

CAPITOLO 1

La depurazione dell'organismo rappresenta uno strumento importantissimo per la prevenzione delle malattie. Molto spesso ci sembra che queste si presentino da un momento all'altro a turbare le nostre esistenze anche se in realtà le patologie si sono costruite in anni di abitudini scorrette in cui le tossine sono andate crescendo e accumulandosi nell'organismo. Se ripercorriamo la storia passata, prima che un certo disturbo si presentasse, potremmo vedere che molti piccoli malesseri e lievi fastidi hanno turbato le nostre giornate senza che dessimo loro l'ascolto e il tempo di cui necessitavano. Si trattava di segnali d'allarme (mal di testa, insonnia, difficoltà digestive, stipsi e così via) che ci informavano che qualcosa non funzionava più nel modo corretto. Normalmente questi segnali vengono percepiti come fastidiosi "contrattempi" da risolvere in fretta invece sono fedeli alleati che ci portano un messaggio.

Il messaggio è che qualcosa in noi non è più... "allineato". Credo che questa sia la parola più adatta per indicare che non c'è più accordo tra il nostro io quotidiano e il nostro mondo interiore, che mi piace definire il "mondo dell'anima", quella realtà in cui conserviamo i nostri sogni, i nostri ideali e la nostra capacità creativa.

Per questo le malattie o più semplicemente i segnali di malessere sono indici di una necessità di riposo e revisione. Il che significa da un punto di vista "organico" concedersi il tempo di depurarsi dalle tossine in eccesso. Un tempo si parlava di "conversione" e direi che quando viviamo un momento di squilibrio dovremmo proprio convertirci nel senso etimologico del termine, cioè volgerci verso il nostro centro dove ritrovare il progetto originario che riguarda tanto il nostro corpo quanto il nostro mondo interiore, e ripartire secondo nuovi equilibri.

COSA VUOL DIRE “DEPURAZIONE” ?

In una società in cui ci siamo pian piano abituati a sentirci in salute solo se rientriamo nei parametri dettati dalle analisi di laboratorio, la depurazione rischia di diventare quasi uno strumento meccanico da utilizzarsi ogni qualvolta si manifesti la necessità di rientrare nei valori consigliati dalla medicina ufficiale. Azioneremo quindi una dieta ipocalorica e a basso contenuto di grassi per tenere sotto controllo il colesterolo e la pressione, un'altra per rientrare nel peso considerato standard per la nostra età, sesso e attività lavorativa, e così via. Questo non è chiaramente un modo del tutto errato di tenere sotto controllo la propria salute; le tabelle e i parametri di riferimento sono chiaramente il risultato di anni di studi e valutazioni, e in fondo rifarsi a standard riconosciuti risponde alla comprensibile necessità di essere assicurati.

Tuttavia, questa necessità di valutare per parametri predefiniti non appartiene solamente a quella che viene comunemente definita “medicina ufficiale”, perché anche tra i terapeuti complementari ritroviamo a volte la stessa tendenza a suddividere gli individui in categorie tipologiche. Spesso anche questi terapeuti soccombono alla tentazione di definire lo stato di benessere di una persona secondo precisi equilibri stabiliti a priori.

Per quanto le classificazioni siano utili ed i valori standard un ottimo strumento di valutazione e di partenza per alcune considerazioni, molti operatori della salute, “ufficiali” o complementari che siano, si stanno ormai avvicinando sempre di più all'idea di benessere individuale che ogni persona deve costruire da sé eventualmente con l'aiuto di specialisti del settore.

Anche la depurazione quindi non dovrebbe rientrare in quegli accorgimenti di cui ci serviamo per rientrare nella media, ma dovrebbe essere uno strumento che ci riporti al *nostro* benessere, una sensazione del tutto personale che non significa solo che i parametri vitali (colesterolo, glicemia, sideremia, ecc.) sono tali per cui le funzioni

organiche si svolgono al meglio ma anche che ci sentiamo bene in un senso più profondo, che i nostri organi funzionano bene e lo stesso le nostre emozioni.

Questa visione considera l'essere umano come un sistema in continuo movimento e adattamento, un sistema che continuamente risponde alle sollecitazioni interne ed esterne e cerca di trovare le soluzioni migliori.

Dovremmo infatti considerare che un buon percorso di depurazione deve tenere conto dei due aspetti di ciò che ci circonda: quello materiale e quello più "sottile". Da un lato occorrerà seguire una dieta più leggera, più ricca di alimenti purificanti e povera di quelli intossicanti e inserire supplementi oligoterapici o fitoterapici che possono facilitare il processo depurativo. Dall'altro sarà necessario prestare attenzione anche ad una realtà più "sottile" che caratterizza gli alimenti i quali non ci apportano solo calorie e nutrienti (vitamine, minerali, amminoacidi...) ma anche delle qualità energetiche come ci insegnano le antiche medicine tradizionali.

Lo stesso duplice approccio lo dovremmo avere con noi stessi in quanto esseri in cui si hanno reazioni biochimiche ed anche movimenti energetici di natura psichica ed emozionale.

L'ascolto di se stessi e la comprensione delle proprie caratteristiche peculiari potranno aiutare ogni processo depurativo che in questo senso sarà più ampio, più completo e più duraturo.

Date queste premesse mi è parso necessario non limitare questo libro alla descrizione delle principali tecniche depurative che prevedono l'utilizzo di alimenti o piante, ma, tenendo conto della complessa natura del nostro essere, ho ritenuto potesse essere interessante parlare di tecniche di depurazione che si servono del respiro e di attività creative come strumenti per eliminare in primo luogo tossine di tipo emozionale e psichico e secondariamente aiutare l'eliminazione delle tossine più grossolane di tipo fisico. Questo anche per non relegare la depurazione in quell'ambito delle tecniche "punitive" che

prevedono la rinuncia a ciò che più piace per seguire una ferrea disciplina con lo scopo di soddisfare un imprecisato modello di benessere.

Se ci fate caso, nella nostra società non è più sufficiente essere belli e scattanti, ma è fondamentale essere anche sani e in forma, questo per lo più si traduce nel pensiero di molti nell'immagine di regimi alimentari rigidi e di rinunce, mentre vi vorrei proporre l'idea della depurazione come liberazione, una condizione in cui si sta bene perché si soddisfano le necessità del proprio corpo e quelle più profonde del proprio mondo emotivo, un momento in cui finalmente ci si libera dalle zavorre e si riesce a respirare meglio.

Mi sembra importante a questo punto dare una definizione di cosa intendo per salute.

COME SI MISURA LA SALUTE?

Se ci si fa attenzione nella nostra società si assume spesso un atteggiamento aggressivo verso la malattia, tanto che a questo atteggiamento mentale si è adeguato anche il linguaggio: bombardiamo il cancro con la chemioterapia, debelliamo un'epidemia, attacchiamo il virus...

Inoltre, nella società occidentale, vi è la tendenza a rifiutare di ammettere la debolezza, l'inefficienza, l'aver bisogno degli altri; è sufficiente soffermarsi su alcune pubblicità che troviamo nei giornali e in televisione per rendersene conto. Non ci si può sentire dei "vinti", poiché coloro che vengono considerati tali sono classificati come persone di "serie B", si pensi agli anziani o alle persone diversamente abili.

In genere quindi anziché comprendere perché non siamo in forma cerchiamo di debellare lo stato di malessere fin dai primi blandi sintomi senza darci il tempo di ascoltare l'eventuale messaggio di cui questi si fanno portatori.

Prima di tutto dobbiamo ammettere che non è possibile misurare la salute, perché essa rappresenta uno stato di adeguatezza e di accordo con se stessi.

Il modo più chiaro per definire cosa sia la salute è di intenderla come uno stato di equilibrio del tutto personale e che quindi può variare da una persona all'altra.

Fin dagli anni Cinquanta l'Organizzazione Mondiale della Sanità si è allontanata dal concetto che la salute si identifichi con l'assenza di infermità, di infortuni e di disabilità ed è passata ad una definizione in positivo: la salute è uno stato di benessere fisico, psichico e sociale. Una definizione senz'altro più ampia che va oltre la concezione della salute come uno stato in cui sono assenti i sintomi, una definizione che ha aperto le porte a modalità di tipo olistico per gestire e curare il disagio. Se la salute è altro che l'assenza di sintomi, allo stesso modo la guarigione non può coincidere con la loro scomparsa. Anche senza sintomi una persona può infatti continuare a non stare bene.

Il fatto di sentirsi in salute è una condizione che ognuno è chiamato a definire da sé a seconda delle proprie caratteristiche peculiari e delle proprie aspettative. Non è solo il nostro corpo a dovere essere in forma ma anche l'umore e le relazioni che abbiamo con gli altri dovranno essere il più possibile armonici. Facciamo un esempio: una persona anziana può soffrire di qualche piccolo disturbo dovuto all'età, aver perso flessibilità, agilità, magari ha difficoltà a riposare bene, qualche problema anche con l'ambito sociale che non è completamente a sua misura, ma può sentirsi in perfetta forma e riuscire a vivere con soddisfazione la propria esistenza quotidiana.

Il raggiungimento della salute non è per altro da confondere con il raggiungimento di un utopistico equilibrio psicofisico che... non appartiene al nostro mondo! Non dovremmo pensare alla salute o al processo che ci porta ad essa come ad un "ritorno" ad uno stato di equilibrio che abbiamo perso, ma piuttosto come ad un'evoluzione: la conquista di un "nuovo" equilibrio. Un equilibrio che non è e non sarà mai fisso e stabile, ma in continua oscillazione e movimento. Se l'equilibrio fosse statico, passatemi un tipo di comunicazione

forse troppo diretta, saremmo morti! Solo gli organismi morti sono in equilibrio, nulla si muove più, tutto è in una posizione inalterabile; la vita invece è fatta di un continuo adattamento, di interrelazioni tra agenti patogeni e sistema immunitario, tra persona e persona, tra persona e contesto sociale e così via.

Questo concetto può essere esteso anche all'idea di depurazione; liberarsi delle tossine e ristabilire una situazione di equilibrio psico-fisico significa aver capito cosa è bene fare, cosa è meglio evitare e riuscire a mantenere i risultati ottenuti, ma non significa che non ci intossicheremo più né che raggiungeremo uno stato di pulizia perfetta ed immacolata.

La distinzione nella nostra vita di fasi in cui si alternano malessere e benessere è poi per lo più un'esigenza razionale che deriva dal bisogno di capire e catalogare, mentre, per la Vita, quella con la "V" maiuscola, non si ha che un flusso continuo con caratteristiche diverse, dove non si torna mai indietro e dove si accumulano continuamente esperienze.

Comprendere questo concetto risulta solitamente più facile se lo applichiamo alle esperienze della vita emotiva e psichica, ma esso può essere facilmente utilizzato anche per la vita organica. In fondo le ripartizioni tra diversi ambiti non è così netta. Basta un esempio semplice: il nostro sistema immunitario impara dall'esperienza, come il nostro cervello; potremmo dire che un incontro con un virus equivale all'incontro con un altro individuo. Si tratta in entrambi i casi di interazioni, di adattamento, di comprensione, di evoluzione.

Il segreto del benessere fisico, psichico ed emotivo sta nello sforzarci di vivere nel migliore dei modi qualsiasi esperienza, anche quelle che comunemente siamo abituati a considerare in modo negativo, diventando consapevoli, senza diventare anche pessimisti, che la perfetta salute così come la perfetta felicità sono piuttosto dei miti che non appartengono alla dimensione umana la quale è in continuo mutamento perché è una dimensione di Vita.

ALLE ORIGINI DELLA DEPURAZIONE

La depurazione consiste in una serie di tecniche e accorgimenti che ritroviamo in tutte le culture e in tutti i tempi.

Avremo modo di parlarne in seguito in modo più approfondito, tuttavia se si vuol essere precisi si deve distinguere tra i vari interventi di depurazione: la disintossicazione, la detossinazione, il drenaggio. La disintossicazione serve per eliminare i tossici (cioè i veleni penetrati dall'esterno), la disintossinazione allontana le tossine (che sono i residui del metabolismo) e il drenaggio consiste nell'attivare precisi organi per l'espulsione di tossici e tossine.

Tornando con lo sguardo al passato, ogni cultura, sulla base delle proprie credenze, esigenze e conoscenza dell'uomo e degli equilibri che lo governano, ha adottato, nel corso della propria storia, tecniche di depurazione differenti.

Molto spesso la necessità di depurazione veniva percepita come la necessità di adeguarsi al ciclo naturale. Anche le culture come quella cinese antica e quella ebraica, per non citarne che due, che poco amano i digiuni e le penitenze, prevedono nel loro calendario periodi in cui ci si astiene da alcuni alimenti e si prediligono pasti più leggeri.

Nell'osservare la natura l'uomo ha da sempre compreso che a periodi più fecondi e ricchi seguivano periodi di freddo e scarsità di cibo. Anche attraverso le cerimonie rituali volte ad attirare il favore delle divinità che rappresentavano le forze della natura l'uomo ha cercato di adeguarsi al ritmo e al "respiro" dell'ambiente che lo circondava percependo quello stesso ritmo e quello stesso "respiro" anche dentro di sé.

Il mutamenti di clima, temperatura, ore di luce suggerivano all'uomo l'esistenza di fasi differenti, ed il passaggio da una stagione all'altra poteva essere affrontato in modo migliore rinunciando ad alcuni alimenti, introducendo quelli tipici della stagione e digiunando. A questo deve essere aggiunto il ruolo svolto dalla depurazione nell'ambito

devozionale: la rinuncia e la penitenza venivano considerati essenziali per ottenere una migliore qualità della preghiera e per stabilire un rapporto più stretto con la divinità.

Facciamo un esempio di visione ciclica.

La Medicina Tradizionale Cinese viene individuata nell'anno un momento di passaggio e lo pone sotto l'influenza dell'elemento Terra. Sappiamo che la Medicina Cinese si basa su cinque movimenti: l'Acqua, il Vento, il Fuoco, la Terra e il Metallo. Ad essi appartengono i diversi periodi dell'anno: all'Acqua l'inverno, al Vento la primavera, al Fuoco l'estate, alla Terra la tarda estate, quando il calore si fa meno torrido, e al Metallo l'autunno. Tuttavia, al movimento Terra appartengono anche i periodi di passaggio da una stagione all'altra, per esempio gli ultimi quindici giorni che dalla primavera segnano il passaggio all'estate sono sotto l'influenza della Terra. Questo perché la Terra veniva vista come il punto di osservazione da cui il saggio studiava il resto della natura e i suoi mutamenti. Se ci pensiamo bene, il sole, il vento, l'acqua e tutti gli altri fenomeni naturali sono osservati da un punto ben preciso, il punto in cui ci troviamo e dove facciamo le nostre speculazioni. Per questo motivo la Terra venne considerata non solo il momento di passaggio dall'estate all'autunno, ma anche il momento che introduce alla nuova stagione, un momento in cui ci si ritira nel proprio punto di osservazione e ci si prepara per affrontare una nuova realtà. L'antica Medicina Cinese nei periodi sotto l'influsso del movimento Terra consiglia, per facilitare la transizione, di seguire un'alimentazione qualitativamente e quantitativamente più leggera.

Sebbene in modo meno articolato, anche la nostra tradizione conosce due momenti nell'anno in cui in passato si seguiva un percorso di depurazione e di digiuno: la primavera e l'autunno. Due stagioni considerate di transizione, la prima dopo il freddo dell'inverno, quando a causa dell'alimentazione ripetitiva più calorica e lo scarso movimento si sono accumulate più tossine, porta verso il caldo dell'estate, quando i frutti maturano e la natura offre tutto ciò che ha per il sostentamento dell'uomo (è il periodo della pienezza in cui le

promesse del germoglio che si schiude in primavera trovano il loro compimento nella pianta matura in estate), e la seconda conduce al freddo dell'inverno quando si consumeranno gli alimenti animali e vegetali messi da parte con il raccolto e la macellazione.

In queste due stagioni si svolgevano anche feste religiose che prevedevano la purificazione e il perdono dei peccati per entrare nel nuovo ciclo rinnovati. Non erano rare in passato cerimonie di confessioni pubbliche in cui nei villaggi ogni abitante risolveva le dispute aperte con i propri vicini.

La pulizia del corpo, dell'anima, dei rapporti interpersonali facevano parte di una pratica di depurazione molto profonda che permetteva agli uomini di eliminare gli ostacoli di qualunque genere e seguire il flusso della natura guadagnandoci in salute.

I moderni studi scientifici stanno lentamente scoprendo la validità degli usi tradizionali. Sappiamo ad esempio dagli studi di laboratorio che una dieta più leggera, cioè un minor carico calorico permette una maggior durata della vita; gli animali vivono più a lungo se vengono alimentati con meno calorie di quanto suggerito dai parametri standard. Del resto anche uno studio sugli ultracentenari ha rivelato che queste persone non superano di norma le 1470 kcal al giorno, rimanendo dunque su valori al di sotto di quelli comunemente consigliati.

Sempre in laboratorio si è poi verificato che un minor carico calorico fa sì che nell'organismo si accumulino meno radicali liberi, che si accresca la concentrazione di antiossidanti e rimangano bassi i livelli di glucosio e insulina con conseguente minor insorgenza di tumori, aterosclerosi e diabete.

Questi dati sono molto interessanti ed aiutano a focalizzare il vero scopo della depurazione, che si utilizzi il cibo o altre tecniche. Esso consiste nel mettere la persona nelle condizioni di sfruttare il proprio potenziale di autoguarigione.

Ma cos'è il "potenziale di autoguarigione"?

La teoria che l'uomo posseda in sé una forza che gli permetta di autoguarirsi si rifà ad una concezione antica secondo la quale gli organismi viventi non sono una serie di parti assemblate in grado di svolgere più o meno bene le loro funzioni, ma, degli esseri che possiedono una propria *forza vitale* intrinseca, un'intelligenza viva e attiva. Se ne parla negli insegnamenti di Ippocrate, il quale la definisce *anima vitale*, dei saggi indiani che parlano di *Prana* e degli antichi medici orientali che parlavano di *Qi* o *Ki*.

Questa forza vitale è presente anche nella natura ed interviene nei processi di riparazione, di organizzazione o di riorganizzazione per riportare un determinato sistema (per esempio l'uomo, un animale, una pianta) ad un nuovo equilibrio che gli permetta di adattarsi, di guarire e di vivere.

È il principio espresso da Ippocrate, il tanto citato "vis medicatrix naturae", che sta ad indicare la capacità curativa della natura nella quale agisce la forza vitale.

Presente in tutte le forme viventi, questa forza è in grado di determinare l'autoguarigione, questo può avvenire ad una condizione, che cioè l'energia vitale possa fluire liberamente senza alcun ostacolo.

Una buona depurazione deve quindi avere lo scopo di permettere alla forza vitale normalmente presente nell'essere umano di svolgere la propria funzione e affinché questo avvenga è importante anche tenere presente e rispettare le caratteristiche personali di ogni individuo e dell'ambiente in cui questi vive. Per esempio non è consigliabile che una persona con scarse energie e troppo intossicata segua un drenaggio troppo forte. Prima sarebbe meglio che ritrovasse parte delle proprie forze per poter poi affrontare il processo di purificazione. Allo stesso modo non è sempre raccomandabile affrontare un programma di depurazione durante l'inverno, una stagione fatta più per accumulare che per disperdere ed eliminare, e quindi, se il processo di intossicazione non è troppo avanzato e si può attendere, è meglio aspettare l'arrivo di una stagione più adatta come la primavera.

Si può capire se è preferibile attendere o se si può procedere alla depurazione chiedendo il parere di un esperto oppure osservando il tipo di disturbo di cui si soffre. In linea generale più i fenomeni sono acuti maggiore è la forza vitale, mentre più questi tendono a diventare cronici più la forza vitale è scarsa.