



Associazione di promozione sociale  
“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

*“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’ agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’ esercizio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’ animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”*

Andrea Palladio, I quattro libri dell’ architettura. Venezia 1581



Iscritti 2018

**53**

## SITUAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE

Patrimonio 2018

**16.259,66 €**





# villa BEMBO

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

## Calendario incontri primavera 2019

sabato 16 febbraio ore 20.45

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Cazzago di Pianiga

### **SCORIE METABOLICHE** un problema di difficile soluzione

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*

sabato 23 marzo ore 20.45

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Cazzago di Pianiga

### **DIGIUNO** la verità nascosta

*Sandro De Rosa*

sabato 13 aprile ore 20.45

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Cazzago di Pianiga

### **PNEI** funziona anche se non la conosci, ma se la conosci funziona meglio

*Elisabetta Camporese*

sabato 18 maggio ore 20.45

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Cazzago di Pianiga

### **LA PELLE** un organo che ci protegge o un vestito da esibire?

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*

**INGRESSO LIBERO E GRATUITO**

Si ringrazia il Comune di Pianiga  
per il patrocinio concesso



CAZZAGO DI PIANIGA - VIA MONTE VERENA 7  
Tel. 041.5100438



### **SCORIE METABOLICHE**

I prodotti di scarto del metabolismo corporeo non sono solo inevitabili, ma anche utili. Se invece introduciamo spazzatura intasiamo il sistema e lo stimoliamo a degenerare. Poi però non lamentiamoci se la società del benessere ci regala l'obesità, il diabete, l'ipertensione, la depressione e il cancro.

### **DIGIUNO**

Un terzo della popolazione mondiale è costretto, suo malgrado al digiuno, per mantenere i restanti due terzi che dovrebbero invece ricorrervi per motivi terapeutici. La serata percorrerà gli aspetti religiosi, storici, rituali, ma soprattutto salutistici di una metodica che richiede più coraggio e forza di volontà che conoscenza. Parleremo del digiuno alimentare ma vedremo che tutte le forme di digiuno (sessuale, politico, multimediale, sociale..) se correttamente applicate hanno risvolti terapeutici

### **PNEI**

Gli specialisti del settore la fanno molto complessa, tanto che nessuno, loro compresi, sa bene cosa sia realmente questa PsicoNeuroEndocrinoImmunologia. Noi la faremo più semplice e dimostreremo che ciò che sta prima condiziona ciò che viene dopo e ciò che accade a valle può influenzare quello che succede a monte. Conoscere le relazioni tra i vari sistemi può permetterci di prevenire alcune malattie e talvolta anche di curarle.

### **LA PELLE**

Certamente l'abito non fa il monaco, ma la pelle ci da molte informazioni sullo stato di salute, anche mentale delle persone. Oggi molti sembrano più preoccupati di esibire e impresentare la loro pelle invece di proteggerla. Vedremo che la pelle non è solo il contenitore del nostro corpo ma anche un organo di depurazione, comunicazione e difesa e che lavora in stretto contatto col sistema nervoso, del quale condivide anche l'origine embriologica

OFFICINE  
OTI TERAPIE  
INNOVATIVE

Associazione di Promozione Sociale Villa Bembo  
Riviera Martiri della Libertà 59 - 30031 Dolo (VE)  
tel +39.335471833 [www.villabembo.it](http://www.villabembo.it)  
[info@villabembo.it](mailto:info@villabembo.it) [info@pec.villabembo.it](mailto:info@pec.villabembo.it)

iscritta al registro regionale A.P.S. al n. PS/VE0215



Sabato 16 febbraio 2019

Sala Convegni  
Via Provinciale Nord 2 Pianiga VE

a.p.s. **Villa Bembo**

presenta

**SCORIE  
METABOLICHE**

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*



Dovrebbero farci riflettere ... invece ci fanno evacuare.

Forse senza di loro l'Italia sarebbe stata un paese migliore.

SCORIE O RISORSE ?



PERSONE!

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

la quantità è eccessiva

la qualità è scadente

gli spazi sono pieni

i filtri sono intasati

Risultato: **MALATTIA**

Se esistono cibi spazzatura, allora esistono anche persone pattumiera!

# P R O G R A M M A

- cosa sono le scorie metaboliche
- quante sono
- come ridurle
- come neutralizzarle
- come eliminarle e se proprio non fosse possibile
- come stoccarle in sicurezza.



## SCORIA

Sostanza di scarto di un processo, non più utilizzabile.

## METABOLISMO

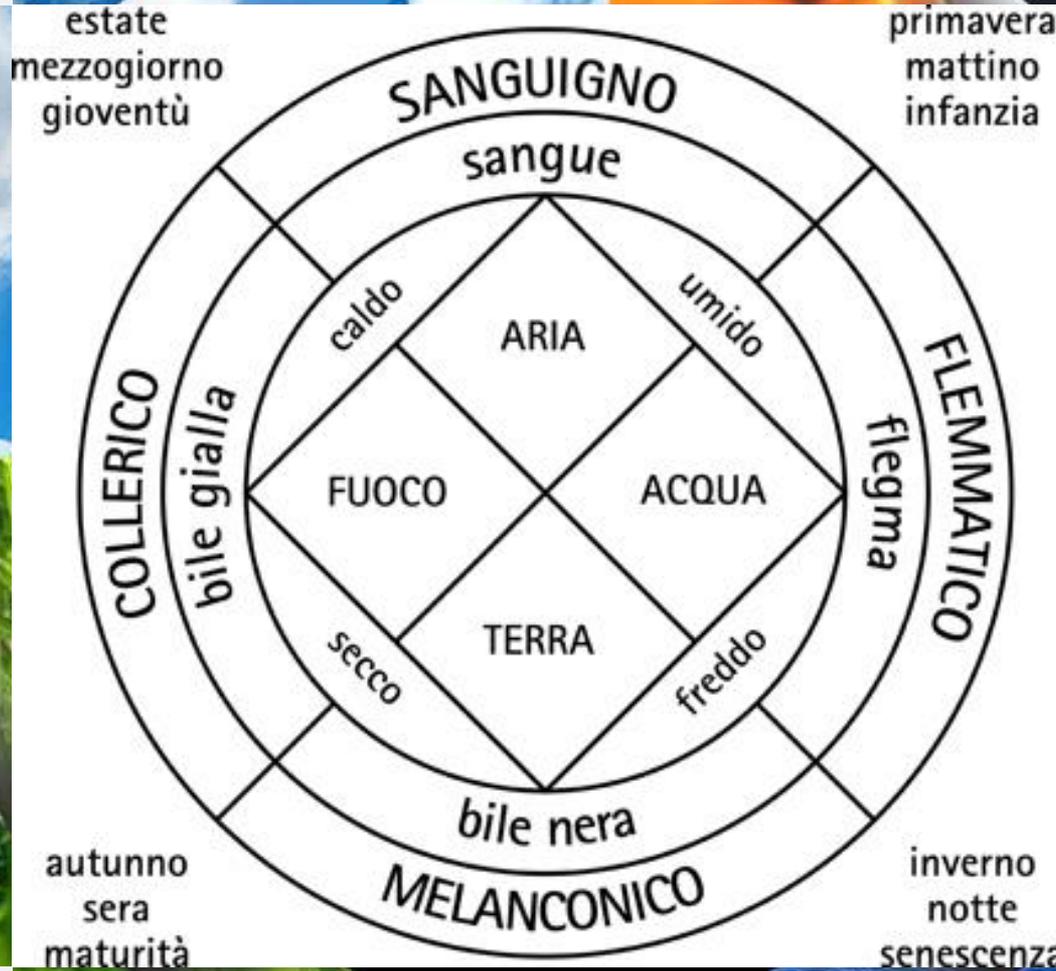
Complesso di reazioni biochimiche di sintesi (*anabolismo*) e di degradazione (*catabolismo*), che si svolgono negli organismi viventi e che ne determinano l'accrescimento, il rinnovamento e il mantenimento.

Per crescere, per rinnovarci e per mantenerci, oggi non abbiamo solo bisogno di cibo, acqua, aria ed energia, ma anche di supermercati, auto, autostrade, telefonini, televisori, crociere, pizze, centri commerciali, ospedali, computer...



aria

fuoco



terra

acqua

Una volta i medici  
prescrivevano solo  
**clisteri e salassi!**

E oggi?

Solo cure inefficaci,  
cioè **clisteri**  
e  
parcelle salate,  
cioè **salassi!**

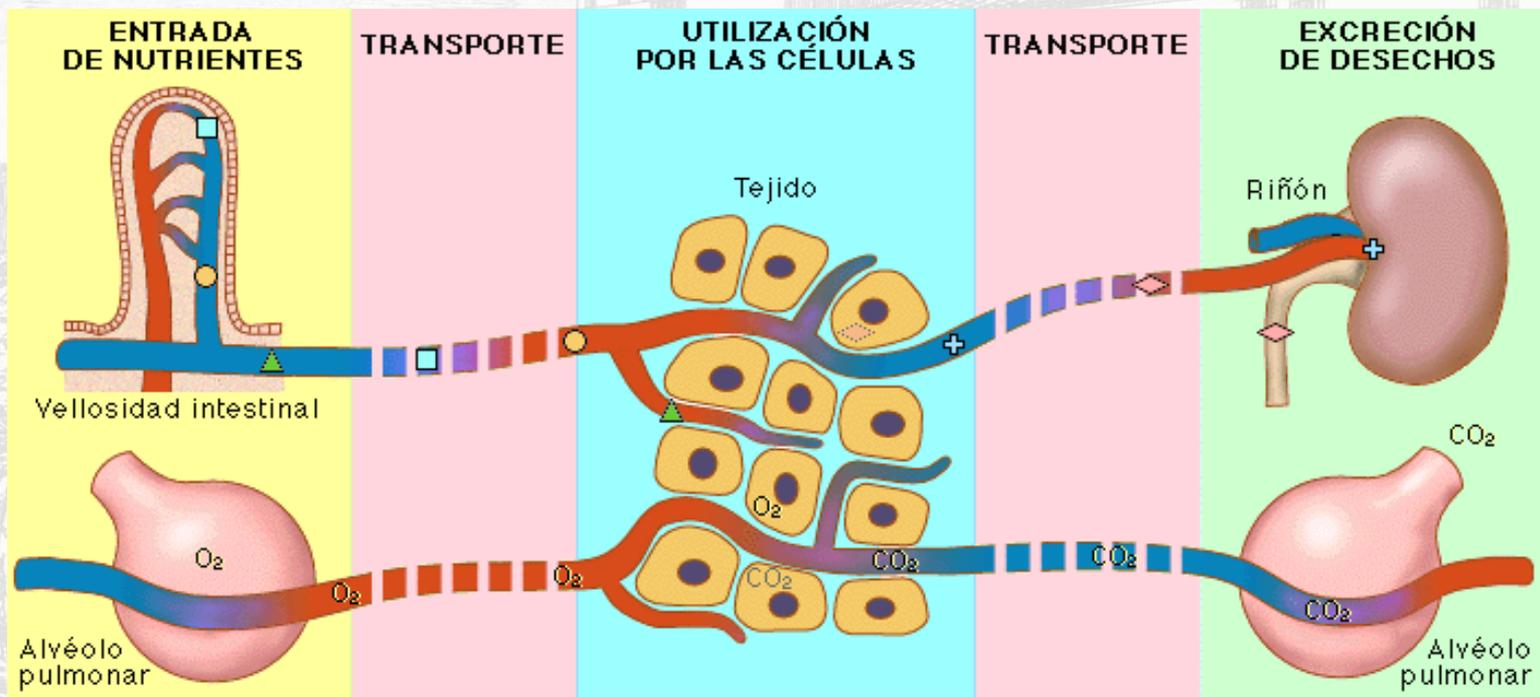


## Cosa è cambiato?

Che spendiamo 100 miliardi all'anno in sanità  
per avere un popolo di malati!

# WIKIPEDIA

Il **metabolismo** (dal greco μεταβολή = "cambiamento"), è l'insieme delle trasformazioni chimiche che si dedicano al sostegno vitale all'interno delle cellule degli organismi viventi. Queste reazioni catalizzate da enzimi consentono agli organismi di crescere e riprodursi, mantenere le proprie strutture e rispondere alle sollecitazioni dell'ambiente circostante.



# M E T A B O L I S M O

Processo che serve a

- trasformare
- utilizzare
- depositare
- eliminare

gli alimenti di cui l'uomo si nutre per vivere

Metabolismo  
degli alimenti

Metabolismo  
dei sentimenti

# SCORIE

prodotto terminale e collaterale della trasformazione

dei cibi



dei farmaci



dei contatti umani



Quali cibi?

Quali farmaci?

Quali contatti umani?

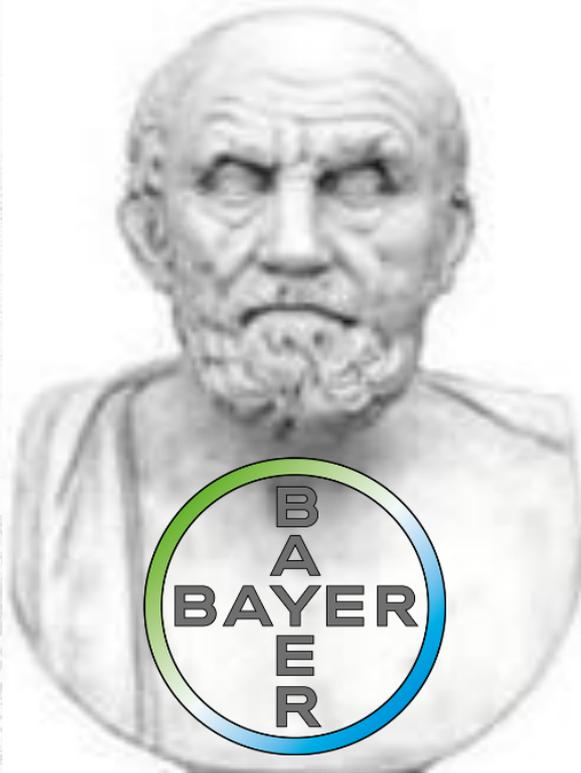


*il mondo  
è fatto di paccottiglia  
c'è chi la lascia  
e chi se la piglia*

C.E.P.

7 giugno 2018

**Bayer compra Monsanto per 63 miliardi di \$,  
dopo 2500 anni si avvera la profezie di Ippocrate!**



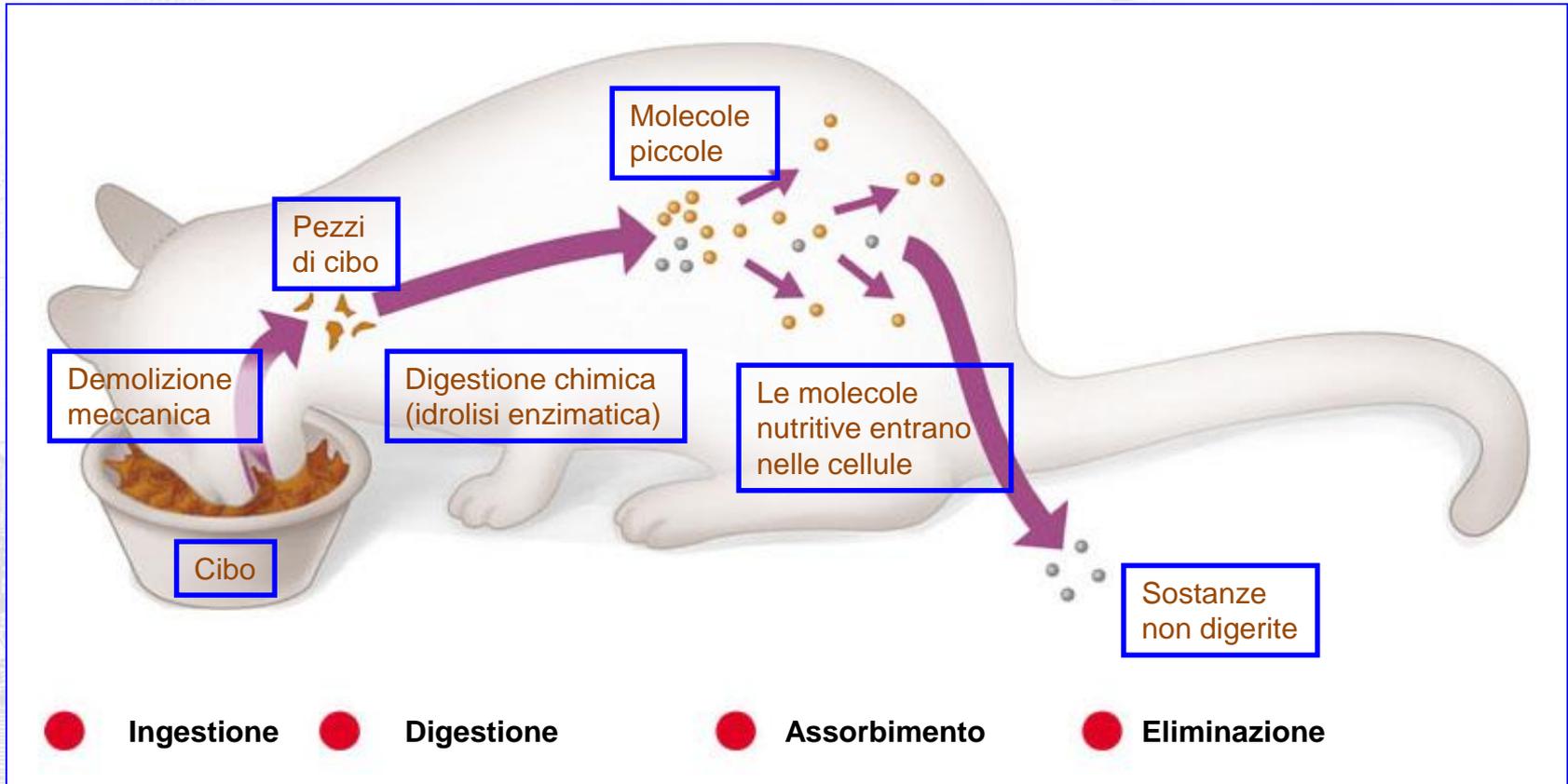
*Che il cibo  
sia la tua medicina  
e che la medicina  
sia il tuo cibo.*

Ippocrate 460 - 377 B.C..

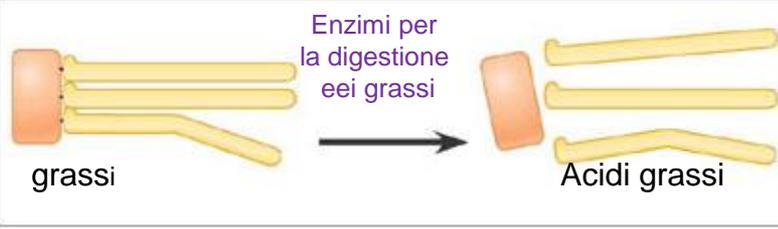
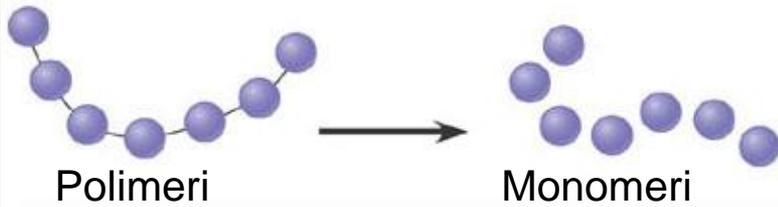
**MONSANTO**



# La trasformazione del cibo avviene in 4 fasi

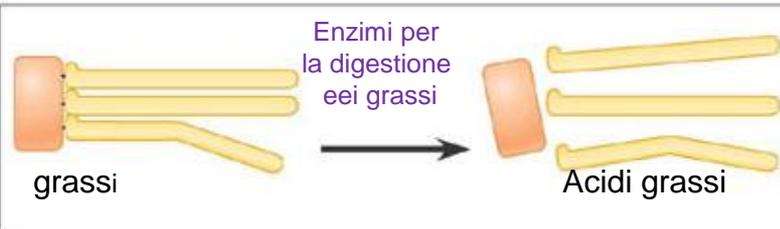
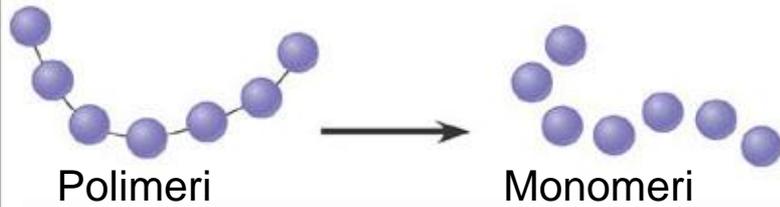


# Digestione chimica



scinde i **polimeri** in **monomeri**

## Digestione chimica



Oggi:

- il cibo introdotto è di alta quantità ma di bassa qualità,
- i sistemi di depurazione sono messi a dura prova.
- l'organismo non ce la fa più ed
- è costretto a depositare le scorie invece di eliminarle.

scinde i **polimeri** in **monomeri**

# TAVOLA DELL'OMOTOSSICOLOGIA

SISTEMI ORGANICI	FASI UMORALI		FASI DELLA SOSTANZA FONDAMENTALE (MATRICE)		FASI CELLULARI				
	fase di Escrezione	fase di Infiammazione (o di Reazione)	fase di Deposito		fase di Impregnazione	fase di Degenerazione	fase di Dedifferenziazione (o Neoplastica)		
- CUTI E ANNESSI	<b>ESCREZIONE</b>			↑ Divisione biologica ↓					
- SISTEMA NERVOSO									
- SISTEMA SENSORIALE			<b>INFIAMMAZIONE</b>						
- APPARATO LOCOMOTORE			<b>DEPOSITO</b>						
- SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO			<b>IMPREGNAZIONE</b>						
- APPARATO UROGENITALE			<b>DEGENERAZIONE</b>						
- SANGUE			<b>NEOPLASIA</b>						
- SISTEMA LINFATICO			<b>acuto</b>						
- SISTEMA IMMUNITARIO			<b>cronico</b>						
- APPARATO RESPIRATORIO									
- APPARATO GASTROINTESTINALE									
- SISTEMA ENDOCRINO									
- METABOLISMO									
PSICHE	<b>Alterazione</b>	<b>Reazione</b>	<b>Fissazione</b>		<b>Cronicizzazione</b>	<b>Deteriorazione</b>	<b>Disaccoppiamento</b>		
	disturbi psichici funzionali	sindrome depressiva reattiva, sindrome ipercinetica	psicosomatosi, nevrosi, fobie, depressione nevrotica		depressione endogena, psicosi, nevrosi da paura, sindrome psichica organica	schizofrenia, deficienza mentale	mania, catatonia		



DIARREA  
loperamide



VOMITO  
metoclopramide



FEBBRE  
paracetamolo



PRURITO  
cortisone



TOSSE  
antibiotico



DEPRESSIONE  
tranquillante



Tormentilla



Nux vomica



Belladonna

DIARREA  
loperamide

VOMITO  
metoclopramide

FEBBRE  
paracetamolo

TOSSE  
antibiotico

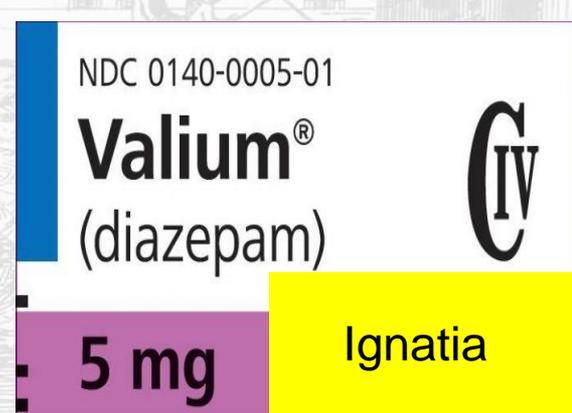
DEPRESSIONE  
tranquillante



Ribes nigrum



Echinacea



Ignatia

Priorità

3 Verde: Soggetto in condizioni di urgenza differibile

ANAMNESI

Data e Ora 11/02/2019 09:02:18 Medico

Da ieri sera vomito e addominalgie, non diarrea, non febbre  
Anamnesi patologica muta, non assume farmaci, non allergie

ESAME OBIETTIVO

Data e Ora 11/02/2019 09:08:25 Medico

Febbricola, parametri vitali stabili. Orientato, lucido, collaborante. Cute rosea normosudorante. Es  
neurologico integro. Addome trattabile, non dolente alla palpazione. Riferisce nausea e lieve algie diffuse in  
entro addome. Non masse/non masse pulsanti. Non segni di peritonismo. Porte erniarie libere.

RAMETRI VITALI

Data/ora	Press.	Press.	FC	FR	T	pH	PaO2	PCO2	HCO3-	SaO2	EB	Hb
1/02/2019 09:04	132	86	128	16	37,2					98		
1/02/2019 11:44	127	64			36							

TERAPIE SOMMINISTRATE

Farmaco	Data e ora	Quantità somministrata
ZOFRAN*IM IV 1F 4ML 8MG	11/02/2019 09:08	1,00 FIALE
PERFALGAN*EV 12FL 100ML10MG/ML	11/02/2019 09:08	1,00 FIALE
RANIDIL*EV 10F 50MG/5ML	11/02/2019 11:43	2,00 FIALE
TORADOL*IM IV 3F 30MG 1ML	11/02/2019 11:44	1,00 FIALE
PLASIL*INET 5F 2ML 10MG/2ML	11/02/2019 11:44	1,00 FIALE
SODIO CLORURO 0,9% P/V 500IVL	11/02/2019 11:44	1,00 FIALE

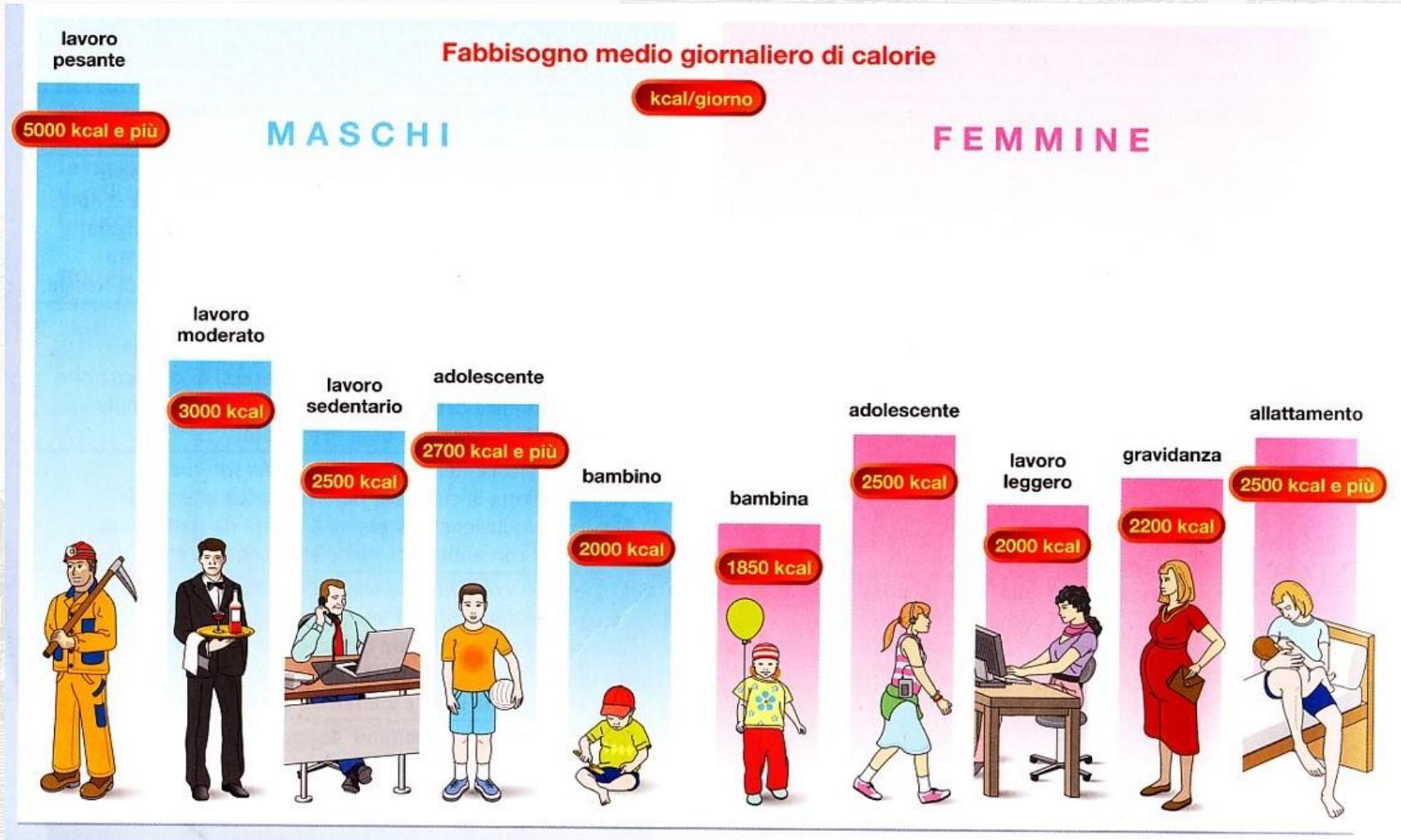
**Per stabilire una corretta alimentazione  
e non caricarsi di scorie  
è necessario conoscere:**

La quantità di energia  
di cui l'organismo necessita.

La quantità di energia  
che gli alimenti forniscono.

La funzione delle sostanze  
contenute negli alimenti.

# Fabbisogno energetico



Energia di origine alimentare necessaria a compensare il dispendio energetico dell'individuo

# Valore calorico degli alimenti

1gr glucidi  
4 kcal

625 gr

1gr proteine  
4 kcal

625 gr

1gr di lipidi  
9 kcal

278 gr

1gr di alcol  
7 kcal

325 gr

**Vitamine, sali minerali e acqua**

**NON forniscono calorie**



# 1.200



<b>equivalente a</b>	<b>Calorie</b>	<b>equivalente a</b>
<b>1 lattina di coca cola</b>	<b>160</b>	<b>180 gr di pesce</b>
<b>1/2 scatola di Pringles</b>	<b>550</b>	<b>1 piatto di pasta al ragù</b>
<b>4 caramelle</b>	<b>10</b>	<b>400 gr di spinaci</b>
<b>2 pacchetti di crackers</b>	<b>220</b>	<b>2 fette di pane</b>
<b>2 cioccolatini</b>	<b>100</b>	<b>350 gr di carote</b>
<b>2 cucchiaini di Nutella</b>	<b>160</b>	<b>100 gr di carne arrosto</b>

# Composizione degli alimenti

- Glucidi o carboidrati
- Protidi o proteine
- Lipidi o grassi
- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua
- Altre sostanze

che normalmente gli alimenti non contengono e che non dovrebbero contenere, ma che invece ci mangiamo:

***additivi, coloranti, conservanti, esaltatori di sapidità, esaltatori di stupidità, ...***



zuccheri	1%	1 kg
----------	----	------

sali minerali	5%	4 kg
---------------	----	------

grassi	15%	11 kg
--------	-----	-------

proteine	20%	15 kg
----------	-----	-------

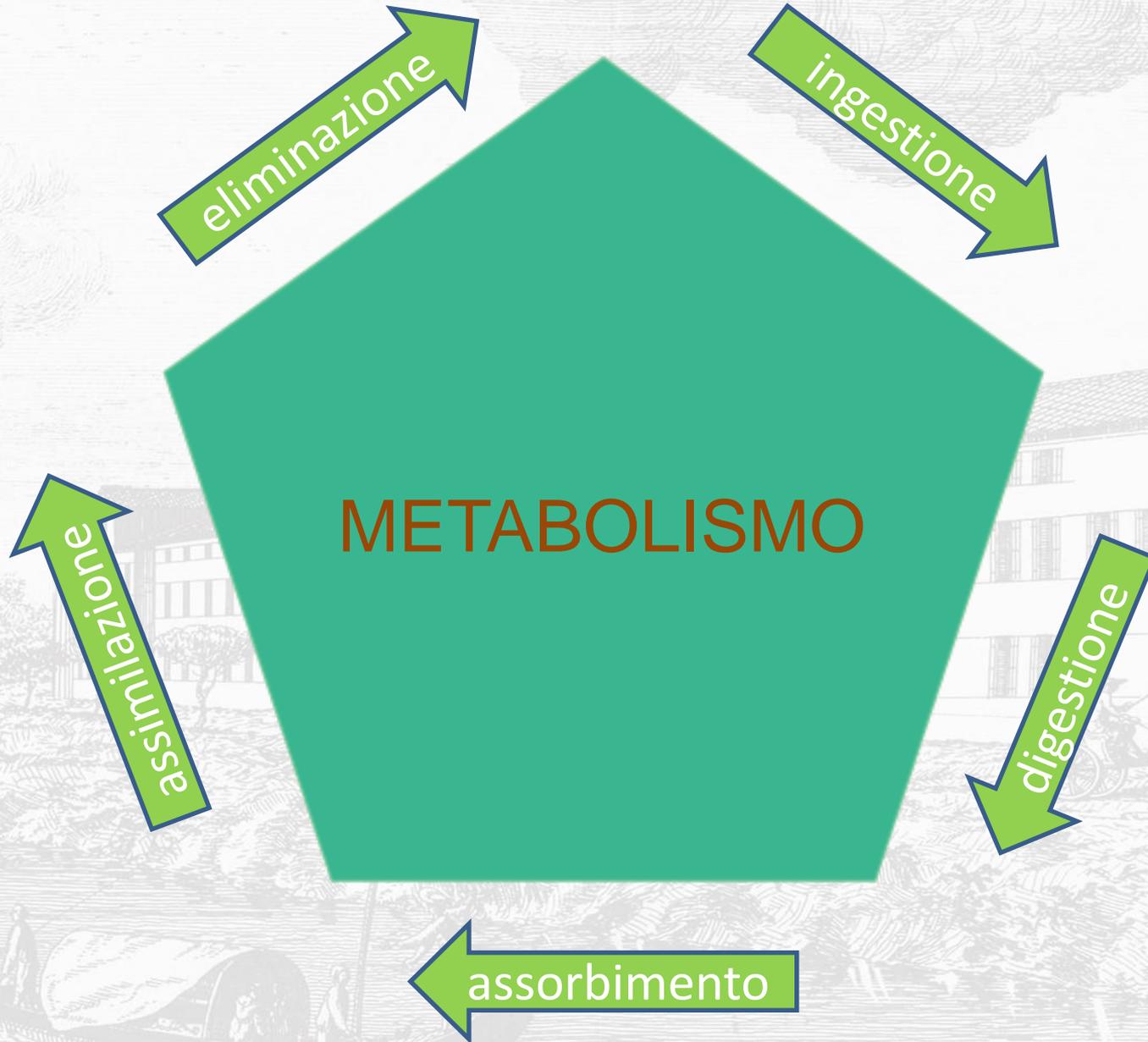
Acqua	60%	45 kg
-------	-----	-------

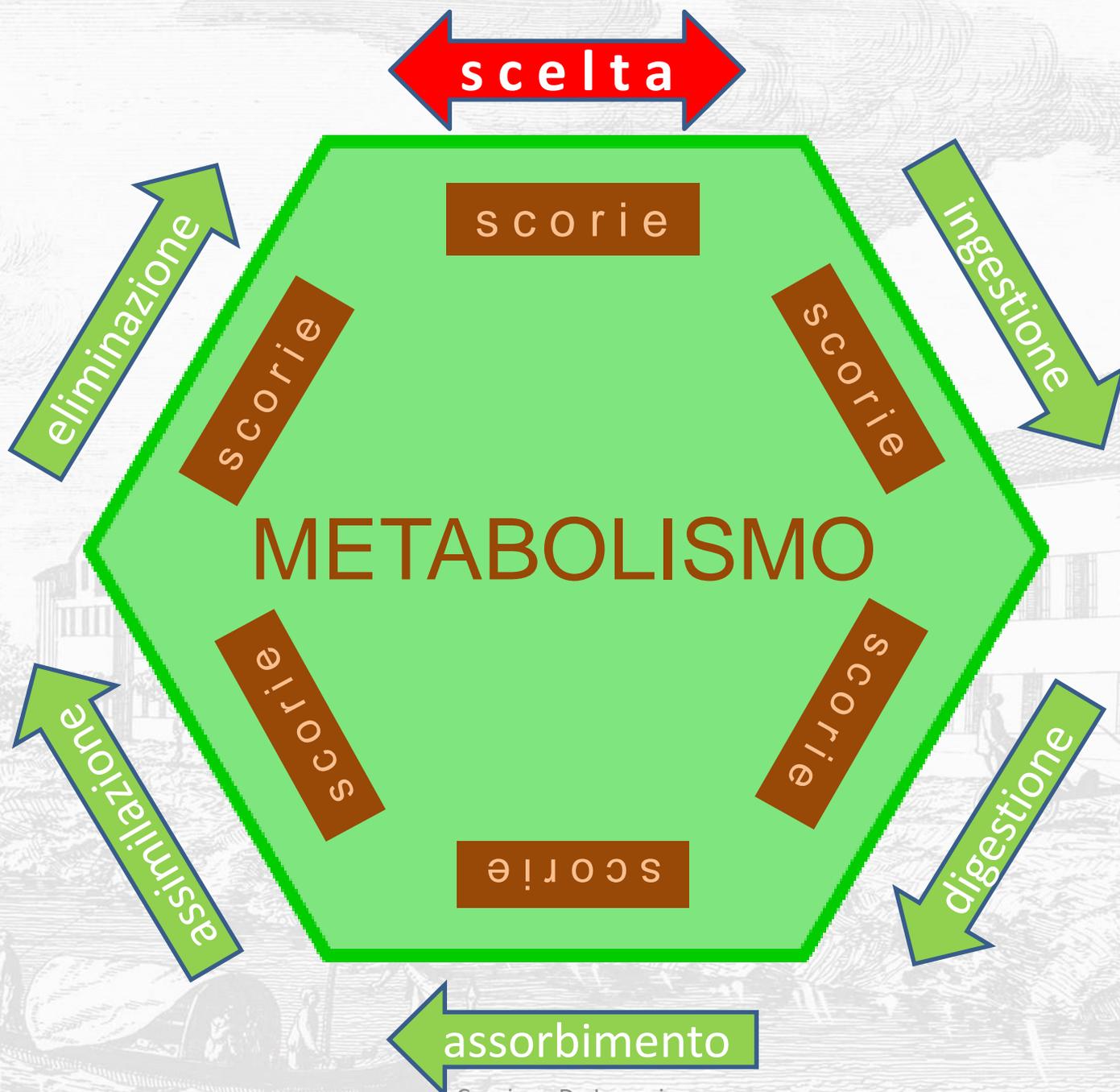
# QUANTE CALORIE SMALTISCE L'ATTIVITA' FISICA ?

	CORRERE	NUOTARE	CAMMINARE	SCOPARE
<b>Kcal/ora consumate</b>	<b>700</b>	<b>540</b>	<b>160</b>	
Un cheeseburger 560 kcal	48 min	108 min	210 min	
Un trancio di pizza al formaggio 450 kcal	38 min	50 min	169 min	
Una bevanda analcolica 173 kcal	15 min	19 min	65 min	
Una fetta di pane integrale 100 kcal	9 min	11 min	38 min	

dati riferiti a una persona sana giovane alta 170 cm e di 68 kg







## CIBO



## FINANZA

**Oggi non mangi più quello che ti dice l'istinto ma quello che ti consiglia la tua cultura, oppure quello che ti suggerisce la pubblicità e, quando ti hanno ben intortato, quello che ti impone il mercato.**

PRIMA

metabolismo



SALUTE

Cibo

dott.ssa De Lazzari Anna Paola

CIBO

metabolismo



MALATTIA

DOPO

# PROGRAMMA

Chi produce le scorie metaboliche

Chi le elimina

Come ridurle

Come stiparle

Come aiutare gli organi emuntori

# Chi produce le scorie metaboliche

## **ENDOGENE:**

**alterazioni del metabolismo** (acido urico, colesterolo e grassi, urea, istamina, glucosio, radicali liberi, ormoni, acidosi, infiammazione...)

**disturbi psichici** (conflitti emotivi, depressione, stress, solitudine, insonnia)

**sedentarietà o intensa attività fisica**

**errori alimentari** (eccessi alimentari, diete acidificanti, cibi spazzatura...)

**insufficienza degli emuntori** (intestino, fegato, pancreas, rene, polmone, cute...)

**deficit immunitari** (infezioni virali, batteriche, parassitarie, neoplasie)

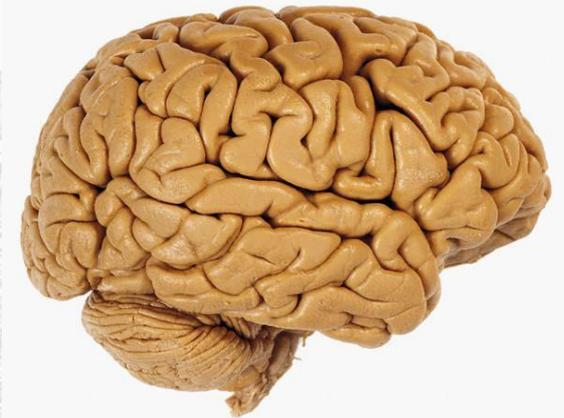
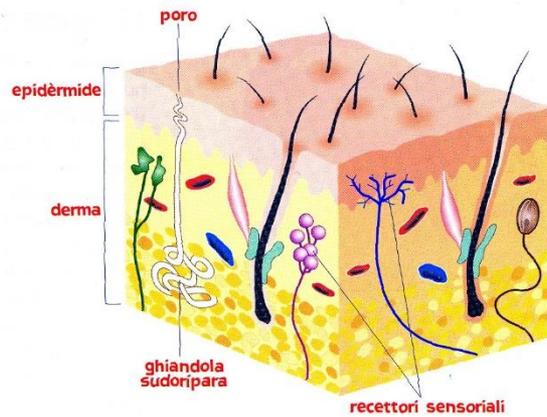
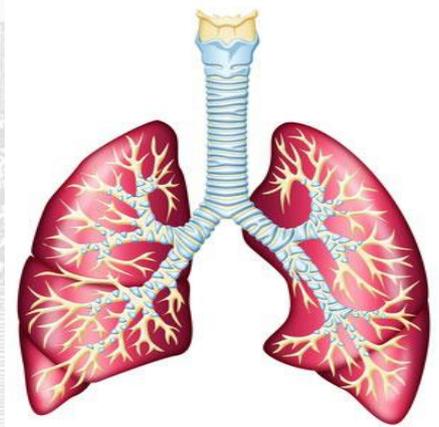
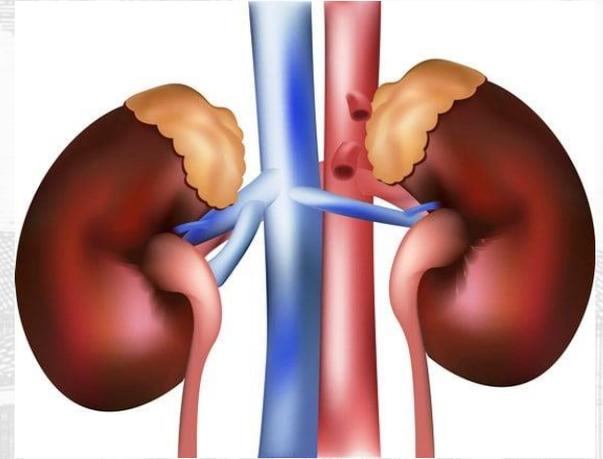
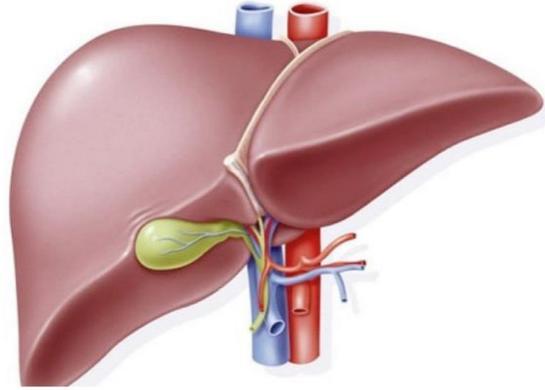
## **ESOGENE:**

**inquinanti ambientali** (metalli pesanti, pesticidi, PFAS, composti organici, radiazioni, fumo, gas di scarico auto e dell'industria...)

**eccessi farmacologici** (farmaci, vaccini, amalgame dentarie, mezzi di contrasto, protesi...)

o le produci o le riduci

# Chi le elimina



# Come ridurle



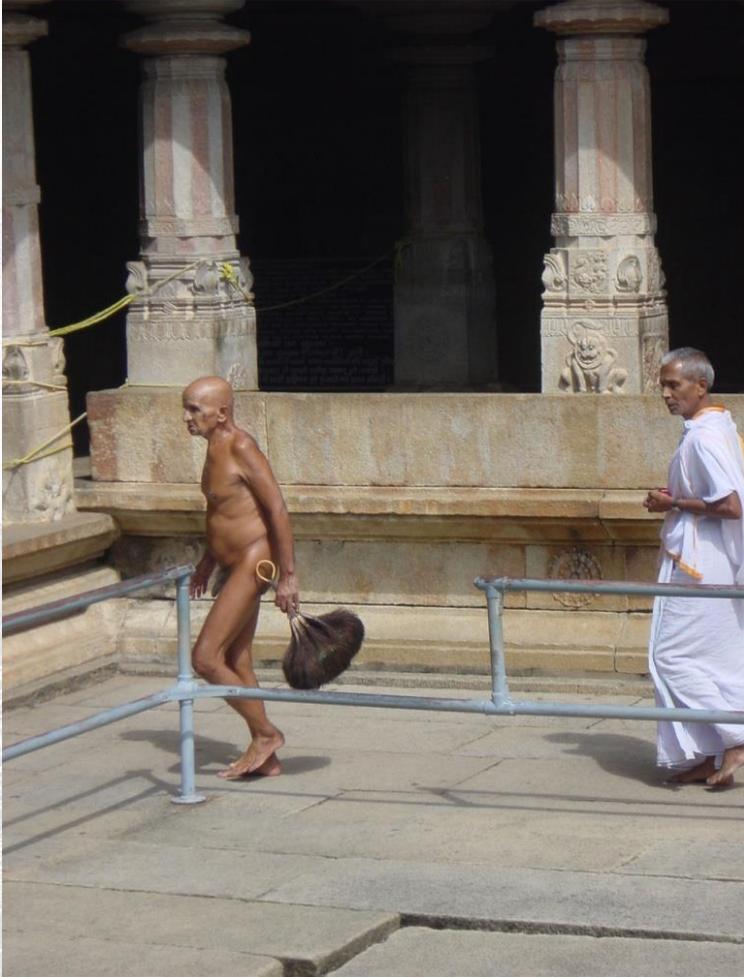
# Come stiparle



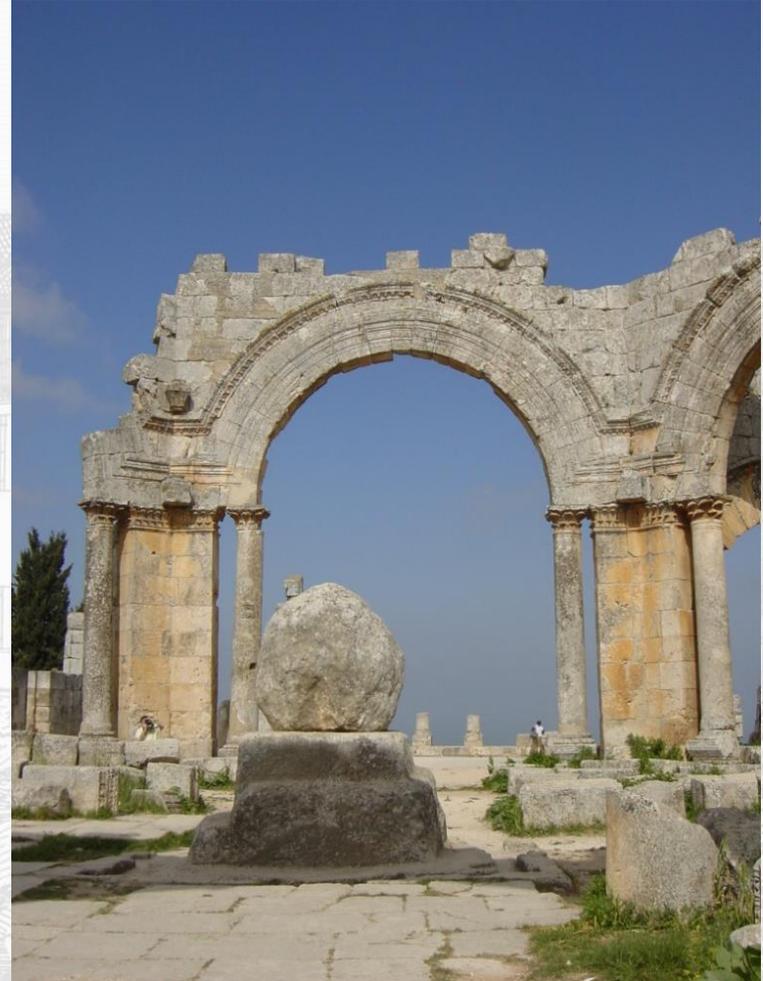
# Come aiutare gli organi emuntori

- **Digiuno**
- **Idratazione** (terapia idropinica, idroterapia, talassoterapia, ...)
- **Sonno**
- **Movimento** (danza, euritmia, 5 tibetani,...)
- **Meditazione** (preghiera, pranic healing, yoga, ...)
- **Dieta** (alcalina, dissociata, macrobiotica, antimuco-Ehret, ...)
- **Rimedi naturali** (fitoterapia, gemmoterapia, omeopatia, tisane ...)
- **Massaggio** (linfodrenaggio, ...)
- **M.T. cinese** (agopuntura, dieta, fitoterapia, coppettazione, ...)
- **Ayurveda** (dieta, pancha karma, fitoterapia, ...)
- **Terapia Chelante** (dei metalli, ...)
- **Idrocolonterapia**
- **Metodiche elettroniche** (Bicom, Bioexplorer, Biocheck pro, Mora, ...)
- .....

# Digiuno



INDIA: Shrivatsovara



SIRIA: San Simeone

# Idratazione



acqua:

- Oligominerale
- Residuo fisso inferiore a 50 mg/l
- Alcalina PH 7
- Temperatura bassa alla sorgente  $< 4^{\circ}\text{C}$
- Quantità: almeno 2 litri al dì, a digiuno e lontano dai pasti

L'acqua è un importantissimo alleato della salute che regola e veicola tutte le funzioni metaboliche dell'organismo

... 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'APPIGNONASI APPICCA AL CATALETTO,  
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

# Sonno - Riposo



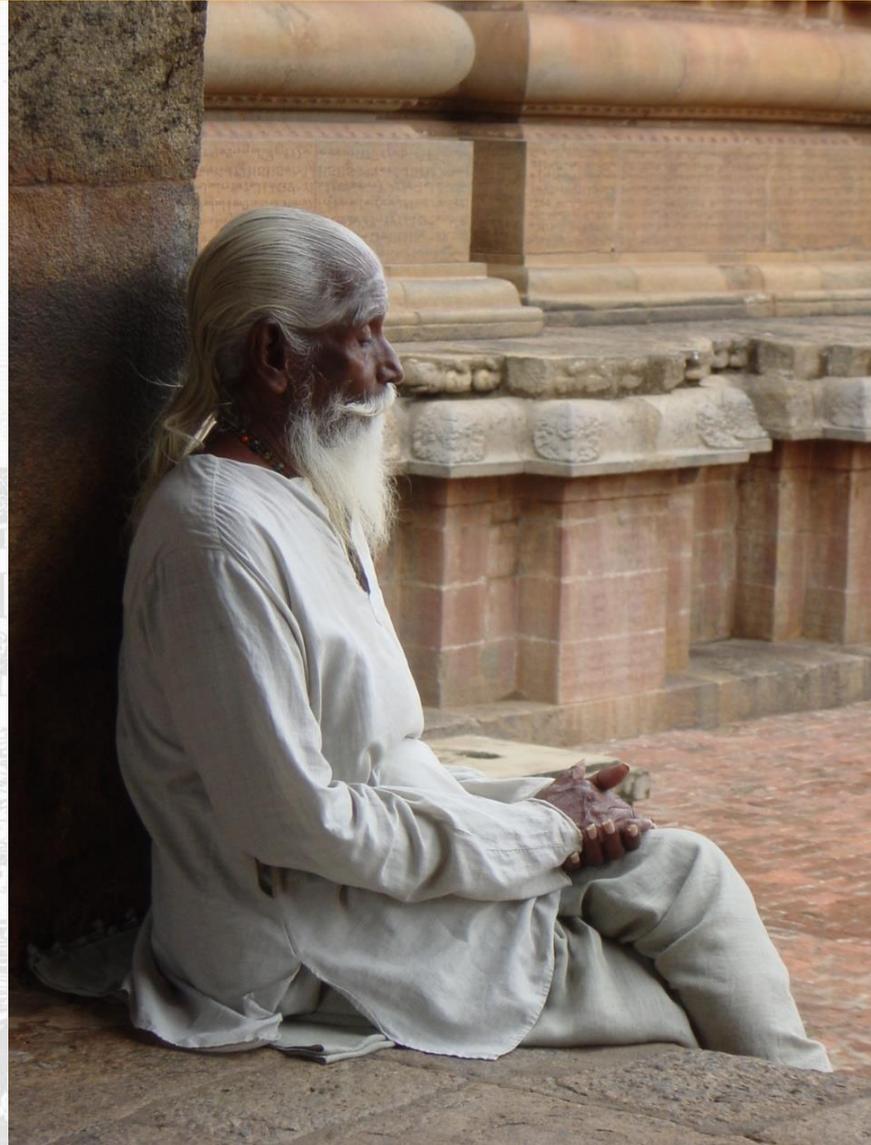
Il ritmo circadiano del sonno e il ritmo della secrezione del cortisolo rappresentano per il corpo un importante fattore endogeno di sincronismo degli organi, di salute e di pulizia delle tossine.

# 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 ...



# Meditazione



Caggiano De Lazzari

# Dieta

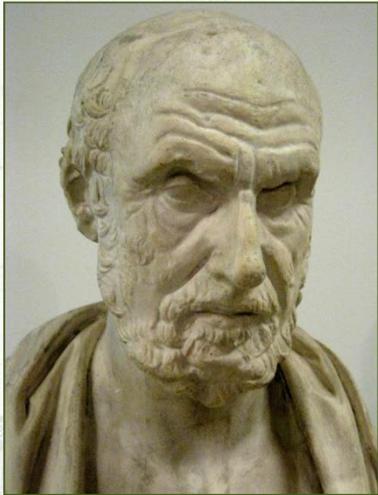


*“..... soglio sempre lodare quei rimedi semplici che nel vitto quotidiano si pigliano, e che ci son somministrati dall’orto e dal campo. E soglio astenermi, per quanto è possibile, da que’ rimedi gagliardi e violenti che dalla farmacia ci sono somministrati*

*.....*

*Non sono i medicamenti che guariscono le malattie e le scacciano dal corpo umano, è solo la natura e la regola del buon vivere a far codesto miracolo”*

# Nutraceutica



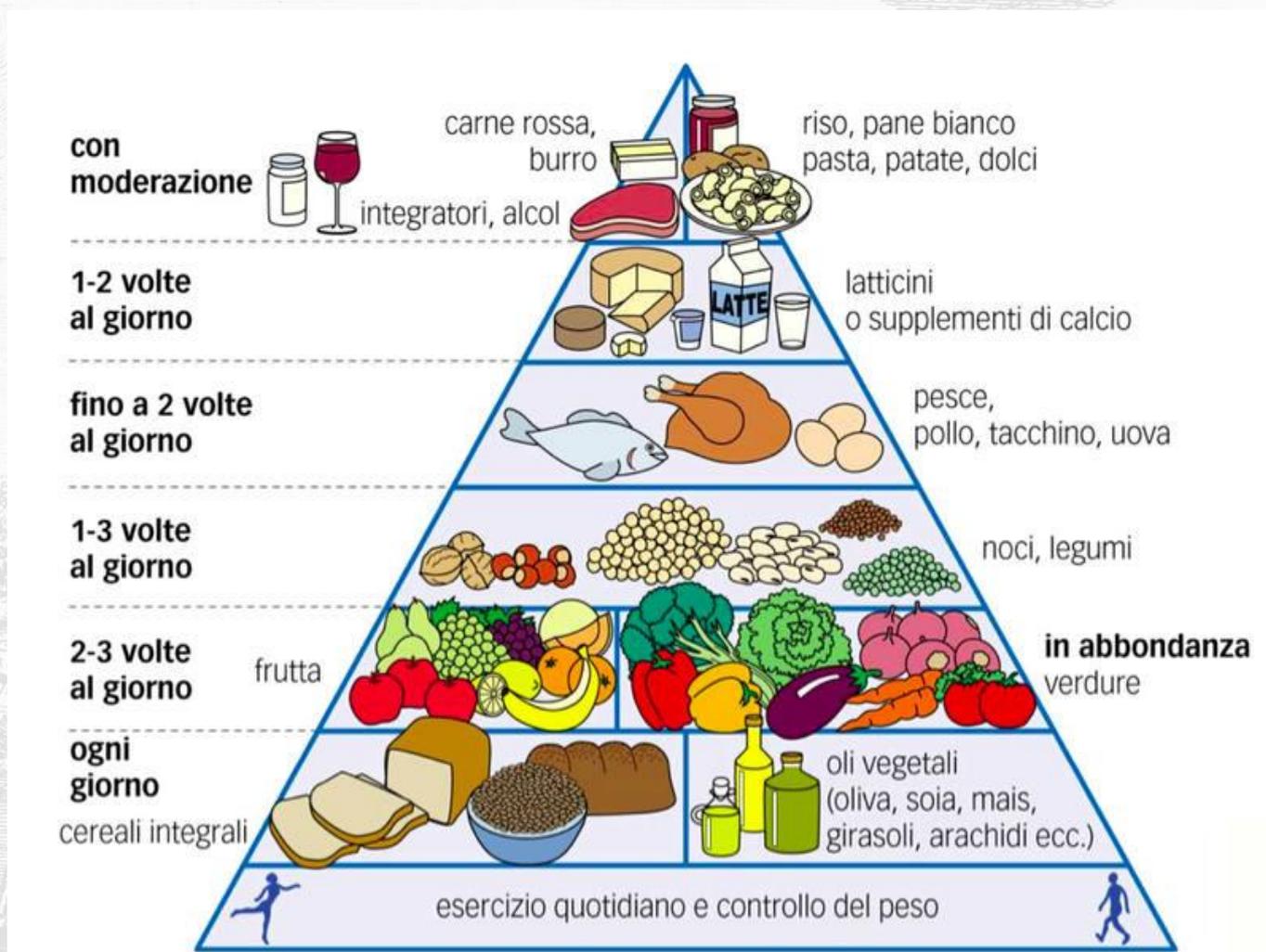
*“Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la medicina sia il tuo cibo”*

Ippocrate 460-377 A.C.

Stephen De Felice  
Francesco Redi  
Ippocrate di Kos

**Nutrizione + Farmaceutica = studio degli alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana**

# Piramide della dieta ideale



# La dieta “Planetary Health”



Dopo tre anni di lavoro commissionato dalla rivista The Lancet, 37 specialisti di 16 Paesi hanno “disegnato” la dieta ideale per un Pianeta in salute.

Dovranno diminuire i consumi di carne e zucchero e raddoppiare quelli di noci, frutta, verdura e legumi

# Dieta «antitossica»



Panzironi propone una dieta di tipo paleolitico, a base di carne, pesce, uova, verdura e poca frutta, demonizzando i carboidrati e i legumi....

# Dieta crudista enzimatica



Prima gamma



Quarta gamma

Gli enzimi sono catalizzatori fondamentali per un buon metabolismo e assieme alle vitamine sono indispensabili alla vita. I cibi crudi, ricchi di enzimi, sono il cibo perfetto per l'uomo perché intaccano di meno le riserve enzimatiche del corpo e possono portarlo ad uno stato di salute ottimale, mantenendo il corpo pulito e libero da scorie.

Sconsigliati i vegetali sottoposti a processi tecnologici industriali (4° gamma).

# Dieta senza muco



Arnold Ehret Friburgo 1866

*“Ho causato la mia malattia prima di tutto mangiando cose sbagliate ed ora si sostiene che posso ottenere la buona salute mangiando soltanto frutta fresca, verdure crude e noci? Tutti i soldi che ho speso negli alimenti trasformati e confezionati, in pranzi con bistecche e aragoste in ristoranti rinomati, sono stati non solo uno spreco, ma anche la causa della mia malattia?”*

# Succo di erba di grano (Wheatgrass)



## Componenti:

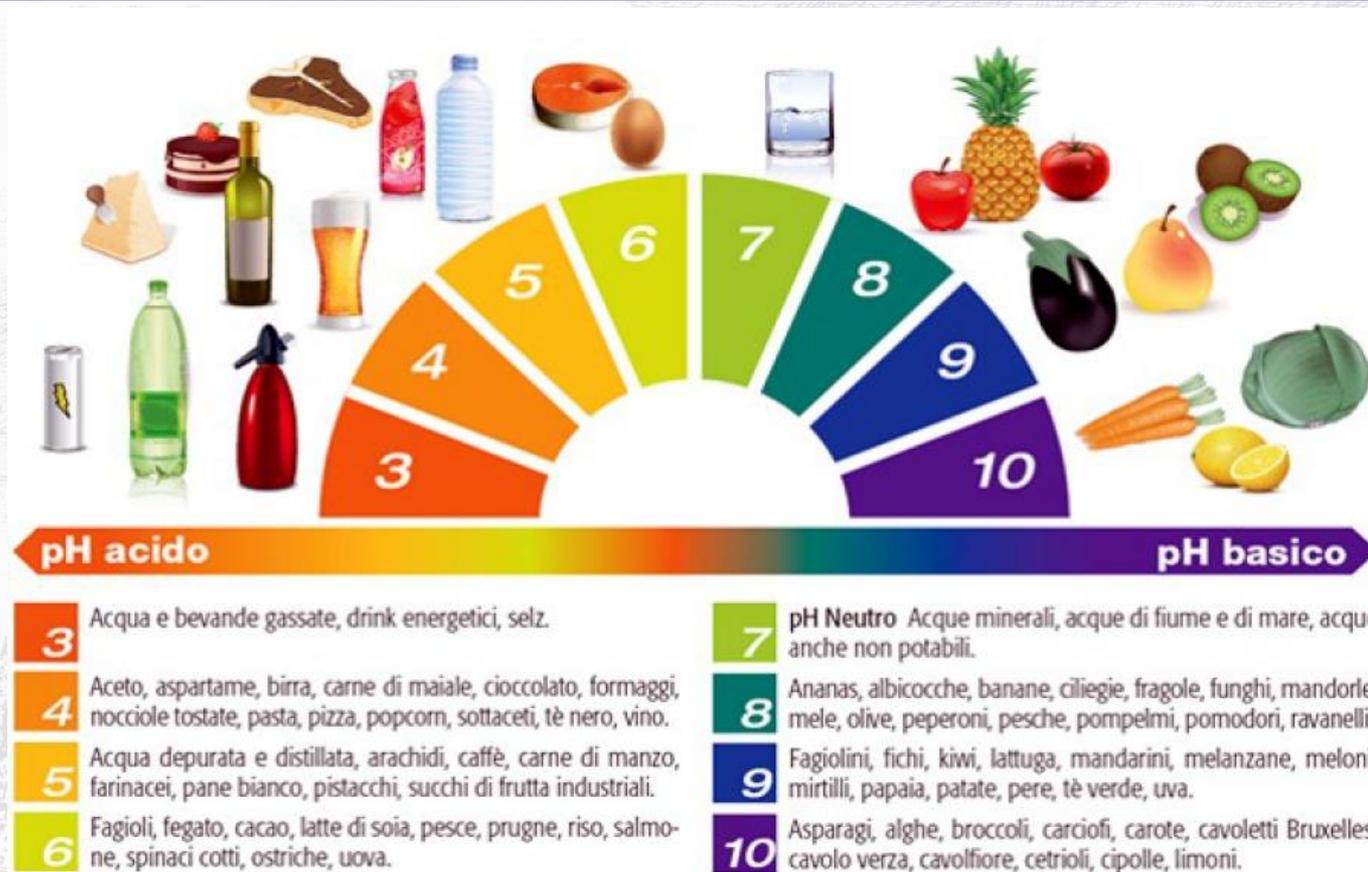
- vitamine A, beta-carotene, B1, B2, B6, PP, C, E
- minerali come Calcio, Ferro, Fosforo, Magnesio, Potassio, Zinco
- acido folico e pantotenico
- bioflavonoidi
- clorofilla
- antiossidanti come il SOD
- amminoacidi essenziali
- enzimi attivi

Con il termine succo di erba di grano solitamente si intende un estratto di grano o frumento, orzo o farro germogliati 10-15 giorni.

**Effetti terapeutici:** contribuisce alla depurazione del corpo, combatte i radicali liberi, conferisce maggior resistenza alla fatica fisica e mentale, aumenta le difese immunitarie, colma le carenze nutrizionali.



# Dieta Alcalina



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

# Tabella PRAL

## CIBI ACIDI

### Cereali

Riso integrale	+12.5
Fiocchi di avena	+10.7
Pane da grano integrale	+ 8.2
Spaghetti	+ 7.3
Corn flakes	+ 6.0
Riso bianco	+ 4.6
Pane di segale	+ 4.1
Pane bianco	+ 3.7

### Latticini

Parmigiano	+ 34.2
Formaggio fuso	+ 28.7
Formaggio stagionato	+ 19.2
Formaggio Olandese (Gouda)	+ 18.6
Formaggio "Cottage"	+ 8.7
Latte intero	+ 0.7

### Legumi

Noccioline	+ 8.3
Lenticchie	+ 3.5
Piselli	+ 1.2

### Carni, Pesce, Uova

Trota	+ 10.8
Tacchino	+ 9.9
Pollo	+ 8.7
Uova	+ 8.1
Maiale	+ 7.9
Carni bovine	+ 7.8
Merluzzo	+ 7.1
Aringa	+ 7.0



Foto © Photodisc

## CIBI ALCALINI

### Frutta

Uvetta	- 21.0
Ribes	- 6.5
Banane	- 5.5
Albicocche	- 4.8
Kiwi	- 4.1
Ciliegie	- 3.6
Pere	- 2.9
Ananas	- 2.7
Pesche	- 2.4
Mele	- 2.2
Anguria	- 1.9

### Verdure

Spinaci	- 14.0
Sedano	- 5.2
Carote	- 4.9
Zucchine	- 4.6
Cavolfiore	- 4.0
Patate	- 4.0
Ravanelli	- 3.7
Melanzane	- 3.4
Pomodori	- 3.1
Lattuga	- 2.5
Cicoria	- 2.0
Porri	- 1.8
Cipolle	- 1.5
Funghi	- 1.4
Peperoni verdi	- 1.4
Broccoli	- 1.2
Cetrioli	- 0.8

# 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



# 15 alimenti più disintossicanti



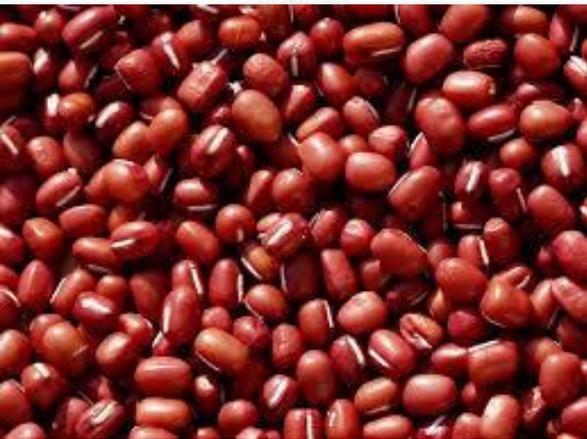
# Decalogo alimentare anti scorie

- **Non abbuffarsi:** scordarsi le grandi mangiate al ristorante, sono pericolose oltre che costose.
- **Rispettare il metabolismo:** meglio carboidrati al mattino e pranzo, proteine poche, di buona qualità alla sera, ingrassiamo di meno.
- **Verdura e legumi:** in abbondanza hanno fibre e puliscono l'intestino.
- **Frutta:** varia lontano dai pasti (evitare dopo le 18.00) è ricca di enzimi, vitamine, sali minerali.
- **Idratazione:** almeno 8 bicchieri di acqua al dì, non di rubinetto e lontano dai pasti.
- **Cereali:** possibilmente con poco glutine e integrali, ci saziano di più.
- **Proteine:** animali poche e di buona qualità, ci danno il giusto tono muscolare.
- **Zuccheri:** da limitare in particolare se raffinati danno infiammazione e iperinsulinemia.
- **Grassi:** non vanno demonizzati, soprattutto se derivati da frutta secca, sono benefici.
- **Vino e superalcolici:** vanno limitati danno calorie e intasano il fegato.
- **Le sostanze eccitanti:** (caffè, tè nero, ...) vanno usate con attenzione, stressano il metabolismo ed il cervello e danno vasocostrizione.
- **Tisane:** spesso e possibilmente senza zucchero sono altamente depurative.
- **Infine:** preferire prodotti biologici e stagionali.

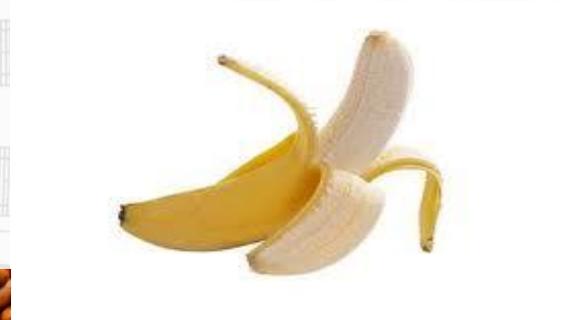
# Alcuni cibi per depurare il fegato



# Alcuni cibi per depurare il rene



# Alcuni cibi per depurare l'intestino





Cingloglu

PINE KURU

YERBA MATE

YELLOW CAMOMILE

NATURAL GINSENG

NATURAL MELISSA TEA

BLACK DRIED WOODRUFF

BLACKBERRY LEMON TEA

SON DRIED TOMATO PASTES

GIN KURU DOMATES PASTES

LINDEEN TEA

NATURAL AVOCADO

NATURAL SWEET CHILLY

NATURAL

BLACK DRIED WOODRUFF

NATURAL

TRADITIONAL BLACK CHUTNEY

CASHEW PEPPER

# Terapie farmacologiche depurative naturali

- **Fitoterapia:** infusi, decotti, tinture madri, estratti secchi, vini medicamentosi, oleoliti, amari.....
- **Gemmoterapia:** macerati glicero-alcoolici
- **Omeopatia:** rimedi unitari, complessi, organoterapia, litoterapia
- **Ayurveda:** fitoterapia, spezie
- **Medicina tradizionale cinese:** fitoterapia
- **Micoterapia**
- **Aromaterapia**
- .....

# Depurazione o 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, 66x45,1 cm, Tate Gallery, Londra.

# Alcuni rimedi fitoterapici depurativi



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



# 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

# ALOE



**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 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

# BARDANA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Arctium* **Specie:** *lappa*

**Nomi comuni:** lappa, lappone, bardana maggiore

**Habitat:** zone temperate Euroasiatiche

**Droga:** foglie e radici

**Principi attivi:** acido idrossimetilacrilico, olio essenziale, idrocolloidi, inulina, lappina, polifenoli, tarassarterolo, acido acetico, artiolo, endesmolo, fulkinone, artiina, glucoside lappatina, tannini, vit complesso B, potassio, magnesio

**Raccolta:** radici in autunno, foglie in maggio-luglio

**Proprietà :** diuretiche, diaforetiche, depurative, ipoglicemizzanti, antiacneiche, antiseborroiche, antisettiche, antivaricose, antieczematose

**Indicazioni terapeutiche:** cure depurative, gotta, insufficienza epatica e biliare, acne, foruncolosi, eczema, varici, foruncolosi, diabete, ipercolesterolemia,

**Ricette:** foglie cotte, infuso, tintura, decotto radici, estratto fluido, estratto secco

**Avvertenze:** può interagire con i farmaci ipoglicemizzanti

# 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, depurative, antisettiche, azoturiche, ipocolesterolemizzanti, anticellulitiche.

**Indicazioni terapeutiche:** cellulite, gastrite, albuminuria, mastopatia fibrocistica, adenopatie, catarro, litiasi renale, cistite cronica, artrosi e reumatismo, periartrite scapolo omerale, linfedema, idropisia, ipercolesterolema, 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, febbrefughe, 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

# CURCUMA



**NOME:** *Curcuma longa* o zafferano delle Indie è la più importante di una famiglia, le Zingiberaceae, che comprende circa 80 specie utilizzate a scopi alimentari e officinali. La migliore viene da Alleppey e Madras

**DROGA:** rizoma

**PRINCIPI ATTIVI:** curcumina, oli essenziali, vit. C

**PROPRIETA':** antiossidanti, antiinfiammatorie, anti-tumorali, epatoprotettive

**USI ALIMENTARI:** è uno degli ingredienti di base della cucina Indiana e uno dei principali componenti del “garam masala” una miscela di spezie tipica della cucina indiana e pachistana. Aggiunta ai cibi ne migliora l'estetica e il sapore. Dall'estremo Oriente all'Africa, trova diffusi impieghi in molti piatti etnici

**USI TERAPEUTICI:** occupa il primo posto tra le spezie curative per le sue dimostrate proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie grazie alle quali trova indicazione in numerose patologie: cancro (mammella, colon, polmone, prostata), Alzheimer, Parkinson, Crohn, cardiopatie, arteriosclerosi, artrosi, diabete tipo 2. Molte donne indiane la utilizzano come cosmetico sulla pelle per ritardarne l'invecchiamento

**AVVERTENZA:** viste le molteplici azioni tutti dovrebbero conoscerne i benefici ed introdurla nella propria alimentazione (almeno 1 cucch.no al dì)



# 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

**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). Omeopatia

**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

ALCOHOL  
FREE

GLUTEN  
FREE

# DepurFast

Curcuma - Cardo mariano - Tarassaco  
Equiseto - Bardana



Funzione epatica, depurativa, drenante dei liquidi corporei



OFFICINE  
TERAPIE  
INNOVATIVE

# Una pianta depurativa curiosa



*Dianthus caryophyllus*

## Proprietà:

- **Anticancro** colon
- **Antibatterica**  
(Helycobacter Pylori, Escherichia Coli...)
- **Antivirale**
- **Antiossidante**
- **Antiinfiammatoria**
- **Antiarteriosclerosi**
- **Insetticida** ( zecche zanzare....)

# Benefici del te verde



- Antibatterico
- Antiossidante
- Antitumorale
- Dimagrante
- Riduce il rischio di ictus
- Previene il diabete
- Previene le malattie cardiovascolari
- Diminuisce i livelli di colesterolo
- Protegge la pelle dai raggi UV
- Diuretico
- Contrasta la cellulite
- Previene il Parkinson e l'Alzheimer
- Previene la carie (fluoro)
- .....

# Tisane depurative villa Bembo



## Tisana della salute

- Boccioli di rose
- Te bianco dell'imperatore
- Stevia



## Tisana alcalinizzante

- Ananas secco
- Mela buccia e polpa
- Coriandolo
- Cedro
- Uvette
- Zenzero
- Stevia



## Tisana antiossidante

- Ibisco
- Garofano
- Buccia di limone
- Stevia



# Acqua aromatizzata depurativa

## Ingredienti:

2 litri d'acqua.  
1 limone.  
1 cetriolo fresco.  
10 foglie di menta  
40 gr di zenzero  
fresco



## Preparazione

Lavate bene il cetriolo e il limone e tagliateli a fette. Collocate le fette in una brocca e aggiungete le foglie di menta spezzettate. Versate 2 litri di acqua tiepida sugli ingredienti e mettete la brocca in frigo.

L'ideale sarebbe bere questa bevanda due volte al giorno, per almeno per 15 giorni e ripetere il ciclo ogni due mesi.

# DRENAGGIO

FITOTERAPIA	ORGANO	OMEOPATIA
Vaccinum vitis Quassia amara Taraxacum	intestino	Nux vomica Graphites Opium
Corylus avellana Taraxacum Rosmarinus Boldo Gingiber	fegato	Chelidonium Lycopodium Berberis
Berberis Solidago Pareira Zea mais	rene	Berberis Solidago Pareira
Vitis vinifera Corylus avellana Rumex crispus	polmone	Pulsatilla Drosera Antimonium t.
Viola tricolor Ulmus campestris Cedrus libani Lamium album	pelle	Thuya Graphites Cantharis Berberis
Alnus glutinosa Tilia tomentosa Ficus carica	cervello	Ignatia Phosphurus Gelsemium

# 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.

# Medicina tradizionale cinese



# AYURVEDA



# Depurazione da metalli pesanti

- Alluminio Al
- Arsenico As
- Bario Ba
- Boro B
- Cadmio Cd
- Cromo Cr
- Ferro Fe
- Fluoro
- Manganese Mn
- Mercurio Hg
- Nichel Ni
- Piombo Pb
- Rame Cu
- Selenio Se
- Zinco Zn



Zeolite  
Clorella  
Coriandolo  
Curcuma  
Aglio  
Acqua e limone  
Bentonite (argilla)  
Psyllium  
Omega 3  
EDTA

Ripulirci dai metalli tossici di cui tutti siamo intossicati è una necessità perché la persistenza cronica nel nostro organismo può essere la causa di molte malattie degenerative (Morbo di Parkinson, Morbo di Alzheimer, SLA, Sclerosi multipla, Cataratta, Degenerazione maculare della retina, malattie autoimmuni, tumori, arteriosclerosi, ..)

# Argilla verde ventilata



La sera, prima di coricarsi, preparare un bicchiere di acqua con mezzo cucchiaino di argilla verde ventilata, mescolando accuratamente con un cucchiaino di legno, lasciarlo a riposo tutta la notte e bere l'acqua al mattino, appena svegli a digiuno. Il trattamento dovrebbe durare circa un mese e, dopo un intervallo di dieci giorni, si può ripetere nuovamente per un altro mese. Ripetere il ciclo due - tre volte l'anno.

# IDROCOLONTERAPIA



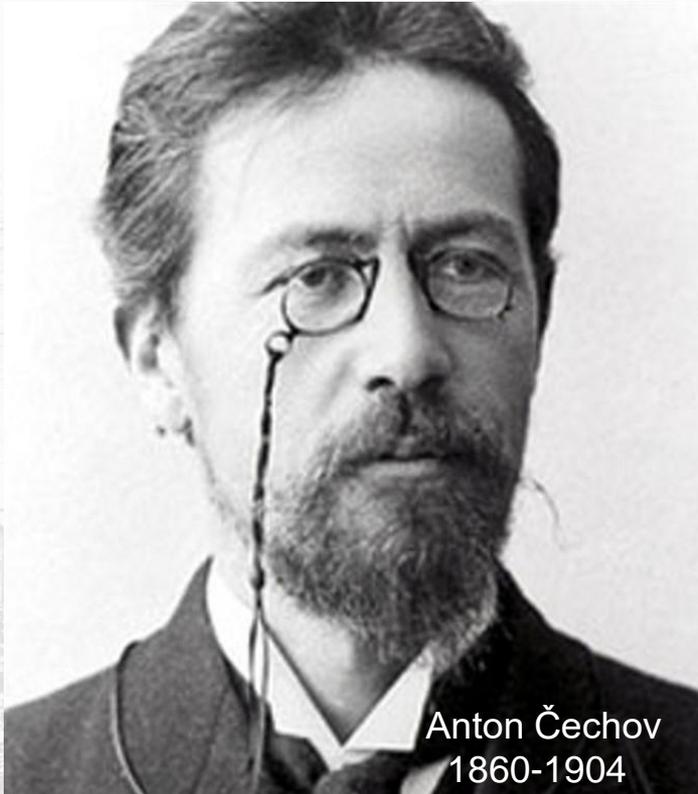
Il lavaggio del colon è una pratica usata fin dall'antichità, che affonda le proprie radici nell'antica medicina egizia.

- Svolge un'azione di depurazione profonda, stimolando la peristalsi.
- Permette al colon di ritrovare la sua regolarità.
- Agisce sui principali sintomi dovuti all'accumulo di tossine.
- Migliora l'assimilazione dei nutrienti.
- Favorisce le funzioni epatiche e renali.
- Migliora lo stato della pelle.
- Rafforza il sistema immunitario.

# METODICHE ELETTRONICHE



# Conclusioni



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.*

SCORIE O RISORSE ?



PERSONE!

# **Abbiamo due cervelli: uno in testa e uno nella pancia.**

Se hai mandato in pensione il primo cervello  
ti tocca obbedire al secondo.

E' quello che fa oggi la maggior parte della gente:  
ha smesso di scegliere e fa quello che gli suggerisce  
l'intestino e le gonadi.

dott. Mouse



Tisana depurativa

Tisana della salute

Tisana alcalinizzante

Tisana alcolica

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

[www.villabembo.it](http://www.villabembo.it)

[info@villabembo.it](mailto:info@villabembo.it)

**dott. ENNIO CAGGIANO**

335.471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

**dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

**GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE**

le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al loro pensiero