



SportMore

DALLA NATURA
IL BENESSERE

il tagliando di primavera



DALLA NATURA IL BENESSERE

Parole in libertà, riflessioni, suggerimenti, racconti per prenderci cura di noi stessi orientando il nostro "stile di vita" verso comportamenti salutari che ci consentano di migliorare il benessere, aumentare l'energia, combattere gli effetti della sedentarietà, ritrovare il piacere del movimento e sollevarci l'umore e lo spirito. In particolare dopo questo periodo buio che abbiamo vissuto nell'ultimo anno utilizziamo le nostre capacità di resilienza ponendoci come obiettivo di recuperare la migliore condizione psicofisica per tornare come e meglio di prima. Lavoriamo ricordandoci i principi basilari della gradualità d'intervento, della globalità del lavoro, della consapevolezza che ciascuno di noi è diverso e reagisce diversamente agli stimoli. L'organismo ci dirà, se lo sappiamo ascoltare, quali sono i tempi e i modi che gli sono più consoni.

1° ARTICOLO: FACCIAMO UN TAGLIANDO

E' primavera e la natura mostra tutta la forza del suo risveglio nel rigoglioso rinascere di tutto il mondo vegetale. I prati e gli alberi si riempiono di fiori e germogli che colorano il mondo.

Anche il nostro organismo, dopo il rallentamento delle funzioni del periodo invernale, ravviva il metabolismo. E' la stagione del fegato, come dice la medicina cinese, ed è il tempo di ripulire il motore dalle scorie dell'inverno.

Quando portiamo l'auto in officina per il periodico tagliando, l'intervento ci garantisce l'efficientamento e l'ottimizzazione del rendimento del mezzo, compatibilmente con l'età e i chilometri percorsi.

Allo stesso modo i nostri organi emuntori (intestino, fegato e reni) hanno bisogno di un tagliando che consenta loro di ripulirsi per lavorare al

migliore delle loro possibilità.

In questo modo, quando faremo attività motoria o praticheremo lo sport preferito, lo faremo con maggior piacere e minor fatica evitando di correre col motore che "batte in testa", e, con gli emuntori efficienti, il movimento favorirà la completa detossicazione organica anche attraverso la pelle.

Questa operazione si chiama "drenaggio emuntoriale" e si consiglia di praticarla ad ogni primavera (volendo anche in autunno) per 2 - 4 settimane. Porterà benefici effetti generali sul metabolismo, la circolazione, il sistema muscolo-scheletrico e anche più lucidità mentale.

Quella che presentiamo è solo una delle possibili modalità di drenaggio che può essere adottata da tutti coloro che non presentano particolari problemi di salute per i quali occorra consultare il medico prima di metterla in atto.

Resta inteso che consultare un esperto per un consiglio o fare un test kinesiologico per scegliere i rimedi più adatti è sempre utile ma credo sia anche giusto cercare di informarsi e prendersi la responsabilità di provare ad essere protagonisti del nostro benessere utilizzando ciò che la natura ci mette a disposizione e ascoltando le reazioni del corpo.

L'organo principe del metabolismo resta il fegato, ma, come diceva Luigi Costacurta ancora negli anni '80 del secolo scorso, uno dei padri della naturopatia italiana, "Prima di tutto occorre ripulire la fogna" riferendosi con un termine colorito all'intestino. Dal momento che l'intestino è ormai universalmente riconosciuto come il secondo cervello, sapendo che l'assimilazione avviene nel Tenue e che il colon smaltisce tutte le scorie solide accumulate, non possiamo esimerci dal mantenerlo nelle migliori condizioni possibili. Per ultimo, ma non per questo meno importante, il

sistema dei liquidi: il rene. Basta ricordare che siamo fatti per la maggior parte di acqua per comprenderne l'importanza.

Rimandando ad un'altra occasione l'approfondimento di questi concetti occupiamoci di fornire indicazioni pratiche per il **DRENAGGIO EMUNTORIALE**. Sono in commercio innumerevoli prodotti drenanti naturali fitoterapici od omeopatici già pronti in comode confezioni in gocce o sciroppi che il farmacista o l'erborista possono consigliarvi ma io oggi vorrei indicarvi una tisana da acquistare nelle erboristerie dove ancora preparano le miscele al momento e che viene direttamente da Luigi Costacurta di cui ho avuto il privilegio di essere allievo a inizio anni '90.

INGREDIENTI			PREPARAZIONE
GRAMIGNA	radici	20 gr.	bollire 5 minuti 1 cucchiaio di miscela in 250 gr. Di H ₂ O. A fine bollitura infondere 12 minuti. Filtrare e bere al mattino a digiuno per 25 giorni.
TARASSACO	radici	20 gr.	
BARDANA	radici	20 gr.	
LIQUIRIZIA	radici	10 gr.	
EQUISETO	pianta	20 gr.	
ORTICA DIOICA	radici	20 gr.	
PARIETARIA	radici	30 gr.	

Come si nota dagli ingredienti il preparato drena tutti e 3 gli emuntori principali. Vale la pena dedicare qualche minuto per la preparazione.

Un'altra possibilità ancora più semplice (anche se l'effetto non è così completo) l'abbiamo con la **CICORIA**. Cuocete 3 ettogrammi di cicoria (secondo la concentrazione che volete ottenere) in 1 o 1,5 litri di H₂O. La cicoria la mangiate in insalata e l'acqua di cotture la bevete in ragione 2 o 3 bicchieri al dì. Non è un drenaggio completo come con la tisana ma il



vostro fegato ve ne sarà grato.

Per ottimizzare l'effetto del drenaggio sarebbe importante adottare, durante nello stesso periodo, uno stile alimentare consono che tenga conto:

- 1) della qualità del cibo oltre che della quantità
- 2) della correttezza delle combinazioni alimentari per una buona e veloce digestione evitando piatti elaborati e lunghe cotture
- 3) della necessità di mangiare solo avendo fame
- 4) del fatto che per una buona digestione non è necessario bere molto durante il pasto
- 5) del fatto che le eccezioni a queste regole devono essere veramente eccezioni (è giusto soddisfare anche la psiche una tantum).

N.B Controllate l'evacuazione intestinale che deve essere regolare... purtroppo la stitichezza è uno dei problemi dell'epoca attuale.

Un'altra opportunità che potete considerare è quella dei micro digiuni. Far riposare saltuariamente l'apparato digerente è una sana abitudine che gli dà la possibilità di espellere un po' di tossine risparmiando energie. (Paradossalmente può capitare che per digerire un pasto elaborato si usino più energie di quelle che ci forniscono i cibi che mangiamo.)

Saltare un pasto o un giorno a settimana assumendo solo liquidi (centrifugati di frutta e/o verdura, tisane, acqua) può anche diventare un'abitudine senza trasformarci in asceti, sempre agendo con gradualità e ascoltando i messaggi del nostro organismo. Provare per credere. Come dice un vecchio proverbio della Nuova Guinea: *se non è nella carne la conoscenza è solo rumore*. Bisogna sperimentare in prima persona altrimenti sarebbe come andare al ristorante e mangiarsi il menù.

BUON LAVORO!



SportMore