

A.P.S. VILLA BEMBO

presenta

Pulizie di Primavera

*Anna Paola De Lazzari
Ennio Caggiano*



In primavera si è soliti fare le pulizie di casa, ma sarebbe anche il momento per fare una pulizia del corpo, appesantito e intossicato da un'alimentazione invernale ipercalorica e da un'attività fisica ridotta.

domenica 24 marzo 2024 ore 11.00

Pulizie di primavera



La tradizione delle pulizie di primavera deriva dall'usanza ebraica di pulire la casa in occasione della Pesach (Pasqua) in un rituale che unisce l'aspetto pratico a quello spirituale. Nella tradizione cattolica di un tempo venivano chiamate *pulizie dell'acqua santa*.

PROGRAMMA

Chi deve fare le pulizie di primavera?

- Tutti coloro che hanno a cuore la propria salute

Perché farle?

- Per mantenersi in forma e godersi la primavera

Quando farle?

- In primavera

Come farle?

- Drenaggio degli organi
- Eliminazione delle scorie
- Dieta
- Digiuno
- Meditazione
- Movimento

La medicina allopatrica non si occupa delle pulizie di primavera perché è impegnata a intossicare l'organismo nel corso di tutto l'anno, indipendentemente dalle stagioni e dal soggetto.



il signore qui raffigurato non ha bisogno
di fare le pulizie di primavera



depurarsi... ma non troppo

Voglio?

Posso?

Devo?

Gli animali in primavera hanno bisogno di mangiare per ripristinare i depositi.



Noi invece avremo bisogno di digiunare per svuotarli...

Primavera: rinascita della natura



Dal latino:

primo = inizio
ver = primavera,
da una radice
indoeuropea col
senso di ardente,
splendente.

L'etimo ci rivela
un'origine solenne:
la primavera è inizio.



Pulizia è prevenzione



Piero Manzoni 1961

Prevenzione significa prevenire le malattie. Non si tratta di caricarsi di esami, di visite spesso inutili, ma di proteggere e recuperare la nostra salute attraverso un corretto stile di vita e la cura del nostro corpo.

Ovviamente gli screening sono importantissimi per la salute delle persone, se però vengono impiegati dopo aver controllato tutto quello che dovrebbe venire prima (alimentazione, attività fisica, inquinamento, ...).

Se il mio vicino muore di cancro al colon non vado a farmi la colonscopia, ma modifico la mia alimentazione...

Aver cura del proprio corpo



«NON SAPETE CHE IL VOSTRO
CORPO E' TEMPIO DELLO
SPIRITO SANTO?»

(1 COR 6,19) San Paolo

Disintossicare
l'organismo è la chiave
per la salute e la
bellezza.

Vittore Carpaccio (Venezia 1460-1525)

San Paolo apostolo

Chiesa di San Domenico, Chioggia

Depurazione e drenaggio



Depurare

significa rendere puro e privare dalle impurità.

Drenaggio

in termini medici (omeopatici) significa stimolazione di uno o più organi con funzione di eliminazione delle tossine.

Lawrence Alma-Tadema, *L'abitudine preferita* (1909); olio su tavola, 66x45 cm, Tate Gallery, Londra.

Tossine

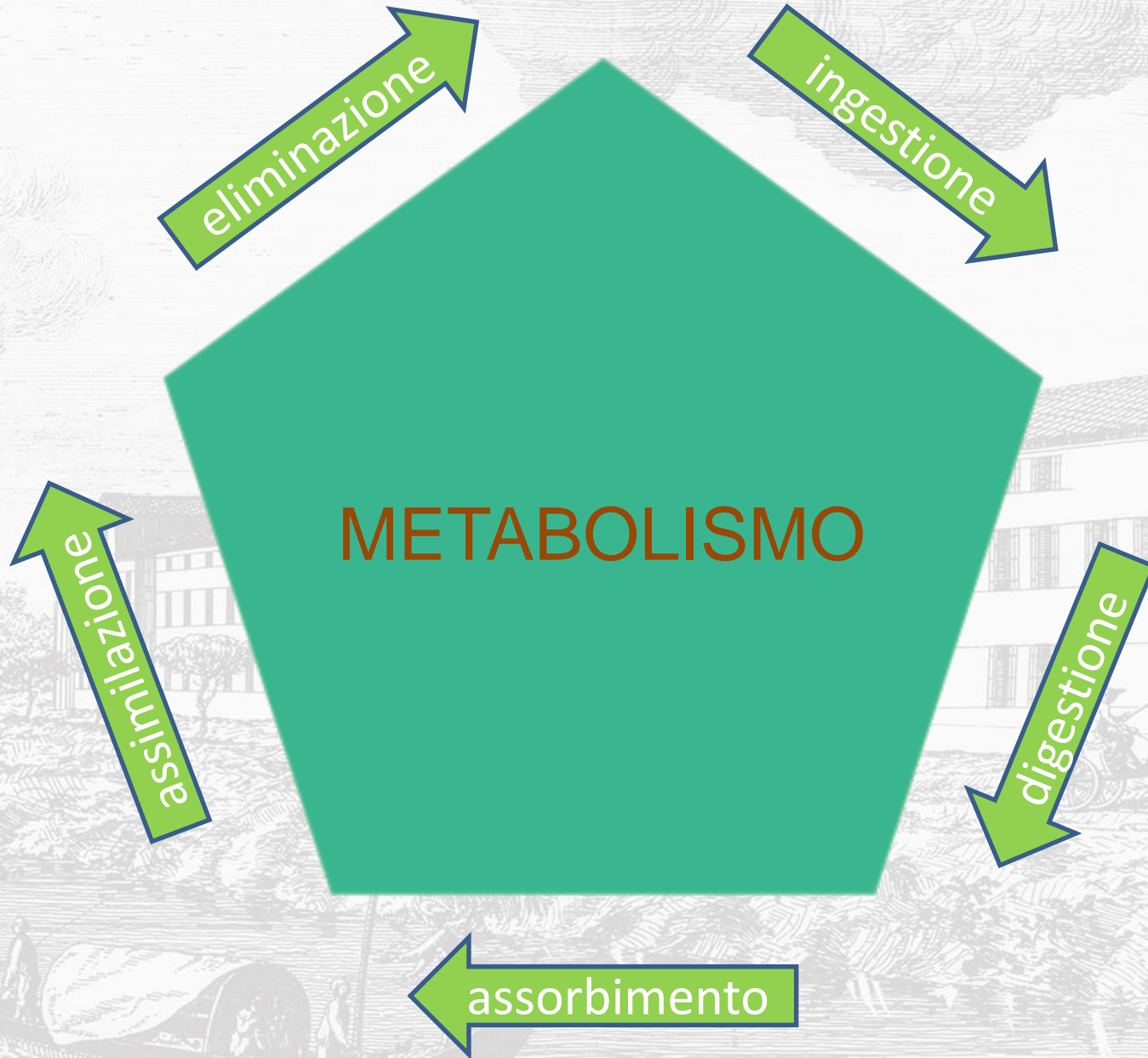
ESOGENE: inquinanti ambientali e domestici, fumo, farmaci, vaccini, virus, batteri, parassiti, frequentazione di persone sbagliate, televisione, giornali, social, radiazioni ionizzanti, mezzi di contrasto, amalgame dentarie, protesi...

ENDOGENE: radicali liberi, acidosi, disturbi psichici (conflitti emotivi, depressione, stress, solitudine, insonnia), sedentarietà, disbiosi, disidratazione, insufficienza degli emuntori, (fegato, pancreas, rene, polmone, cute, ...), alterazioni del metabolismo, deficit immunitari...



Purtroppo la maggior parte di queste cause non possono essere evitate.

Quindi l'unica possibilità è cercare di drenare, depurare e disintossicare il nostro corpo. E i periodi più indicati per attuare tale "pulizia" sono i cambi di stagione (soprattutto la primavera e l'autunno).



s c e l t a

scorie

ingestione

eliminazione

scorie

scorie

*il mondo
è fatto di paccottiglia
c'è chi la lascia
e chi se la piglia*

C.E.P.

M

O

scorie

scorie

digestione

assimilazione

scorie

assorbimento

Caggiano De Lazzari



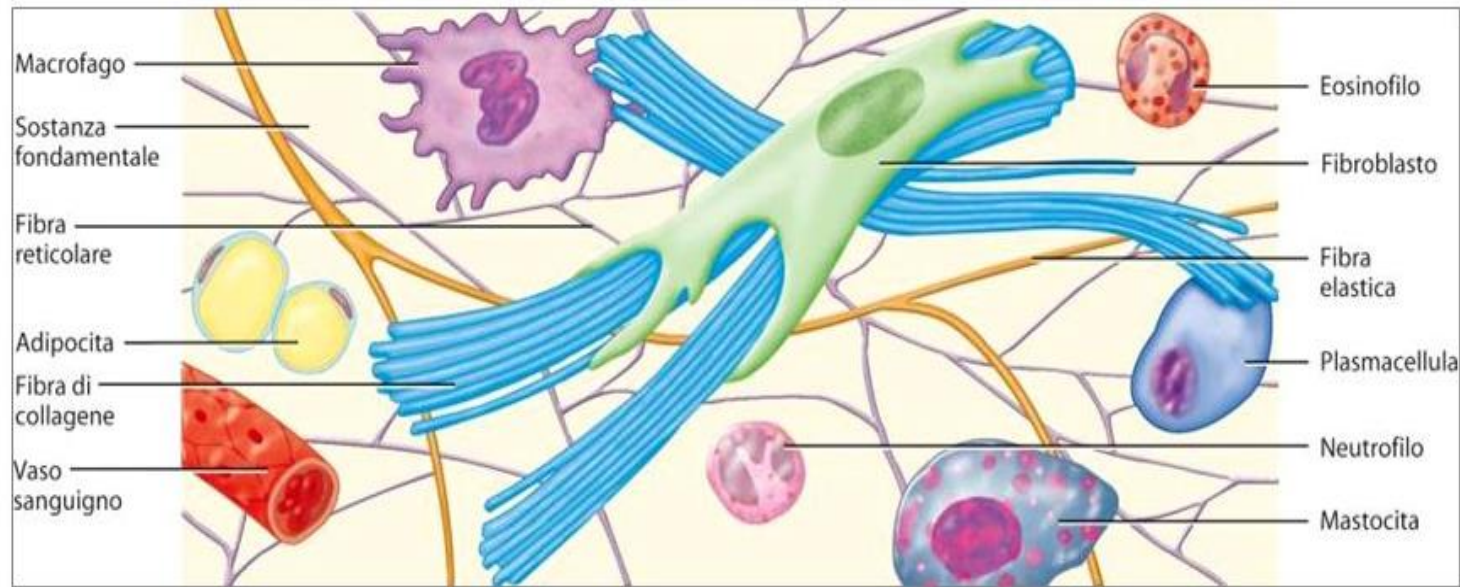
STRESS



RELAX

Il connettivo e le tossine

Il tessuto connettivo



Funzione di sostegno e strutturale, azione meccanica, trofica, di difesa dai patogeni, immunitaria, di accumulo ed eliminazione delle tossine dai tessuti.

Quando il connettivo è intasato di tossine, gli scambi metabolici tra le cellule ed il sistema vascolare non sono ottimali per cui c'è sofferenza ed ipossia.

Emuntori

Gli emuntori sono gli organi che provvedono all'eliminazione dei materiali di scarto dell'organismo contribuendo al mantenimento dell'omeostasi.

La migliore soluzione detox?

il tuo fegato

+

i tuoi reni



Sono tutto quello che ti serve.

Emuntori principali:

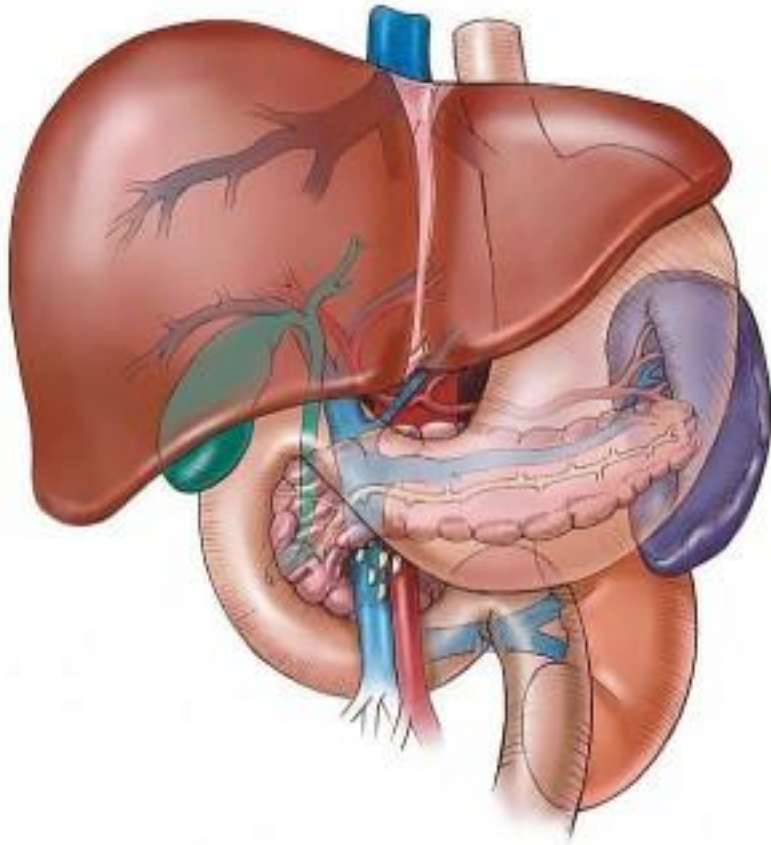
fegato, reni, intestino, pelle,
polmoni, vasi linfatici.

Emuntori secondari:

utero, apparato ghiandolare,
milza, pancreas, cervello, ...

Quando i nostri organi emuntori funzionano bene, le tossine prodotte vengono adeguatamente eliminate e l'organismo si mantiene in equilibrio e in salute (omeostasi).

FEGATO

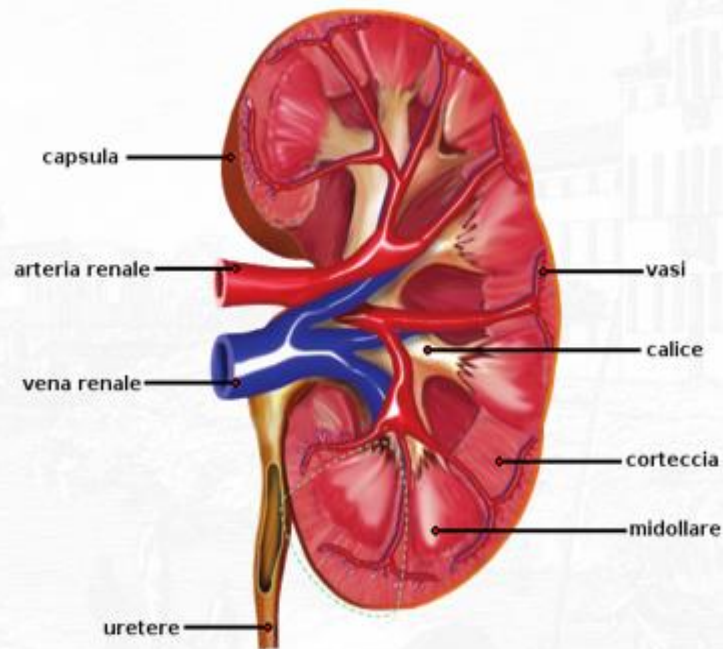


Il fegato è il più importante filtro del corpo.

Trasforma ed elimina numerose sostanze:

- endogene
(insulina, estrogeni, progesterone, ...)
- esogene
(farmaci, alcol, droghe)

Rene

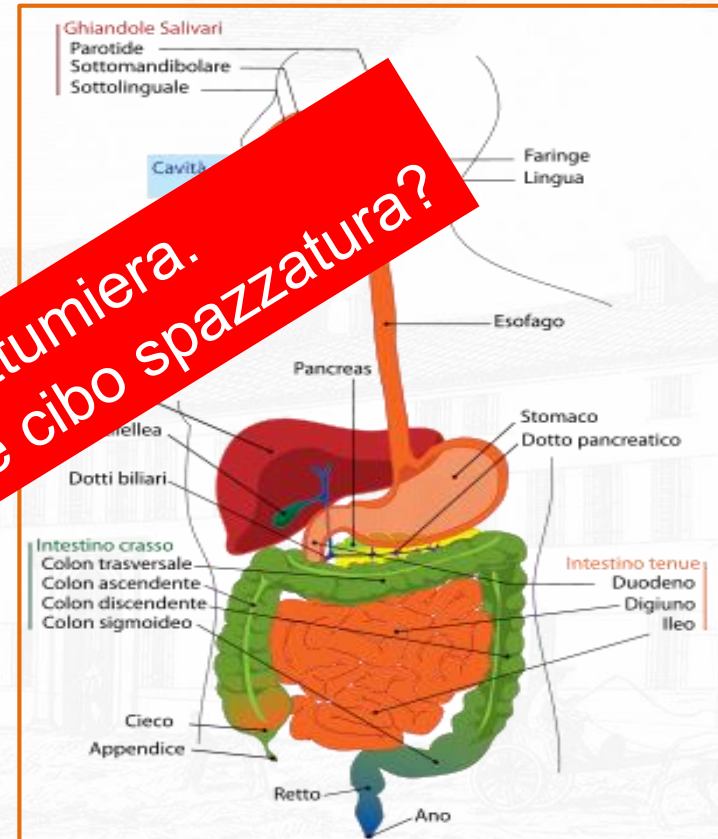


I reni non hanno solo il compito, tramite i nefroni, di eliminare i prodotti di scarto del catabolismo azotato, ma anche quello di regolare il volume del liquido extracellulare e quindi il contenuto idrico dell'organismo e poi di regolare il PH ematico tramite riassorbimento ed eliminazione di bicarbonato HCO_3 ; hanno anche importanti funzioni endocrine, secernendo diversi ormoni ad azione sistemica (quali renina ed eritropoietina) ed attivando il calcitriolo (vit. D3)...

Apparato digerente

Possiamo considerarlo un tubo lungo circa 7 metri con un'entrata, la bocca e un'uscita, l'ano, nel quale attraverso un complicato processo chimico e meccanico il cibo ingerito viene spezzato in piccoli pezzi, assorbito, e il residuo eliminato.

Tu non sei una pattumiera. Perché dovresti mangiare cibo spazzatura?










Una volta si introduceva materia pregiata per l'organismo e si eliminava materia utile all'ambiente.

Oggi si introduce spazzatura e si elimina materiale inquinante.

Più carta igienica consumi peggio digerisci

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Lumpy, rounded but lumpy
Type 3		Like a sausage with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with ragged edges (passed with ease)
Type 6		Mushy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid



Feci ideali?!



Consistenza di una banana matura



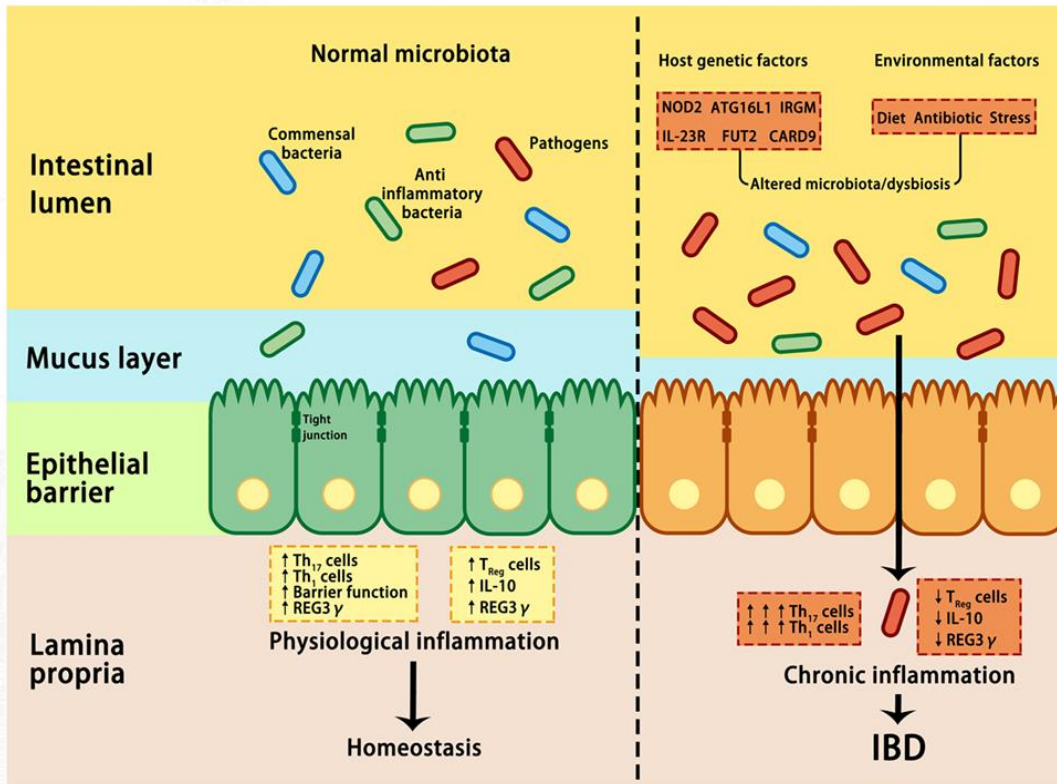
Forma di una salsiccia



Colore di un hamburger

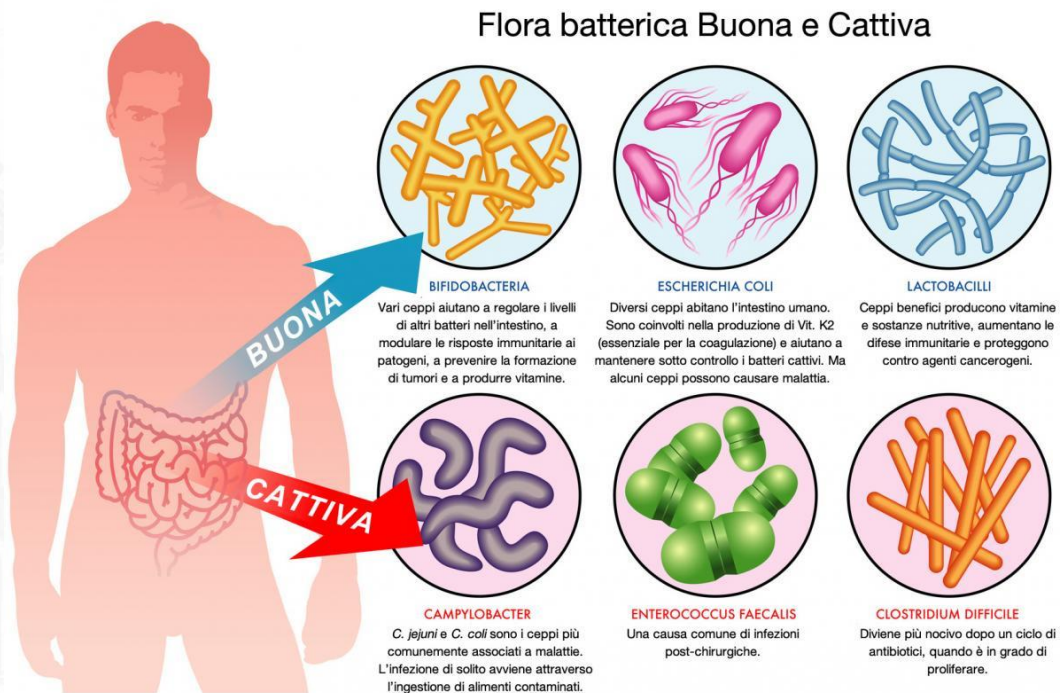
Se non è così significa che la materia quotidiana, indolore e inodore
L'evacuazione dovrebbe essere introdotta è probabilmente scadente

intestino - tossine - infiammazione



Infiammazione e intossicazione sono appannaggio dell'uomo moderno

Microbiota intestinale



Il microbiota umano è l'insieme di microorganismi simbiotici che si trovano nel tubo digerente dell'uomo, il giusto equilibrio della popolazione (flora) batterica, micetica e virale, determina la nostra salute. I principali batteri che popolano l'intestino sono i Bifidobatteri, i Lattobacilli e gli Eubacteri, con funzioni essenziali per la vita.

3 R: ripulire, riparare, ripopolare

Intestino e felicità

alimenti

enzimi

flora batterica

permeabilità

peristalsi



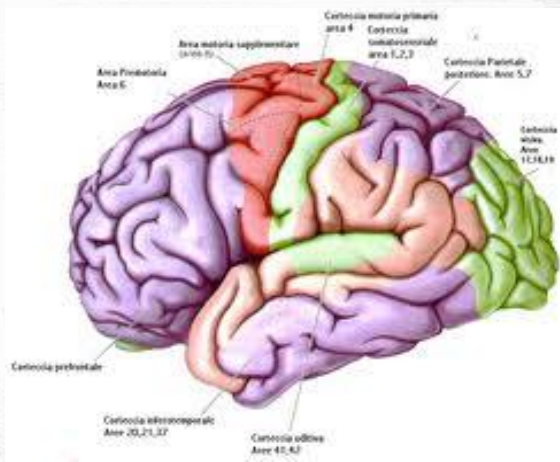
Mantenere il benessere intestinale significa assicurarci uno stato psico-fisico equilibrato e sano e un umore privo di nervosismo e depressioni. Per fare questo, occorre prestare molta attenzione all'equilibrio di questo organo che incide sulla salute di tutto il nostro organismo. Finalmente la ricerca scientifica conferma ciò che l'Ayurveda scrive da millenni: l'intestino è la fonte della felicità. (dott. Michael D. Gershon)



La soddisfazione
più grande della vita?

Trovare un cesso
quando non ce la fai più.

E questo è dimostrato anche dall'esperienza comune. 2 sono le soddisfazioni più grandi della vita: una buona mangiata e una buona cagata. I più colti diranno che sono anche altre: i figli, il lavoro, il sesso ... certamente, ma sono meno importanti. Si può vivere senza lavorare, senza scopare, senza figliare... ma non si può vivere senza mangiare e senza cagare!



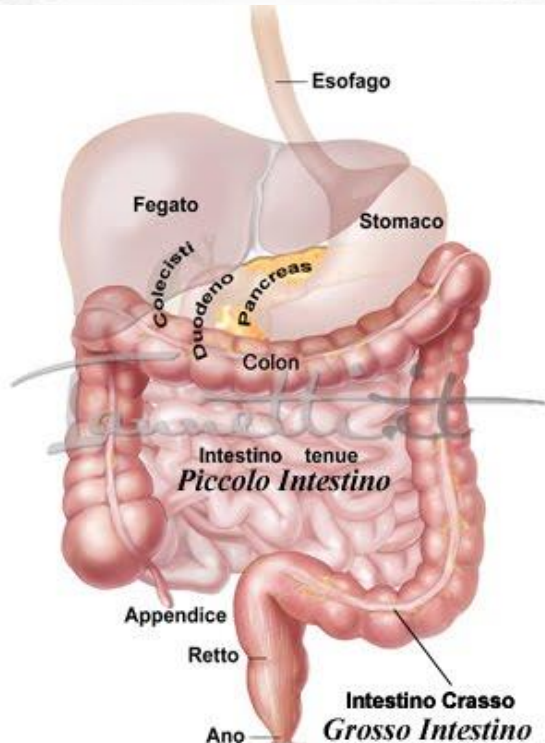
1° cervello

se pensi male
non puoi
mangiare bene

e

se mangi male
non puoi
pensare bene

2° cervello



Quindi facciamo pulizia, magari partendo dalla pancia, che è più facile

PULIZIE DI PRIMAVERA



dott.ssa Anna Paola De Lazzari



La primavera non è solo il risveglio della natura, ma è anche il risveglio di noi stessi. È la rinascita del corpo e dello spirito, una riscoperta che passa anche attraverso una necessaria disintossicazione, un rinnovamento a livello più profondo, come togliere il cappotto invernale per indossare abiti più freschi, leggeri e puliti.



DEPURARE e **DRENARE** sono due strategie fondamentali per la salute e da sole possono essere già terapia... Come fare le pulizie allora?

Sicuramente depurando il corpo dalle tossine e drenando gli emuntori con:

1) Terapie Naturali: fitoterapia, gemmoterapia, omeopatia, ayurveda, MTC...

2) Stili di vita: digiuno, idratazione, termalismo, sonno, movimento, dieta meditazione, preghiera, socialità...

terapie naturali depurative



Fitoterapia, alimurgia, gemmoterapia, omeopatia, ayurveda, MTC.....

fitoterapia depurativa



- **Aglio orsino**
- **Aloe**
- **Asparago**
- Bardana
- **Betulla**
- **Cardo Mariano**
- **Chelidonia**
- Curcuma
- **Equiseto**
- Frassino
- Galium
- Ginepro
- **Ortica**
- Ortosiphon
- Pilosella
- Rosmarino
- **Tarassaco**
-



AGLIO ORSINO



Famiglia: Liliaceae **Genere:** *Allium* **Specie:** *ursinum*

Nomi comuni: strozza gallin, ai de can, cipudda di serpi, jaggie servagge

Habitat: diffuso nei luoghi boscosi umidi ed ombrosi di tutta Italia

Droga: bulbo fresco o essiccato e parte aerea, meglio fresca

Principi attivi: vitageni, glucosidi, vit. A, C, B, PP, minerali, olio essenziale solforato analogo ad *Allium sativum*

Raccolta: il bulbo si raccoglie in marzo scavando con una zappa, la parte aerea si raccoglie in maggio-giugno prima della fioritura recidendo a pochi cm da terra

Proprietà: condivide le stesse proprietà dell'aglio comune, depurative stomaco, fegato, intestino, sangue, diuretiche, ipotensive, coleretiche, carminative, antisettiche, antiparassitarie, rubefacenti, apotropache

Indicazioni terapeutiche: cure di depurazione e disintossicazione primaverile, parassiti intestinali, micosi, ipercolesterolemia, infezioni bronchiali, malattie croniche della cute per uso locale ed interno

Ricette: pesto, salse, bruschette, ravioli, crostini, infuso, T. Madre, distillato, vino

Avvertenze: non confondere con le foglie di mughetto

A L O E



FAMIGLIA: Aloaceae **Genere:** *Aloe* **Specie:** *arborescens, vera, socotrina, humilis, ferox, ...*

NOMI COMUNI: aloe del capo.

HABITAT: America, Asia, Africa, Mediterraneo.

DROGA: foglie, succo.

PRINCIPI ATTIVI: polisaccaridi (**acemannano**), antrachinoni (**aloina, aloemodina**), resinotannoli, achilcromoni, flavonoidi, vitamine (A-B-C-D-E), minerali (ferro, cromo, potassio, rame, sodio), enzimi, lignina, saponine, steroli.

PROPRIETA': antitumorali, lassative, depurative, lenitive, colagoghe, antiossidanti, rivitalizzanti, antibatteriche, antivirali, antimicotiche, ipoglicemizzanti, antiparassitarie, antiinfiammatorie.

USI TERAPEUTICI: cancro, artrite, psoriasi, micosi, ustioni, dermatiti, gastrite, artrite, dismenorrea, parassiti intestinali, diabete.

USI ALIMENTARI: succo fresco, gelatina, estratto secco, ricetta di padre Zago, fernet.

AVVERTENZE: 2 cucchiaini al dì prima dei pasti per cicli di 10 giorni, almeno due volte l'anno.

Ricetta di Padre Romano Zago



- 1/2 Kg di miele biologico
- 40-50 ml di grappa, whisky o cognac
- 350 gr di foglie di Aloe Arborescens (pianta vecchia di almeno 5 anni)

ASPARAGO



Famiglia: Liliaceae **Genere:** *Asparagus* **Specie:** *acutifolius*

Nomi comuni: asparago spinoso, asparagina, sparaciù

Habitat: luoghi sabbiosi e sassosi della macchia mediterranea

Droga: turioni, semi, radice con rizoma

Principi attivi: officinolismine (principi amari), inulina, fitosteroli, saponine, glucosidi steroidali (asparagosidi), aminoacidi (asparagina), acidi solforati (asparagusico), flavonoidi, metilmercaptano (odore urine), colina, Vit. A,B,C,E, arginina, rutina, magnesio, ferro, rame, fosforo, calcio, potassio

Raccolta: turioni: marzo-aprile-maggio; radici: in autunno o primavera

Proprietà: lassative, diuretiche, ipotensive, dimagranti, drenaggio epatico, renale, intestinale, polmonare, cutaneo, remineralizzanti, cardiosedative, afrodisiache, antitumorali

Indicazioni terapeutiche: stipsi, cellulite, ipertensione, iperazotemia, obesità, insufficienza epatica, renale, cardiaca, aumento viscosità sanguigna, palpitazioni

Ricette: salse, sughi, minestre, frittate, zuppe, risotti, paste ripiene, torte salate, vino, sciroppo diuretico

Avvertenze: va usato con moderazione nei calcoli e nelle infiammazioni delle vie urinarie, nella gotta, nelle allergie al nickel

BETULLA



Famiglia: Betulaceae **Genere:** *Betula* **Specie:** *verrucosa* o *pendula* o *alba*, *pubescens* o *alba minore* o *tomentosa*

Nomi comuni: betulla bianca, argentea, pendula, pelosa

Habitat: zone temperate e boreali dell'emisfero nord

Droga: foglie, amenti, gemme, corteccia, legno, linfa, semi

Principi attivi: olio essenziale (metilsalicato, betulene, butulenolo, naftalene), glucosidi salicilici, resine (betulalbina), tannini, glicosidi, acido nicotinico, vit C, alcaloidi (metilpentosano), flavonoidi, cumarine, feniolglucosidi, antociani, allantoina, acidi grassi, acido nicotinico, betulosside monotropidosside.

Raccolta: dalla primavera fino all'autunno

Proprietà: diuretiche, antisettiche, uricuriche, ipocolesterolemizzanti, anticellulitiche.

Indicazioni terapeutiche: cellulite, gastrite, albuminuria, mastopatia fibrocistica, adenopatie, catarro, litiasi renale, cistite cronica, artrosi e reumatismo, periartrite scapolo omerale, linfedema, idropisia, ipercolesterolemia, afte, calvizie precoce, dermatosi, astenia, difficoltà di concentrazione, amnesia, astenia dell'anziano, obesità, frigidità, sterilità femminile, osteoporosi, gonartrosi, coxartrosi, rachitismo, tendiniti

Uso: estratto fluido, gemmoderivato, estratto secco, linfa, infuso, Tintura madre, olio essenziale.

Avvertenze: sconsigliata in associazione con diuretici

Linfa di betulla



Proprietà analgesiche, antiinfiammatorie, diuretiche

CARDO MARIANO



Famiglia: Asteraceae **Genere:** *Silybum* **Specie:** *marianum*

Nomi comuni: silimarina, cardo lattato

Habitat: Europa, Asia, Africa

Droga: foglie, semi

Principi attivi: flavonoidi (taxifolina, quercetina, didrocampferolo), flavolignani: silimarina (miscela di silibina, silionistina, silidianina), lipidi trigliceridi, nei semi (olio di cardo mariano), tocoferolo, fitosteroli, olio essenziale, proteine, tannini, amine, resine amare

Raccolta: dall'estate fino all'autunno

Proprietà: coleretiche e colagoghe, antiacne, emostatiche, epatoprotettive, digestive, emmenagoghe, antiossidanti, ipertensive, decongestionanti del sistema venoso portale, febbrifughe, diuretiche, aperitive

Indicazioni terapeutiche: insufficienza epatica, acne, dispepsia, epatiti, cirrosi, intossicazioni, avvelenamenti,

Ricette: cruda, secco, infuso, liquori, tintura madre, crema uso topico, linimenti e pomate

Avvertenze: attenzione nei casi di ipertensione

CELIDONIA



Famiglia: Papaveraceae **Genere:** *Chelidonium*

Specie: *Chelidonium majus*

Nomi comuni: celidonia, erba dei pozzi, papagno selvatico

Habitat: Mediterraneo, Russia europea, Europa settentrionale

Droga: tutta la pianta

Principi attivi: alcaloidi (chelidonina, protopina, sanguinaria, berberina, coptisina, santimarina, stilopina), acido chelidonico, tracce di olio essenziale, flavonoidi, saponine, enzimi proteolitici

Raccolta: da maggio fino all'autunno

Proprietà: caustiche, cheratolitiche, batteriostatiche, diuretiche, drenanti epatobiliari, ipotensive, narcotiche, antispasmodiche, sedative, depurative del sangue, antineoplastiche, antianemiche, bechiche e antiasmatiche, immunostimolante

Indicazioni terapeutiche: insufficienza epatica, calli e verruche, catarratta, emorroidi, acufeni, neoplasie, calcolosi colecisti

Ricette: succo fresco per uso esterno, estratti, tintura, tisana, macerazione in vino, omeopatia

Avvertenze: va usata su indicazione medica perché considerata una pianta tossica, il lattice è caustico e va maneggiato con cautela

EQUISETO



Famiglia: Equisetaceae **Genere:** *Equisetum* **Specie:** *arvense*

Nomi comuni: coda cavallina

Habitat: Europa, Asia, Italia

Droga: parte aerea

Principi attivi: flavonoidi, acido salicilico, alcaloidi, resine, acidi organici, sostanze amare e minerali (silicio)

Raccolta: dall'estate fino all'autunno

Proprietà: antiemorragiche, emostatiche, remineralizzanti, astringenti, cicatrizzanti, diuretiche, anticellulitiche, elasticizzanti

Indicazioni terapeutiche: osteoporosi, cellulite, cistite, perdita dei capelli, alopecia, esiti di fratture, fragilità capillare, rughe, secchezza vaginale, smagliature

Ricette: secco, infuso, tintura madre.

Avvertenze: attenzione in gravidanza ed allattamento, può interagire con i diuretici e gli antiipertensivi

ORTICA



Famiglia: Urticaceae **Genere:** *Urtica* **Specie:** *dioica*, *U. urens*

Nomi comuni: ortigòn, vertiga, ortiga, ardicula, rittica, ned ...

Habitat: in tutta Italia, su terreni azotati

Droga: foglie, radici, semi

Principi attivi: flavonoidi, acidi organici, microelementi, vitamine (A, B, C, K), clorofilla, carotenoidi, amine, leucotrieni, steroidi, glucochinnini, cumarine, olio essenziale, alcaloidi, triterpeni, minerali

Raccolta: aprile - settembre

Proprietà: alimentari, urticanti, dietetiche, diuretiche, depurative, antiinfiammatorie intestinali, renali, vescicali e prostatiche, remineralizzanti, colagoghe, normalizzanti del cuoio capelluto, galattogoghe, emostatiche, antiparassitarie e concimanti per le piante, nutrienti per animali (galline, gatti, cavallo)

Indicazioni terapeutiche: malattie reumatiche, infiammazioni genito-urinarie, ipertrofia prostatica, impurità cutanee, acne, cura dei capelli e cuoio capelluto (forfora, alopecia), cure omeopatiche, enteriti acute e croniche, gotta, anemia, insufficienza epatica e pancreatica

Ricette: cruda in insalata o succo, cotta nelle zuppe, omelette, gnocchi, paste ripiene, polpette, Infusi, tintura, olio per uso interno ed esterno, decotti (radice)

Avvertenze: non usare a dosaggio elevato in gravidanza perché stimola la contrazione uterina e in caso di edemi dovuti a insufficienza cardiaca o renale, non toccare la pianta con le mani perché urticante

TARASSACO



Famiglia: Asteraceae **Genere:** *Taraxacum* **Specie:** *officinale*

Nomi comuni: pissacan, dente di leone, soffione, piscialetto, cicoria matta

Habitat: in tutta Italia nei prati, nei luoghi erbosi, incolti, nei boschi

Droga: radice, foglie, fiori, steli

Principi attivi: alcoli triterpenici (taraxolo, taraxasterolo, taradiolo), fitosteroli (stigmasterolo, B-sitosterolo), carotenoidi, lattoni sesquiterpenici, flavonoidi, fenolacidi, principi amaricanti, pectine, fruttosano, inulina, vit. B1, B2, C, E, colina, potassio

Raccolta: da febbraio a ottobre

Proprietà: colagoghe, coleretiche, lassative, eupeptiche, stomachiche, diuretiche, ipocolesterolemizzanti, ipoglicemizzanti, digestive, antiinfiammatorie, uricosuriche, depurative

Indicazioni terapeutiche: stipsi, cure depurative primaverili, coadiuvante nella ipercolesterolemia, diabete, insufficienza epatica, inappetenza, dispepsia, colecistopatie, reumatismi, diabete, gotta, acne

Ricette: crudo in insalata, bollito, sott'aceto, caffè, sciroppo di fiori, tisana, cosmetico, rimedio omeopatico

Avvertenze: controindicato in caso di gastrite, ulcera peptica, stenosi delle vie biliari

Depurazione villa Bembo



- 30 grammi di radice di **gramigna**
- 15 grammi di bacche di **ginepro**
- 15 grammi di semi di **finocchio**
- 40 grammi di **uva ursina**
- 20 grammi di foglie di **betulla**
- 15 gr di radice di **liquirizia**
- 20 grammi di **coda cavallina**

1 cucchiaino di miscela per ogni tazza d'acqua a bollore. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, dolcificare a piacere e assumere nell'arco della giornata.

Depurazione Maria Treben



Tisana primaverile depurativa del sangue:

- 50 gr di fiori di **primule**
- 50 gr di germogli di **sambuco**
- 15 gr di foglie di **ortica**
- 15 gr di radici di **tarassaco**

Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di questa miscela e lasciar riposare x 3 minuti. Bere 2 tazze al dì dolcificando eventualmente con un po' di miele.



Depurazione Mességué



Alla fine di marzo bere tutti i giorni un litro di questo composto di piante per tre settimane

- | | |
|---------------------------------------|-------|
| - Radice di gramigna | 50 gr |
| - Foglie di frassino | 50 gr |
| - Sommità di millefoglie | 25 gr |
| - Foglie di rosmarino | 50 gr |
| - Pianta intera di erba luigia | 50 gr |

Dopo aver ben mescolato le piante, mettere 4 cucchiaini di questa miscela (l'equivalente di una manciatina) in un litro di acqua fredda. Fare bollire per 2 minuti e lasciate in infusione per 10 min. poi filtrare e bere tutta la tisana nel corso della giornata, lontano dai pasti.

Gemmoterapia



Terapia omeopatica in bassa diluizione decimale (1 DH) ottenuta da macerati idro-glicericoalcolici vegetali preparati a partire da germogli freschi di determinati alberi o a partire da tessuti vegetali in via di crescita e di moltiplicazione (Pol Henry, Tétou, Piterà)

La gemma è una sorgente di cellule totipotente, alla sua base esiste infatti un tessuto chiamato **tessuto meristematico** che ha il compito di costruire migliaia di cellule vegetali indispensabili per la crescita della pianta (rami, foglie, fiori, corteccia), essa è stimolata dai fitocromi, corpuscoli pigmentati simili a sensori radar, che in primavera registrano le trasformazioni climatiche e la forza del sole, lanciando dei messaggi chimici affinché riprenda la crescita.

Gemmoterapia drenante

- Drenaggio arterioso:** Cercis siliquastrum, Cornus sanguinea, Olea europea, Populus nigra.
- Drenaggio cardiaco:** Cornus sanguinea, Crataegus oxyacantha, Syringa vulgaris, Zea mais.
- Drenaggio cerebro-vascolare:** Alnus glutinosa, Olea europea.
- Drenaggio linfatico:** Abies pectinata, Juglans regia, Vitis vinifera.
- Drenaggio biliare:** Acer campestre, Fraxinus excelsior, Rosmarinus officinalis.
- Drenaggio colon:** Vaccinium vitis idaea, Vaccinium myrtillus, Rubus fruticosus.
- Drenaggio intestinale:** Vaccinium vitis idaea, Juglans regia
- Drenaggio surrenale:** Ribes nigrum, Quercus pedunculata..
- Drenaggio cutaneo:** Cedrus libani, Ulmus campestris, Platanus orientalis.
- Drenaggio gastrico:** Ficus carica, Alnus glutinosa.
- Drenaggio epatico:** Rosmarinus officinalis, Juniperus communis, Corylus avellana, Secale cereale.
- Drenaggio immunitario:** Juglans regia, Rosa canina, Prunus spinosa, Quercus pedunculata gemme, Vitis vinifera
- Drenaggio metabolico:** Betula verrucosa linfa, Fraxinus excelsior, Rosmarinus officinalis, Acer campestre, Prunus spinosa, Juniperus communis, Morus nigra.
- Drenaggio milza:** Tamarix gallica, Juglans regia
- Drenaggio osteo-articolare:** Betula verrucosa linfa, Pinus montana, Vitis vinifera, Ampelopsis weitchi.
- Drenaggio pancreatico:** Juglans regia, Morus nigra.
- Drenaggio polmonare:** Carpinus betulus, Corylus avellana, Viburnum lantana.
- Drenaggio prostatico:** Sequoia gigantea, Vaccinium vitis idaea.
- Drenaggio renale:** Fagus sylvatica, Juniperus communis
- Drenaggio sistema reticolo endoteliale:** Betula pubescens e verrucosa gemme, Quercus pedunculata gemme, Vaccinium vitis idaea.
- Drenaggio testicolare:** Sequoia, Quercus pedunculata.
- Drenaggio tiroideo:** Cornus sanguinea, Rosa canina, Viburnum lantana.
- Drenaggio uterino:** Alnus incana, Rubus fruticosus, Rubus idaeus, Vaccinium vitis idaea.
- Drenaggio venoso:** Aesculus ippocastanum, Castanea vesca, Sorbus domestica..

Drenaggio omeopatico



In omeopatia ogni farmaco ha un particolare tropismo emuntoriale:

- **Nux Vomica:** lo stomaco e l'intestino
- **Chelidonium:** la colecisti e il fegato
- **Lycopodium:** il fegato
- **Berberis, Solidago, Equiseto, Urtica, Chantharis:** le vie urinarie
- **Thuja, Graphites:** la pelle
- **Fraxinus, Pulsatilla, Sepia:** l'utero
- **Ignatia, Phosphorus:** il cervello
- **Galium, Thuja:** il connettivo,
- **Thyroidinum:** la tiroide e il metabolismo
- **Sabal serrulata, Clematis erecta:** la prostata

Primavera ed Ayurveda



L'Ayurveda divide l'anno in tre stagioni invece di quattro:

KAPHA ha la sua stagione in PRIMAVERA e nella PRIMA PARTE dell'ESTATE: da metà marzo a metà giugno;

PITTA ha la sua stagione in ESTATE e nella PRIMA PARTE dell'AUTUNNO: da metà giugno a metà ottobre;

VATA ha la sua stagione nell'ULTIMA PARTE dell'AUTUNNO e in INVERNO: da metà ottobre a metà marzo;

La primavera è dominata dal Kapha, il dosha dell'acqua e della terra, della pesantezza, dell'accumulo e della crescita. La stagione è umida e fresca, è il momento in cui la natura cresce e si espande. Dal punto di vista ayurvedico, la primavera coincide con il periodo migliore per la detossificazione del corpo. Cosa propone?

Alimentazione anti-Kapha (cibi leggeri, meglio se caldi, prediligere sapori amari e astringenti, leggermente piccanti (limitare latticini, olio, dolci e cibi pesanti come le carni rosse...))

Praticare regolarmente yoga soprattutto al mattino (ore 6-10) 20-30 min al dì

Curare la respirazione per migliorare l'ossigenazione dei tessuti

Praticare regolare massaggio del corpo con oli medicati per Kapha (olio di jojoba, sesamo)

Rimedi ayurvedici di primavera



Panchakarma



Nell'ayurveda, Panchakarma si riferisce alla cura di disintossicazione o pulizia che mira a prevenire o trattare le malattie e a ripristinare l'equilibrio tra corpo e anima. Dal sanscrito “pancha”, cinque, e “karma”, azioni, è una terapia che consiste in cinque pratiche : vomito, salasso, purga, clistere, pulizia delle cavità nasali, della durata di minimo 2 settimane fino a 45 giorni e va fatta sotto controllo di personale competente.

Medicina tradizionale cinese

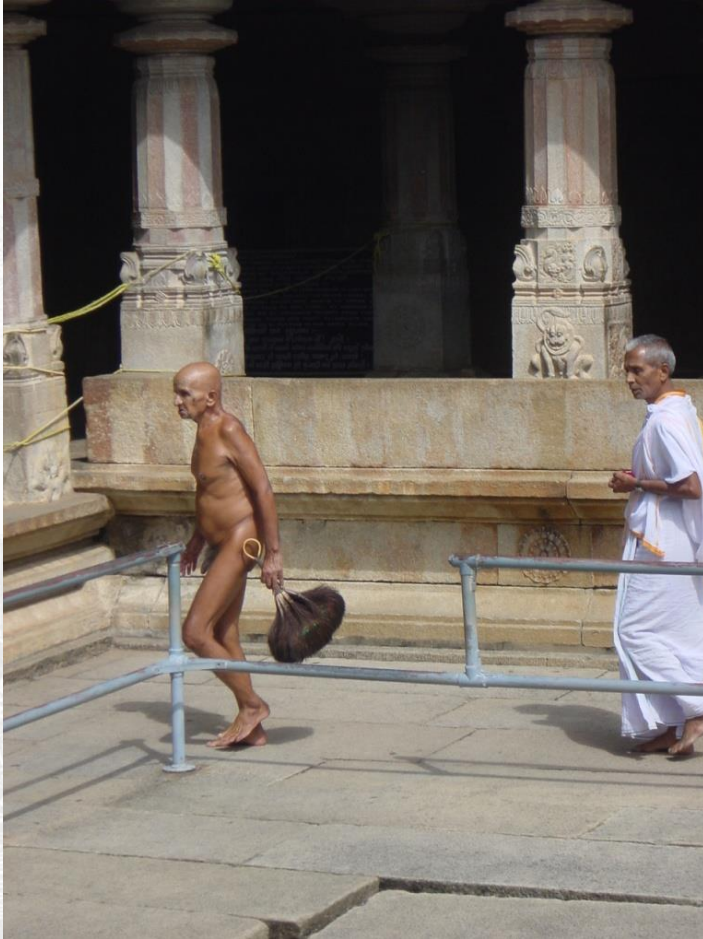


Stile di vita detox

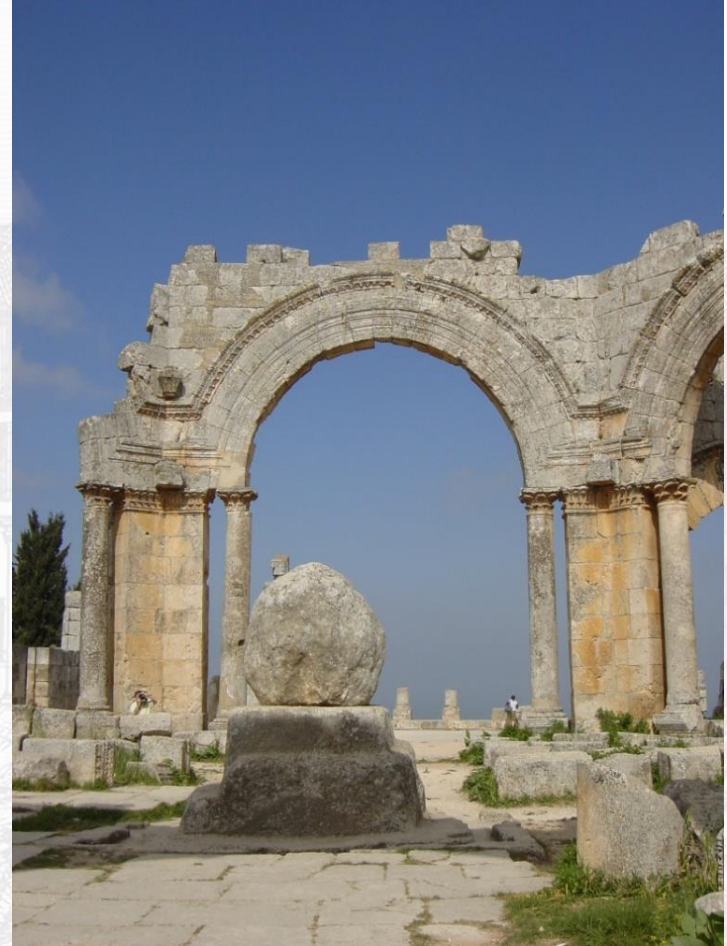


Digiuno, idratazione, termalismo, sonno, movimento, respirazione, massaggio, linfo-drenaggio, meditazione, dieta, socialità....

Digiuno



INDIA: Sravanabelagola



SIRIA: San Simeone

Acqua



MEGLIO SE:

- Oligominerale
- Residuo fisso inferiore a 50mg/l
- PH alla sorgente 5-6
- Temperatura bassa alla sorgente $< 4^{\circ}\text{C}$.
- Quantità: almeno 2 litri al dì, a digiuno e lontano dai pasti.

... ed in ozio fa star tutti i becchini ...

PORTATEMI DELL'ACQUA DI NOCERA,
QUESTA È BUONA ALLA FEBBRE, E AL DOLOR COLICO
GUARISCE LA RENELLA, E IL MAL DI PETTO,
FA DIVENTARE ALLEGRO IL MALINCONICO,
L'APPIGIONASI APPICCA AL CATALETTA,
ED IN OZIO FA, STAR TUTTI I BECCHINI,
MA NON BISOGNA BERLA A CENTELLINI:
E, QUEL CHE IMPORTA, IL MEDICO L'APPROVA,
E IN CENTOMILA CASI STRAVAGANTI
HA FATTO ANCOR DI SUA VIRTÙ LA PROVA
CELEBRANDOLA PIU DEL VIN DI GHIANTI.

FRANCESCO REDI

Termalismo



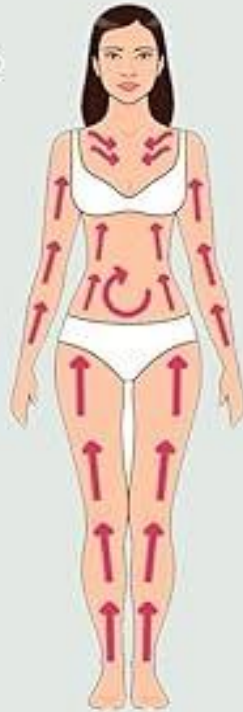
Le acque termali, ricche di minerali e oligoelementi, hanno il potere di stimolare il processo di depurazione dell'organismo. La cura idropinica, i bagni in acqua termale, l'uso di fanghi sulla cute sono una vera e propria terapia che agisce in profondità, favorendo l'eliminazione delle tossine e il riequilibrio dei processi metabolici.

Detox della pelle

SPAZZOLATURA A SECCO

ISTRUZIONI:

- ✓ Spazzolare il corpo sempre in direzione del cuore
- ✓ 5-10 minuti al giorno, 3 volte alla settimana
- ✓ Usare sempre una spazzola con setole naturali, come la nostra spazzola **Ciarlon's** in pelo di agave



La pelle del corpo, assieme a fegato, reni, colon e polmoni è uno degli organi deputati all'attività di depurazione dell'organismo. L'epidermide ha una superficie molto estesa e un terzo delle tossine viene espulso attraverso di lei. Per questo motivo, la spazzolatura a secco, eseguita rigorosamente con una spazzola di setole naturali, o lo scrub con la spugna di luffa opera un'azione di purificazione sul corpo.

Sonno



Il ritmo circadiano del sonno e il ritmo della secrezione del cortisolo rappresentano per il corpo un importante fattore endogeno di sincronismo degli organi, di salute e di pulizia delle tossine.

Movimento

Attività fisica aerobica
(passeggiata, nordic walking, corsa, bicicletta...)

Attività anaerobica
(palestra, nuoto, danza, euritmia...)

Tai Chi Chuan, Do-in, Qi gong, Zen stretching, Rebirthing, ...

Teatro e altre attività ricreative (danza, ...)

Sesso ...



«la vita è movimento, il movimento è vita»

Andrew Taylor Still

Massaggio e linfodrenaggio



Bernard Debat Pousand: il massaggio -1883

I benefici fisici e psicologici di questa pratica sono stati riconosciuti fin dall'antichità, tanto che si può senz'altro affermare che l'arte medica abbia avuto inizio proprio col massaggio.

Esistono vari tipi di massaggio: antidolore, anticellulite, antistress, estetico, curativo, sportivo, erotico, riflessogeno e drenante.

Il linfodrenaggio, o "drenaggio linfatico manuale" (DLM) introdotto nel 1936 dal dott Vodder, è un particolare tipo di massaggio indicato per stimolare la circolazione linfatica.

Meditazione e preghiera



La dieta ideale in primavera

- Preferire alimenti freschi, integrali, biologici, del territorio
- Fare colazione al mattino con tè verde, cereali integrali, frutta secca
- A pranzo carboidrati complessi, a basso tenore di glutine, con verdure crude
- Frutta fuori pasto (ore 10.00 e 16.00) soprattutto mela, pera, ananas, fragole, agrumi, inserire qualche estratto di verdura (sedano, carote, rapa, cavolo)
- A cena proteine vegetali o animali (raramente), accompagnate da verdure prevalentemente cotte
- Almeno 8 bicchieri di acqua oligominerale al giorno a digiuno.
- Inserire condimenti come olio di oliva o di lino (almeno 4 cucchiaini die), ghee

nza

Primavera o no dovremmo sempre rispettare il modo corretto di alimentarsi, prediligere prodotti stagionali, possibilmente biologici, evitando i cibi raffinati, includere una buona quota di verdura cotta e cruda, la frutta di stagione, ricordarsi inoltre del motto: *mangiare da re al mattino, da principe a pranzo e da povero la sera*. Data poi la predominanza del fegato nella stagione primaverile, cercheremo di evitare più possibile cibi industrializzati, fritti, zuccheri, alcool, caffè, fumo, farmaci.

Dieta Detox

Dieta detox e disintossicante:

i cibi vietati

Quali alimenti dovresti evitare?



Alcolici



Caffè e bevande nervine



Alimenti confezionati (snack)



Bibite gassate ed edulcorate (compresi i succhi di frutta con zuccheri aggiunti)



Junk food (cibo spazzatura)



Zucchero, miele, sciroppo d'acero e dolcificanti artificiali



Fritture, burro e margarine



Caramelle e dolciumi



Gomme da masticare

Quali alimenti da consumare con moderazione



Latte e derivati



Carne rossa



Sale (sale discrezionale)



Cereali contenenti glutine (frumento, orzo, segale, avena)



Melarossa

Dieta depurativa: cos'è, a cosa serve?

È un *regime alimentare* che ha come scopo quello di *ripulire l'organismo*.



Elimina i liquidi in modo naturale

Regola la funzionalità intestinale

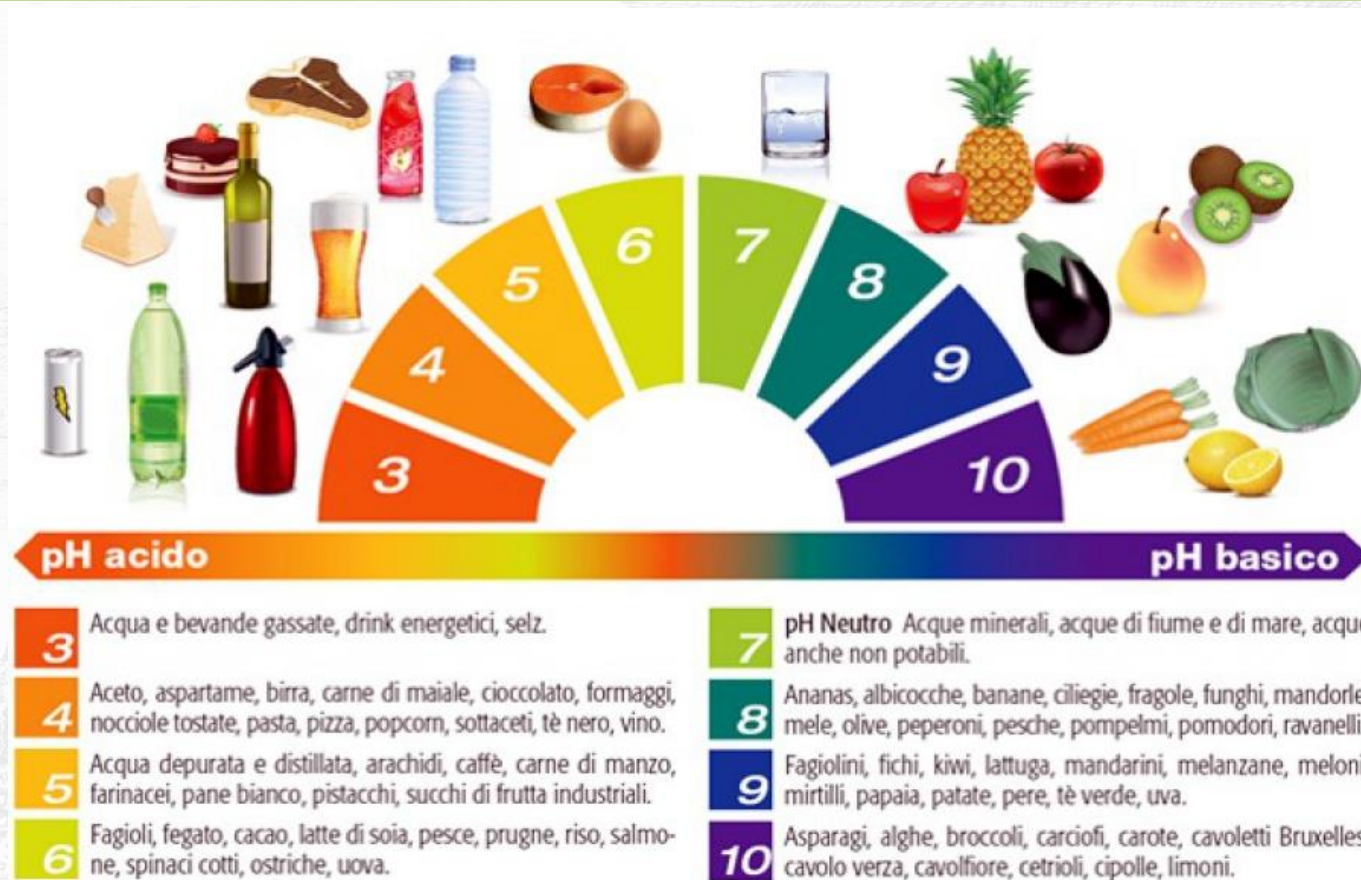
Contrasta la cellulite

Purifica la pelle

Attiva il metabolismo

Sotto il generico termine Detox non rientra una tipologia specifica di dieta, ma un gruppo di regimi alimentari studiati per la disintossicazione dell'organismo. Si tratta di una dieta altamente ipocalorica, non può essere seguita per un periodo di tempo prolungato. Ha come obiettivo principale quello di ridurre l'ingestione di tossine alimentari e facilitare l'eliminazione di quelle già presenti nel nostro organismo.

Dieta Alcalina



Cibi alcalini come frutta e verdura favoriscono un buono stato di salute, impediscono l'acidosi tissutale e rallentano l'invecchiamento cellulare.

Alimenti alcalinizzanti

- Frutta e verdura (frutta essiccata, limone, patate con la buccia, mele...)
- Sale, bicarbonato di sodio, magnesio
- Prugna umeboshi
- Alghe: kombu, wakame, spirulina, hiziki, arame, kelp, cochayuyu e dulce
- Succo di aloe
- Olio e semi di lino, olio di cocco
- Portulaca oleracea (erba porcellina)
- Borragine
- Germogli
- Kuzu
- Curcuma
- Zenzero
- Acqua ionizzata
- Aceto di mela
- Miso
- Melassa
- Salsa di soia
- Mandorle, anacardi
- Miglio



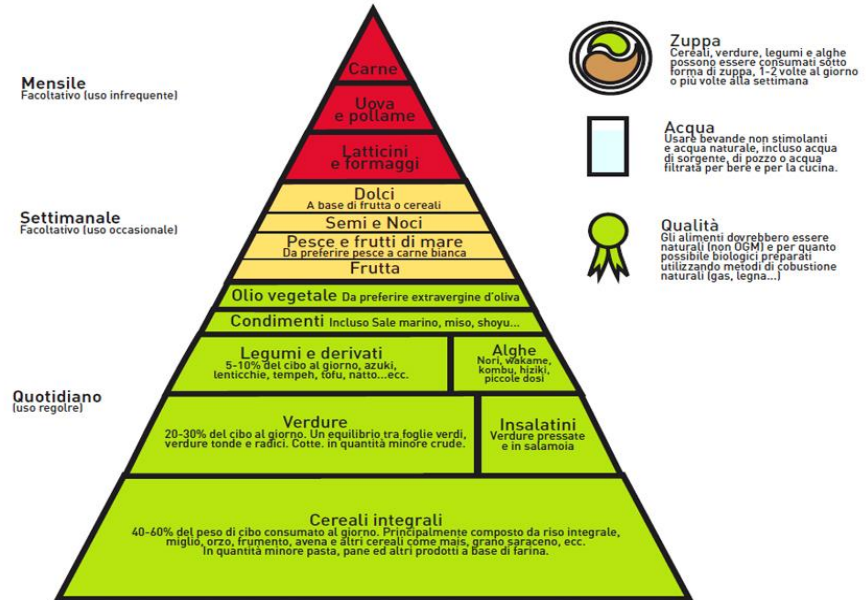
Dieta macrobiotica di primavera

La macrobiotica moderna

LA DIETA DI PRIMAVERA



MARTIN HALSEY



Note: Queste indicazioni sono standard che possono essere aggiustati in base al clima, ambiente, cultura e origine, sesso, età, livello di attività fisica, salute individuale e altre considerazioni.

La Dieta di Primavera è un normalissimo modo di mangiare macrobiotico, ma esclude totalmente tutti i cibi animali, tutti i prodotti farinacei da forno e riduce o elimina drasticamente l'uso dell'olio. È anche un periodo per liberarsi di piccoli vizi (caffè, alcol e dolci in particolare).

Esempio di dieta alcalina depurativa

Ore 8.00 RISVEGLIO

1 bicchiere di acqua oligominerale alcalina (si riconosce verificando in etichetta che abbia un pH superiore a 7), 1 perla di olio di germe di grano

Ore 8.30 COLAZIONE

Un centrifugato di carote e mele, per un totale di 200 ml di succo, da completare con un 1 cucchiaino di miele vergine integrale.

Ore 10.00

Tè verde o tisane a piacere (anche 2-3 tazze) con 1 cucchiaino di miele vergine integrale.

Ore 11.00

Una spremuta d'agrumi freschi (arancia, limone e pompelmo)

Ore 13.00 PRANZO

250 g di frutta di stagione da mangiare senza buccia, una fondina di passato di verdura o minestrone senza cereali, 300 g di verdure crude miste (ravanelli, cetrioli, lattuga, pomodori....) tagliate a striscioline sottilissime e condite con succo di limone, 2 bicchieri di acqua oligominerale alcalina.

Ore 16.00

Tè a piacere con 1 cucchiaino di miele vergine integrale.

Ore 17.00

Una coppetta di frutta fresca con una spruzzata di limone.

Ore 19.00

Un centrifugato di sedano, pesche e carote.

Ore 21.00 CENA

Crema fredda(Gazpacho) di verdure crude poche e 300 gr (cotti) di verdure bollite (zucchine, spinaci, carote, finocchi...) condite con 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, succo di limone ed eventualmente sale iposodico. 2 bicchieri d'acqua oligominerale alcalina. A scelta: 120 gr di carne magra cotta senza grassi (al vapore, alla piastra, scottata...), oppure 150 di pesce o frutti di mare cotti senza grassi (al vapore, lessato, al forno, al cartoccio), oppure 80 gr di ricotta o di tofu.

15 cibi detossificanti

I 15 alimenti più disintossicanti

Limone



Erba di grano



Olio di cocco



Rucola



Olio di avocado



Cipolla



Olio di semi di lino



Cavolo verde



Cavolo cappuccio



Bietola



Curcuma



Spinaci



Lime



Cavoletti di Bruxelles



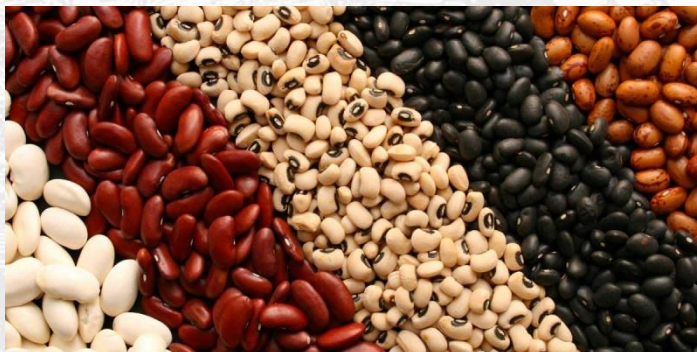
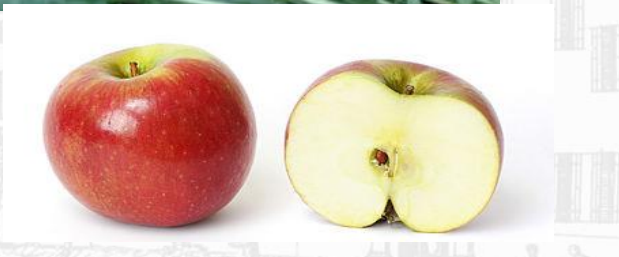
Aglio



Alcuni cibi per depurare il fegato



Alcuni cibi per depurare l'intestino



Misticanza di Amelia



- Acetosella
- Bietolina
- Crescione
- Finocchietto
- Maggiorana
- Menta
- Melissa
- Pratoline, fiori e foglie
- Prezzemolo
- Radicchi e insalatine varie
- Sedano
- Senape
- Spinaci
- Tarassaco, anche i fiori
- Valerianella
- Viole, fiori e foglie

Tutto questo, più: l'**energia** della natura, la **soddisfazione** della raccolta, la **salute** per l'organismo, il **risparmio** economico e la **tutela** della biodiversità.

Tisane depurative villa Bembo



1. Ortica, mela, ananas, limone, liquirizia, finocchio, zenzero
2. Karkadè, limone, stevia
3. Tè bianco dell'imperatore, boccioli di rosa, stevia

Depurazione da metalli pesanti, tossine, inquinanti

- Alluminio Al
- Arsenico As
- Bario Ba
- Boro B
- Cadmio Cd
- Cromo Cr
- Ferro Fe
- Fluoro F
- Manganese Mn
- Mercurio Hg
- Nichel Ni
- Piombo Pb
- Rame Cu
- Stagno Sn
- Zinco Zn
- Grafene
- Pfas
- Pesticidi
- Interferenti endocrini
- Farmaci, vaccini...

- Acqua
- Digiuno
- Zeolite
- Clorella
- Coriandolo
- Curcuma
- Aglio
- Acqua e limone
- Bentonite (argilla)
- Psyllium
- Omega 3
- Glutazione
- Selenio
- Spirulina
- Omeopatia
- Fitoterapia
- Oli essenziali
- Funghi medicinali (Maitake, Polipurus)...
- Ayurveda
- Medicina tradizionale cinese

Socialità

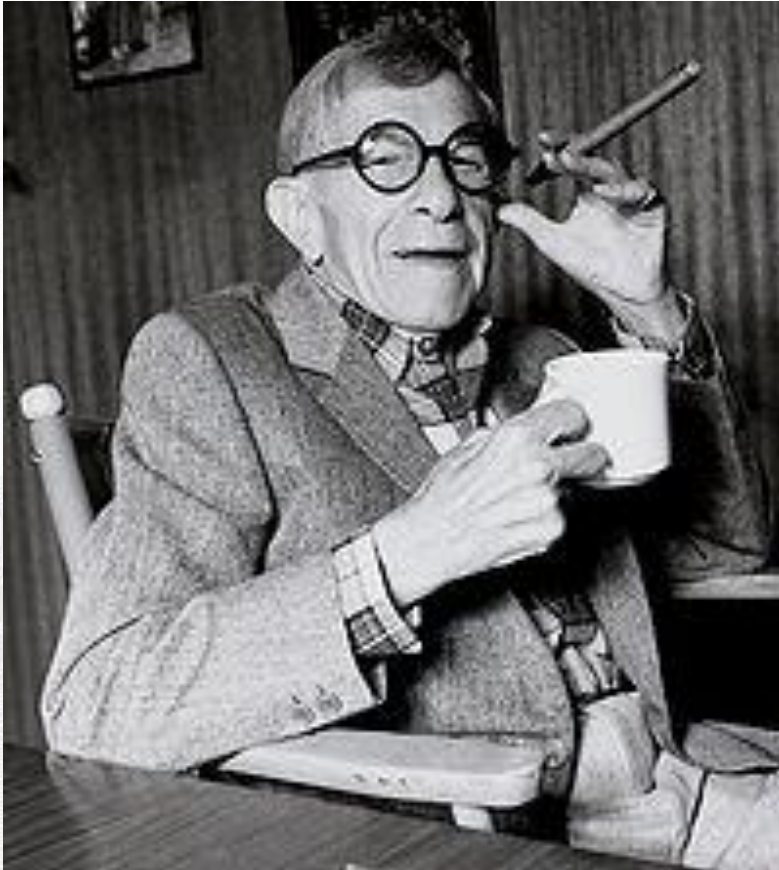


Chi si iscrive all' APS villa Bembo può disintossicarsi dalle tossine coltivando la propria socialità, la propria cultura e il proprio intestino in tutte le stagioni.

Come restare disintossicati?

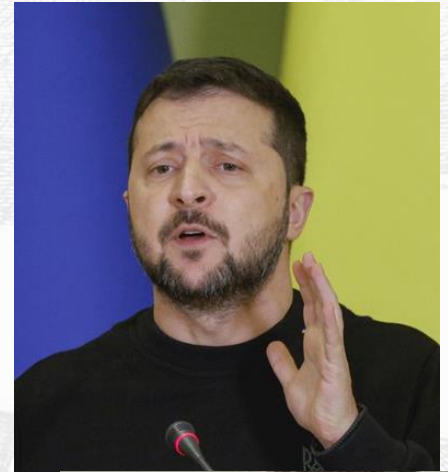
- Alimentazione sana biologica e più possibile crudista
- Bere 2 litri di acqua al dì magari di fonte
- Riposo regolare tutte le notti
- Camminare almeno 30 minuti al giorno
- Non sovraccaricarsi di impegni
- Rinunciare a tabacco, alcool, caffè, droghe e medicine
- Cercare una filosofia di vita appagante
- Fare brevi digiuni disintossicanti in primavera ed autunno
- Iscrivere all'associazione Villa Bembo ...

Attenzione a Additivi Conservanti Coloranti Aromi



“Personalmente sto lontano da tutti i cibi naturali: alla mia età ho bisogno di tutti i conservanti che posso assumere”

George Burns 1896-1996

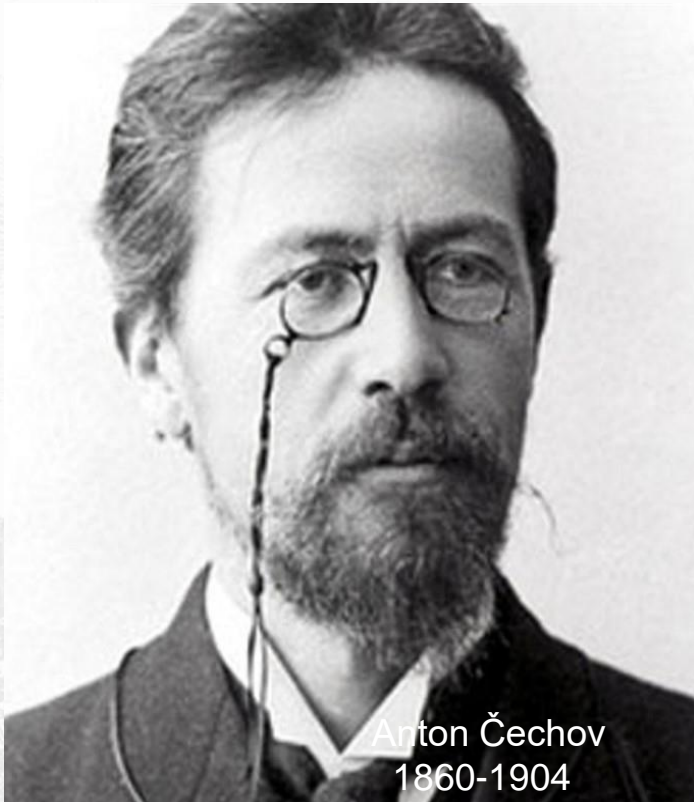




Valutare dove siamo diretti, perché la soluzione non è mettere le inferriate alle finestre per impedire ai ladri di entrare, la soluzione è eliminare i ladri...

Così la soluzione è non introdurre altre tossine oltre a quelle che già fisiologicamente il corpo produce e per le quali è dotato di sistemi naturali di neutralizzazione ed eliminazione, se non li danneggiamo con i nostri comportamenti.

Consiglio finale



Anton Čechov
1860-1904

*Bisogna essere
lucidi mentalmente,
puri moralmente e
puliti fisicamente.*



Totò
1898-1967

*Io sono integro e puro,
sia di corpo che di spirito:
non ho commesso peccati
né di carne né di pesce.*

CONCLUSIONI

Ci sono anche scorie che non si possono eliminare, ma si possono pulire, accettare, accatastare, neutralizzare, riciclare.

Sono: gli anni, i ricordi, le esperienze negative, gli amici persi, le occasioni perdute,...

E adesso, che abbiamo imparato come disintossicarci, andiamo a intossicarci!

Buon appetito.

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE

Andate dal medico perché avete fiducia in lui non solo perché avete bisogno di lui

*Dove i galli
non cantano,
la tenebra
resta per
ventiquattrore
attaccata al
giorno.*

Guido Ceronetti



www.villabembo.it
info@villabembo.it

dott. ENNIO CAGGIANO
335.471833 vighnaraja@tin.it

Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.

le diapositive, private del commento dell'autore, potrebbero non corrispondere al suo pensiero.