

Percorso di "mima digiuno" - con supervisione medica - nove giorni.

Il nostro Istituto di Ricerca "Centro Terapie Naturali" - C.T.N. *Institute*, che come sapete è iscritto all'Anagrafe Nazionale delle Ricerche del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, ha valutato gli studi scientifici recenti del noto professor **Valter Longo**, scienziato italiano, ricercatore da tempo negli Stati Uniti, docente di gerontologia (scienza che studia l'invecchiamento) all'Università della Sud California; il quale ha da tempo concentrato i suoi studi sull'importanza del **mima-digiuno** breve. Questa pratica è rinomata per la perdita salutare e controllata del peso, senza sacrifici eccessivi; ma non solo, anche come corroborante del sistema immunitario.

Così la descrive il **Prof. Paolo Veronesi**, direttore senologia chirurgica Ieo, Milano, oncologo figlio del noto professor Umberto, in un articolo recente, primavera 2017 (rivista "Oggi"): *'E' davvero un toccasana. E' una dieta che imita gli effetti del digiuno, ma non è digiuno. Richiede un sacrificio relativo e, oltre a ridurre i fattori di rischio per diabete, malattie cardiovascolari e cancro, potrebbe anche produrre effetti antinvecchiamento. Il suo ideatore, Valter Longo, che si divide tra l'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e l'Istituto sulla Longevità all'USC (University of Southern California) di Los Angeles, ha guidato un test su 100 individui, tra i 20 e i 70 anni, alcuni sovrappeso e altri no. I risultati positivi sono stati diffusi adesso dalla rivista Science Translational Medicine. In pratica, parliamo di un regime alimentare ipocalorico (800-1.100 calorie al giorno) che imita gli effetti benefici del digiuno senza però creare rischi per la salute. E l'organismo si disintossica. Con una colazione, uno spuntino e una cena, si ottiene la riduzione del peso corporeo, della circonferenza addominale, della pressione sanguigna, del livello di glucosio a digiuno e di fattori di crescita cruciali e infiammazione, associati al cancro e all'invecchiamento. Chi volesse praticarla, deve comunque parlarne col proprio medico di fiducia'*.

Nel nostro caso, si tratta di un percorso detossinante guidato, che segue questi concetti (www.easydetox.it), per un periodo di nove giorni, da sabato alla domenica successiva, con la supervisione del medico esperto che da anni segue questo servizio, il **dott. Patrizio Hermes Barbon** (www.patriziobarbon.it): La guida è quella del naturopata professionista **dott. Fabio Ambrosi**, *naturopathic doctor* ("dottore in naturopatia") e *medical herbalist* ("fitoterapeuta medico", con aut. all'esercizio in Italia dal 1996) (www.ambrosinaturalmedicine.eu).

Come funziona il metodo, denominato "Easy detox"? (detossinazione facile)

Si tratta di alimentarsi in modo oculato, guidato, introducendo anche nutraceutici (integratori alimentari assai selezionati). Il costo globale dei prodotti per i nove giorni, si aggira su euro 150 (poco più di 15 euro al giorno, ma calcoliamo che risparmiando sul cibo si "riguadagnano"). La maggior parte dei questi nutraceutici è a base di estratti selezionati di **Aloe Vera**, i cui principi attivi svolgono varie funzioni, tra cui quelle antinfiammatorie e stimolanti il sistema immunitario. I vantaggi sono molteplici: non solo perdita di peso in modo naturale, ma anche disinflammazione generale dei tessuti e recupero di movimento articolare. Molti che l'hanno fatto, riferiscono inoltre un senso di energia, di vigore e di ottimismo che da tempo non sperimentavano.



Se ho patologie, come mi devo comportare?

Il metodo è alla portata di tutti e i prodotti sono registrati dal Ministero della Salute come “abbinabili a qualsiasi cura medica e/o condizione patologica esistente”. Situazioni eccezionali saranno valutate con l'attenzione dovuta dal dott. Patrizio Hermes Barbon.

Perchè questo percorso pone l'Aloe come pianta importante?



L'Aloe possiede ottime proprietà che con un linguaggio semplificato possiamo definire detossinanti (depurative in profondità), disinfiammatorie e stimolanti il sistema immunitario. E' conosciuta, apprezzata e utilizzata dall'uomo da millenni.

Per una scheda particolareggiata sull'Aloe, sintetizzata dal libro “La Vera Aloe”, del medico oncologo ed erborista dott. Luca Cancian, in servizio al Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (Pn), si veda la **scheda didattica riassuntiva sulle virtù dell'Aloe vera**, Pdf n° 47;

menu: “articoli e materiali” di questo stesso sito www.ambrosinaturalmedicine.eu.

La scheda che state leggendo è tratta dalla stessa fonte, Pdf n°49.

Il percorso prevede anche l'uso di sostanze nutraceutiche, ovvero estratti selezionati di piante ed altri, contenenti vari principi attivi; vitamine, minerali, aminoacidi e sostanze ulteriori, in grado da rendere agevole all'organismo il mima digiuno.

Mi interessa molto iniziare un percorso di autentica depurazione; come posso fare per iniziare?

E' sufficiente contattarci per telefono (0422 75 22 40), email (posta@centroterapienaturali.it) o direttamente in studio a Oderzo, www.centroterapienaturali.it. E' possibile partire con il nostro gruppo periodico (massimo 15 persone); oppure essere seguiti personalmente.

Oltre a seguire le istruzioni che mi verranno consigliate, come posso nel frattempo approfondire la conoscenza nel campo della alimentazione naturale, sul dimagrimento, sulle calorie e temi inerenti?

1. Puoi acquistare un buon libro sull'argomento.
2. Puoi ricercare in internet, trovando una vastissima quantità di articoli e spiegazioni.
3. Puoi procedere, senza spendere nulla, come segue: dal sito www.ambrosinaturalmedicine.eu, al menu download gratuiti, vai su "articoli e materiali".

Da lì puoi portare facilmente nel tuo computer e/o stampare

- il Pdf n° 3: **I gruppi alimentari, loro caratteristiche e funzioni nutrizionali.**
- il n° 4: **Alimentazione sana.**
- Pdf n° 5: **Sicurezza sull'uso di vitamine ed integratori.**
- Pdf n° 40: **Gli integratori alimentari fanno bene e riducono la spesa sanitaria.**
- Pdf n° 45: **Tabelle consumo calorico alimenti. tabella per trovare in pochi attimi il proprio livello di massa corporea (sottopeso, normopeso, sovrappeso).**
- Pdf n° 46: **Grande tabella riassuntiva delle calorie dei principali alimenti.**



Per ulteriori dati di calorie di altri cibi, eventualmente non compresi nell'elenco di cui al Pdf n° 46, puoi digitare www.calorie.it .

Studiando questa documentazione, potrete farvi una prima idea sull'alimentazione sana. Nei Pdf, ci sono anche riferimenti bibliografici per un approfondimento. Le scuole che insegnano una buona alimentazione sono più d'una; pian piano potrete scegliere il filone a voi più congeniale.

Le regole fondamentali generali e stile di vita consigliati.

Sono quelle dettate dal buon senso e avvalorate da molti medici, tra cui il **prof. Franco Berrino**, medico ed epidemiologo dei tumori, che dal 1975 ha lavorato all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, in particolare collaborando con il dipartimento di medicina preventiva e predittiva.

- **Smettere di fumare.**
- **Praticare una Vita sana attiva.**
- **Curare l'Alimentazione.**

Egli consiglia anche l'eliminazione dei quattro veleni bianchi:

- 1. Farine sbiancate**
- 2. Latte e latticini**
- 3. Sale**
- 4. Zucchero**

Sui filmati gratuiti di **You Tube**, si trovano numerose lezioni pubbliche del Prof. Berrino, inerenti questi temi.

Inoltre, a completamento, sono riconosciute le seguenti direttive:

- riduzione calorica in genere;
- riduzione o eliminazione carni rosse, grassi, alcool, cibi acidificanti e cibi industriali-spazzatura.
- Miglioramento della masticazione.
- Riduzione fin dove possibile dello stress.
- Miglioramento del tono emotivo, con pensieri ed emozioni sereni e ottimisti.
- Armonia nell'attività e nei ritmi sonno veglia.

