando riducete la quantità di cibo che state assumendo. Durante tale periodo potreste desiderare di effettuare dei brevi sonnellini o riposare ogni pomeriggio. Bevete giornalmente oltre ai succhi, 2 o 3 l di acqua – da otto a dodici bicchieri da circa un quarto di litro (circa uno ogni ora). Quando sarete al sesto giorno, mangiate lentamente, in modo tale da non assumerne in eccesso.

Programma

- ◆ **Dal 1° al 3° giorno.** Per iniziare la giornata, bevete due bicchieri di acqua (da un quarto di litro). Dopo mezzora o un'ora, bevete il primo bicchiere di succo di pompelmo o di arancia e continuate ad assumerne uno ogni quattro ore. Il motivo per cui consiglio di utilizzare il succo degli agrumi è che questo mette in movimento gli acidi e le tossine meglio di ogni altro succo e l'acqua aiuta a eliminarli come materiale indesiderato. Ricordatevi di bere all'incirca un bicchiere di acqua ogni ora, fino ad assumerne dagli otto ai dodici bicchieri. Fate un bagno caldo prima di andare a letto.
- ◆ **Dal 4° al 5° giorno.** Bevete due bicchieri di acqua appena alzati. Ai pasti mangiate solo frutta, colazione, pranzo e cena. Potete bere dei succhi fra i pasti. Accertatevi di aver bevuto da sei a oltre dieci bicchieri di acqua prima di coricarvi. Fatevi anche un bagno caldo.
- ◆ **Dal 6° all'11° giorno.** Dopo che vi sarete alzati, bevete due bicchieri di acqua. A colazione assumete solo agrumi. Fra la colazione e il pranzo, potete

fare uno spuntino con frutta di altro genere. Per pranzo, una semplice insalata con tre e fino a sei tipi di ortaggi cotti leggermente a vapore e due tazze di brodo vitale. Per insaporirle potete utilizzare un pizzico di sale marino se ne disponete, oppure cospargete un po' di brodo vegetale in polvere sulle verdure. Fate un bagno caldo prima di coricarvi.

Per il vostro benessere, seguite alla lettera questo regime di eliminazione. Se aggiungerete altro cibo per sopportare il disagio, o di tipo differente, interferirete con il processo di disintossicazione e la pulizia non sarà così intensa come avrebbe potuto essere.

Tenete a mente che questo Regime di eliminazione di undici giorni può essere utilizzato come metodo di ingresso a una più corretta condotta di vita. In altri termini, il modo migliore per evitare di accumulare tossine nell'organismo è di cambiare il vostro consueto stile di vita con uno completamente nuovo.

Se non ne siete capaci o non siete disposti al cambiamento che sapete di dover fare, potete ripetere questo regime di eliminazione almeno tre volte all'anno. Ciò vi aiuterà a controllare il peso, il dolore o la rigidità nelle giunture, con screpolature alla pelle e costipazione cronica.

Tutti noi abbiamo necessità di utilizzare più verdure che agiscono come disintossicanti naturali. Gli ortaggi migliori per l'intestino sono la zucca, le zucchine, la zucca gialla varietà dal collo ricurvo e quella estiva. La banana al forno schiacciata riscontra una maggiore

preferenza in Europa ed è un meraviglioso stimolante intestinale. Tutti i frutti e gli ortaggi gialli tendono a essere lassativi. Anche le verdure a foglia verde, ricche di clorofilla e ferro, aiutano a ripulire l'intestino.

La dieta dell'uva a pagina 49 è una buona dieta disintossicante. Se il vostro è un lavoro leggero e regolare di otto ore, potete utilizzare il Regime di eliminazione di undici giorni o la dieta dell'uva mentre continuate a svolgere la vostra attività, i vostri esercizi, le escursioni o le passeggiate, ma la miglior cosa è riposare il più possibile.

Digiunare

L'astensione dal cibo è la via più rapida per permettere all'organismo di iniziare a eliminare e a espellere i materiali tossici. Ciò avviene tramite un completo riposo... fisico, mentale e spirituale.

Quando permettiamo all'organismo di riposare, esso sviluppa tono e vitalità, più che con qualsiasi altro metodo. Il riposo ci dà il vigore necessario per sbarazzarci del materiale tossico ed eliminare i depositi che si sono accumulati in un lungo periodo di anni. In effetti con il digiuno noi possiamo espellere gli accumuli tossici. Per eseguirlo ci sono molti modi. Quello migliore penso sia di assumere durante la giornata mezzo bicchiere di acqua ogni ora e mezza. Se è una giornata calda vi potrebbe occorrere più acqua, specialmente se sudate. Fate attenzione a non berne molta per volta. L'acqua dovrebbe essere fredda, ma non ghiacciata.

Per alcuni giorni eseguite quotidianamente dei clisteri con acqua calda, poi riduceteli a giorni alterni, oppure ogni tre o quattro giorni, dipenderà dal tempo in cui digiunerete. Mentre vi astenete dai cibi, dovrete riposare il più possibile. Se fate escursioni o passeggiate, fatele in ambiente pianeggiante. Non intraprendete nulla che possa stancarvi. Questo è importante durante l'astensione dal cibo.

Interruzione del digiuno

Il modo migliore per interrompere un digiuno ad acqua di cinque-sette giorni, è di assumere dei succhi per uno o due giorni, delle verdure oppure della frutta. Bevete un grosso bicchiere di succo ogni tre ore. Avrete inoltre interrotto l'utilizzo del clistere uno o due giorni prima di sospendere il digiuno. Uno degli obiettivi più importanti ora è di rendere regolari e benefiche le evacuazioni intestinali.

Dopo due giorni a succhi, la mattina del terzo giorno iniziate con delle arance a fettine o sbucciate. La parte fibrosa di un'arancia è fra le migliori per l'intestino. Se non volete utilizzare le arance, potete utilizzare le carote sminuzzate finemente e cotte a vapore, poi passite in padella per un minuto o un minuto e mezzo, completandone l'appassimento. Tutto ciò aiuta a ripulirvi dai materiali tossici. Potete consumare le arance a colazione e le carote al vapore per il pranzo. Per il pasto serale potete poi permettervi una piccola insalata.

Il giorno seguente insieme ai succhi, a colazione inizierete con frutta fresca (agrumi o altro tipo di

frutta). Per uno spuntino alle 10:00 del mattino, altro succo. Per pranzo dovrete prepararvi una piccola porzione di insalata e del succo. Un altro bicchiere di succo alle 15:00 nel pomeriggio. A cena, insalata, una verdura cotta e un bicchiere di succo.

Il giorno dopo continuerete allo stesso modo, potrete però aggiungere una verdura in più a pranzo e a cena se lo gradite.

Il primo giorno in cui iniziate la Dieta regolare del dottor Jensen, evitate gli amidi, li includerete in seguito.

Se eseguite un digiuno di sola acqua per quattordici giorni, sarebbe bene effettuarne altri tre a succhi, prima di ritornare ad alimentarvi con i cibi.

Se durante il digiuno utilizzate dei clisteri, ricordatevi di interrompere questa pratica tre o quattro giorni prima di iniziare ad alimentarvi con cibi solidi. Permetterete così agli stimoli intestinali di procedere nuovamente in modo naturale.

E ricordatevi... in questo programma di digiuno non si utilizzano integratori. Se non provengono dal cibo, le vitamine e i minerali non vengono assimilati.

Digiunare un giorno alla settimana

Se scegliete di eseguire il digiuno un giorno alla settimana, potete assumere i succhi o la frutta invece della sola acqua. Molte persone apprezzano questo metodo. È una scelta perfetta se quel giorno riposaste... ma lo DOVETE fare veramente! Se esaurite tutte le energie nelle vostre attività, da un digiuno non potete sperare di ottenere un buon risultato. Non la-

sciatevi svuotare di energie lavorando nel giorno che avete deciso di digiunare.

Integratori ricchi di fibre

La maggior parte delle diete può includere cibi ad alto contenuto di fibre e integratori. Ci sono in commercio molti prodotti che dopo l'assunzione aumentano di volume, come ad esempio Today's Health**, la metilcellulosa, o la polvere o i semi macinati di psillio [*Plantago ovata*; *N.d.T.*]. Si possono acquistare nei negozi di alimenti biologici. Seguite le indicazioni riportate sulle confezioni. Utilizzando questi integratori ricchi di fibre, potreste accorgervi della necessità di dover assumere cibi lassativi che aiutino il loro transito. Oppure di farvi dei clisteri con infusi di semi di lino (vedere a p. 52).

Il prodotto Sonne # 7** è un disintossicante molto efficace a base di argilla bentonite in soluzione e il Sonne # 9** è solamente fibra che crea massa. Quando sono utilizzati nella dieta depurativa di undici giorni, questi prodotti aiutano le eliminazioni in modo vigoroso e profondo.

Occorre però fare attenzione alle occlusioni intestinali perché a volte questi prodotti possono favorirle. Un intestino pigro non permette alle fibre di transitare facilmente. Per agevolarlo, potrebbe occorrere massaggiarne l'area e ricorrere all'aiuto dei clisteri.

Ci sono molti tipi di diete e può essere utile comprendere che, anche la sola frutta a colazione ogni giorno, aiuterà a incrementare la regolarità e la disintossicazione dell'organismo. Il mio Regime alimentare

benefico ed equilibrato favorisce sia l'eliminazione (disintossicazione) che la rigenerazione.

Un supplemento di succhi nella dieta sarà un ulteriore aiuto all'eliminazione. Possono essere assunti alle dieci del mattino e alle tre del pomeriggio.

Il vostro obiettivo finale dovrebbe essere la sospensione delle diete... È molto importante ribadire che le diete che sto raccomandando sono di utilizzo temporaneo, un ausilio a espellere il materiale tossico. Ci sono molte persone sempre a dieta e che continuano a depurarsi. Questo conduce a deficienze vitaminiche e di minerali. Alcuni non assumono mai alimenti rigeneranti a sufficienza per poter iniziare la sostituzione dei tessuti danneggiati. Non è quindi un modo equilibrato di alimentarsi. Per tale motivo ho incluso in questo libro la descrizione del mio metodo per vivere in salute. Dovete quindi **INTERROMPERE** l'utilizzo delle diete e inserirvi in un percorso di vita migliore. Ciò non riguarda solo i cibi, ma anche lo stile di vita come l'attività fisica e altri fattori.

Lavorare per favorire una crisi di guarigione nell'organismo è molto importante. Non dovete però farlo immediatamente. Quando ricevo una persona che desidera curarsi, in base al suo livello di salute, le sue attività, il lavoro e la consapevolezza, mi impegno perché si attivi nel più breve tempo possibile una crisi. Potrete ottenerne una seguendo un modo di vivere più salutare e rinunciando a tutte le abitudini che interferiscono con il benessere. Quando rinuncerete ai cibi spazzatura e a uno stile di vita dissoluto, inserendovi in un percorso di rettitudine, il vostro corpo si modellerà in base a ciò che

mangerete e a come vivrete. Questo darà modo alla crisi di manifestarsi spontaneamente. Dal momento in cui inizierete a utilizzare le tisane e ad aggiungere più frutta e verdura alla dieta, si attiverà il processo verso una salute migliore.

La prodigiosa clorofilla nel regime di eliminazione

È un regime dietetico in cui si utilizza solamente acqua, meglio se distillata, con un cucchiaino di clorofilla liquida; se ne beve un bicchiere ogni tre ore. In questo modo apportiamo il ferro organico (in natura è sempre presente nella clorofilla), che ci permette di introdurre il massimo dell'ossigeno dall'aria che respiriamo e di bruciare le scorie tossiche. L'ossigeno viene trasportato alle nostre cellule tramite il ferro presente nel sangue. La clorofilla è una delle principali fonti vegetali di questo minerale e la si estrae di solito dalle foglie di alfalfa. Utilizzarla per tre o quattro giorni, in preparazione a un digiuno o a una dieta, è un ottimo metodo. Il migliore per ripulire tutte le condizioni catarrali. Abbiamo verificato che il catarro verrà eliminato ancor più efficacemente dall'organismo utilizzando le verdure.

Diete restrittive

Desideriamo includere in queste pagine alcune diete ridotte, adatte sia per i vegetariani che per chi ama la carne. Coloro che fanno parte di questa seconda tipo-

logia, perderanno peso maggiormente e più velocemente di coloro che seguono una dieta vegetariana. Le abbiamo utilizzate entrambe per alcuni anni e ne abbiamo riscontrato la validità. Di solito raccomando di seguirle per una settimana, ritornando poi a una dieta regolare e alternandole per un periodo di due mesi. In questo modo possiamo perdere peso nella settimana di dieta ridotta e con la dieta regolare dare un supporto alla nostra salute, riportando equilibrio.

Qualora foste interessati a dimagrire in fretta e il più possibile, ci sono molte diete particolarmente ristrette da alternare a quelle ridotte regolari.

Dieta ridotta per chi utilizza la carne

Alternate questa dieta con il Regime alimentare benefico ed equilibrato del dottor Jensen per otto settimane (due mesi).

Potete utilizzare agnello, pesce, manzo magro, o pollame. Evitate carni grasse. Cuocete al forno, a fuoco vivo o arrosto, pesce, pollame e carne. Il pesce dovrebbe essere bianco (con spine e squame).

Consumate sempre fette di pomodoro maturo o spicchi di pompelmo quando mangiate questi alimenti. Ripiegate sui pomodori in scatola solo quando non sono disponibili quelli di stagione.

Se non gradite la carne, utilizzate altre proteine come uova, formaggio fresco, sformati di gelatina, latte scremato, latte di soia, tofu, yogurt magro e latte di riso.

Tutte le verdure dovrebbero essere scelte fra quelle in tabella a p. 45 - "Vegetali con il 5% di carboidrati".

Bevete *solamente* fra i pasti. Un'ora prima o due ore dopo. Utilizzate il KB-11 [un diuretico disintossicante in vendita negli USA; *N.d.T.*] o una tisana di *Galium aparine*, due tazze al giorno [è chiamato anche caglio asprello, attacca-veste ecc.; *N.d.T.*].

Il piano alimentare proposto per una settimana include:

- ◆ **Colazione.** Un frutto di stagione e una o due uova o formaggio fresco.
- ◆ **Pranzo.** Riso integrale, un ortaggio, insalata.
- ◆ **Cena.** Carne o pesce con pomodoro o pompelmo e un ortaggio (se desiderato).

Altri suggerimenti per il pasto comprendono:

1. Una tazza di latte scremato, un cucchiaino di farina di semi di sesamo, un terzo di avocado e un frutto. Frullate il tutto.
2. Una tazza di latte scremato, crescione o lattuga romana (frullata); insalata; pesce e pomodoro.
3. Frutta e formaggio.
4. Mele e formaggio fresco.

Potete utilizzare un pasticcio di riso o saltuariamente gallette.

✓ **VEGETALI CON IL 5% DI CARBOIDRATI**

Acetosella	Asparagi
Barbabietole (cime)	Bietola
Broccoli	Carciofi
Cavoletti di Bruxelles	Cavolfiori
Cavoli	Cavolo marino
Cetrioli	Cicoria
Cime di rapa	Coste
Crauti (non in scatola)	Crescione
Fagiolini	Funghi
Germogli (alfalfa, fagioli mung ecc.)	Indivia
Lattuga	Melanzana
Okra	Pomodori
Porri	Rabarbaro
Ravanelli	Scarola
Sedano	Senape (cime)
Spinaci	Tarassaco
Zucchine	

Dieta rigorosa ridotta per chi utilizza la carne

Utilizzate solo questo menu:

- ◆ **Colazione.** Un frutto e una o due uova.
- ◆ **Pranzo.** Una verdura e una insalata.
- ◆ **Cena.** Carne o pesce con pomodoro o pompelmo.

Dieta ridotta per vegetariani

Alternate la seguente dieta con il Regime alimentare benefico ed equilibrato del dottor Jensen ogni settimana, per otto settimane (due mesi).

Bevete solo fra i pasti. Almeno un'ora prima o due ore dopo. Utilizzate il KB-11 o una tisana di *Galium aparine* (due tazze al giorno).

A cena utilizzate sempre pomodori maturi a fettine o porzioni di pompelmo con le proteine. I pomodori in scatola solo quando la stagione non permette di reperire quelli freschi. Consumate proteine come le uova, formaggio fresco, gelatina, tofu di soia e yogurt magro.

Le verdure dovrebbero essere fra quelle menzionate nella tabella “Vegetali con il 5% di carboidrati” a p. 45.

Piano alimentare per una settimana:

- ◆ **Colazione.** Un frutto di stagione e una o due uova o formaggio fresco.
- ◆ **Pranzo.** Riso integrale con verdura e una insalata.
- ◆ **Cena.** Proteina con pomodoro o pompelmo e una verdura se desiderata.

Suggerimenti ulteriori per il pasto:

1. Una tazza di latte di soia o latte magro, 1 cucchiaino di farina di semi di sesamo, un terzo di avocado e un frutto. Frullate il tutto.
2. Frutta e formaggio.
3. Mela e yogurt magro.
4. Una tazza di latte magro, crescione o lattuga romana (frullata); insalata con formaggio fresco e pomodoro (oppure utilizzate da quattro a sei pastiglie di crescione per pasto).

Potete consumare torta di riso, o gallette ogni tanto, e pastiglie di clorella che aiuteranno a bilanciare ogni pasto.

Dieta rigorosa ridotta per vegetariani

Seguite solo questo menu:

- ◆ **Colazione.** Un frutto e una o due uova.
- ◆ **Pranzo.** Insalata mista.
- ◆ **Cena.** Proteina di soia con pomodoro o pompelmo.

✓ **AVVISO**

È mia opinione che nei casi di tubercolosi è molto difficile ripercorrere a ritroso la malattia e nel contempo fare un buon lavoro. Sebbene sia stata debellata, penso sia meglio non risvegliarla nuovamente per riportarla allo stadio di eliminazione. Come già abbiamo constatato su molti pazienti, con le diete depurative, se una persona evita gli eccessi, con le dovute precauzioni può comunque continuare a svolgere la sua vita in discreta salute. In caso di diabete o ipoglicemia, la dieta è da utilizzarsi solamente sotto la supervisione del medico.

Dieta a base di succo di carote

L'assunzione del solo succo di carote costituisce già una dieta. In seguito dovreste abbandonarla perché non sostiene la vita in modo adeguato. Non è un cibo perfetto. Come dieta non è bilanciata bene in quanto non ha tutti i minerali, le vitamine, i lipidi e le proteine necessari per rimettere a nuovo l'organismo. Dalle carote, il tessuto non otterrà a sufficienza le proteine indispensabili.

Non penso ci sia un succo particolare che curi tutto... ma credo che il riposo che date all'organismo permette-

rà un'opportuna inversione della malattia, ristabilendo la salute. Il trucco sta nell'astensione dal cibo e nella dieta semplice. Venendo a mancare al nostro sistema digestivo la mescolanza di molti cibi, e una minore richiesta di lavoro e di eliminazione bevendo, aumenterà la capacità organica a sopraffare la malattia.

Alcune persone procedono per una settimana a succo di carote, alcuni per due settimane e altri per un mese, senza alcuna difficoltà. Intraprendere questa dieta sotto la supervisione e guida di uno specialista o del vostro medico, è spesso la migliore soluzione.

La maggior parte delle diete a base di succo di carote richiede di berne un bicchiere ogni tre ore (o di più se preferite). Potete intraprenderla per dieci giorni, venti, o anche più a lungo. Ho avuto un paziente che si è nutrito con succo di carote per un anno intero. È un periodo molto lungo! Questo signore, in particolare, aveva un cancro all'intestino, ma con questa dieta se ne è liberato.

Il dottor H.E. Kirshner, autore del libro *Live food juices* [H.E. Kirschner Publications, Monrovia, California, 1975, I succhi come cibo vitale; *N.d.T.*] dopo aver appreso la storia del paziente, venne nel mio studio a discutere questo caso perché riteneva troppo lungo il tempo in cui lo avevo nutrito a succhi. Il paziente aveva continuato a espellere muco e catarro dall'intestino per tutto il tempo. Fu quasi incredibile ciò che espulse. Era semplicemente materiale tossico accumulato, che per lui era necessario eliminare.

A volte con questa dieta possono essere utilizzati i clisteri.

Dieta dell'uva

Due kg di uva al giorno è la giusta quantità per questa dieta; alcuni miei pazienti ne utilizzavano all'incirca mezzo chilogrammo ogni tre ore. I grappoli di uva bianca o rossa non dovrebbero essere privi di semi in quanto, se li contengono, sono i più vitali. Ai pazienti consiglio di non utilizzare troppi alimenti ibridi. Tutti i frutti e le verdure primitive sono riprodotti da semi. I frutti che ne sono privi sono il risultato di incroci riproduttivi ibridi e non esistono in natura. I cibi con i semi sono cibi vitali. Credo quindi che i grappoli che li contengono siano migliori. Le qualità Concord, Fresno, Beauty, uva rossa e Moscato sono tutte di buona qualità e da utilizzare. Non vi dico di ingerire anche i semi, ma li potete masticare a lungo se lo gradite. C'è una sostanza che li avvolge, il cremortartaro, che aiuta a eliminare il catarro. Masticandoli, ne estrarrete tutte le sostanze utili. Anche le bucce degli acini, se masticate, sono molto amare e ciò indica che sono ricche di potassio. Questo minerale è un ottimo depuratore organico. Il signor Gayelord Hauser divenne famoso con il brodo di potassio che è un meraviglioso pulitore e disintossicante organico.

Sono convinto che specialmente all'inizio di questa dieta dell'uva, anche i clisteri dovrebbero essere utilizzati. I materiali tossici tendono ad accumularsi ed è bene renderli più fluidi per il transito. Potete procedere da cinque fino a dieci giorni con questa dieta, senza alcuna supervisione, ma se andate oltre è consigliabile

avere qualcuno in appoggio che già la conosce. Tale persona dovrebbe essere in grado di affrontare le varie reazioni che potrebbero insorgere e sembrare a voi strane...; molte volte queste non sono altro che crisi di guarigione o di eliminazione.

Depurarsi con l'anguria

Durante la stagione dell'anguria, ci sono momenti in cui possiamo utilizzarla come dieta depurativa. Il suo consumo per tre, quattro o cinque giorni, può rivelarsi un sorprendente diuretico. Abbiamo constatato che aiuta a eliminare grandi quantità di scorie dal colon e l'acqua in eccesso allenta i materiali tossici da espellere.

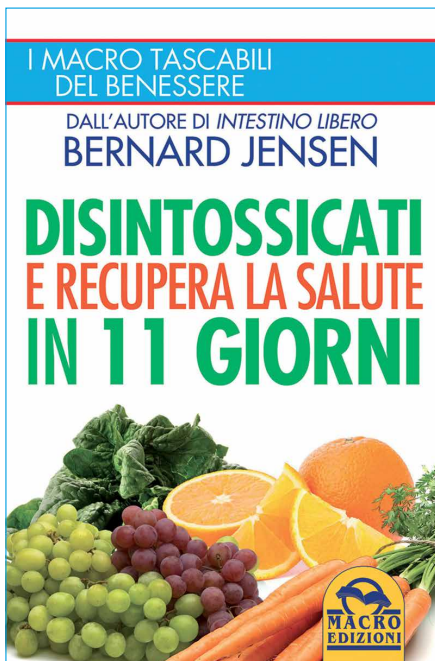
Brodo di bucce di patate

Il brodo di bucce di patate ha un alto contenuto di potassio ed è uno dei migliori che io conosca da utilizzare in caso di una intensa acidità organica, in particolare in presenza di acidi che provocano i reumatismi e l'artrite. Due tazze al giorno di questo brodo assunto fra i pasti e per uno o due mesi, sono ben tollerate dalla maggior parte di coloro che seguono una dieta regolare. Aiuta anche a neutralizzare gli acidi accumulati da lungo tempo. Inoltre, è di supporto per sbarazzarsi dei residui tossici depositati in varie parti organiche e per neutralizzare gli acidi che minano le giunture. È anche un coadiuvante meraviglioso per eliminare i dolori reumatici. Questo brodo dovrebbe essere utilizzato in concomitanza con un corretto stile di vita.

Tratto da:

DISINTOSSICATI E RECUPERA
LA SALUTE IN 11 GIORNI

Autore: Bernard Jensen



Condividi:

