

Stefano Berlini Salvatore Satanassi

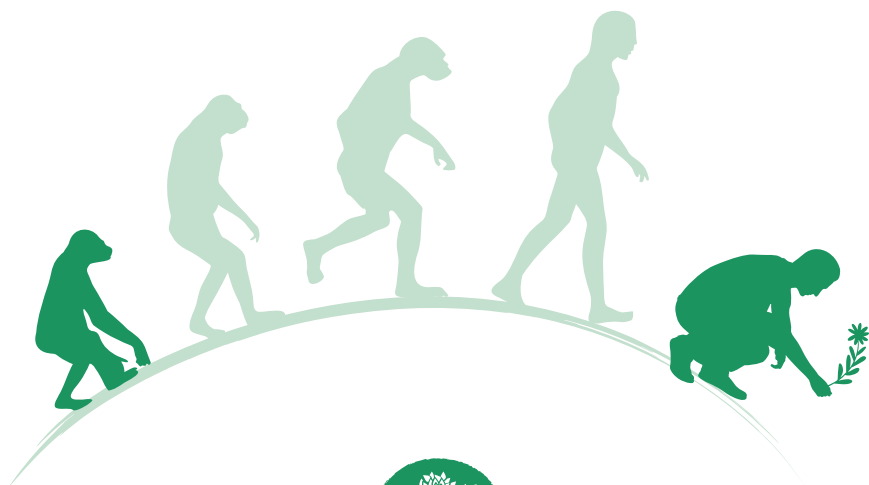
Detox 2.0

LA DISINTOSSICAZIONE NATURALE
COME VIA DI GUARIGIONE
ED EVOLUZIONE

Contiene lo schema alimentare

Nutrizione Cosciente

di  cambio di marea



humus

Avvertenza

Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche e dietetiche di questo libro sono tratte dall'ampia esperienza degli autori con l'utilizzo delle erbe e dallo studio della letteratura specializzata.

Viste le numerose variabili che possono incidere, le indicazioni fornite non comportano nessuna responsabilità da parte degli autori e della casa editrice circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso più appropriato da seguire.

Coordinamento editoriale

Vera Zaccarelli

Progetto grafico

Roberto Monti

Illustrazioni

Gaia Ciani

© 2022 humusedizioni

Humus snc di Bösch Hubert e Satanassi Lucilla

Via Laghetti 42, 47027 Sarsina (FC)

www.remediaerbe.it

I ed. Gennaio 2022

ISBN 9788888140162



Questo volume è stato stampato da:
Tipografia Petrucci s.r.l. - Città di Castello (PG)

INDICE

Premessa..... 4

I PARTE - Teoria della disintossicazione 9

Concetti introduttivi..... 10

La parola detox 10

Guarigione o compensazione 14

Una medicina miope..... 17

Lingua e salute 20

Che cos'è la salute 24

Che cos'è la malattia 30

Tossina&co..... 34

Principi base del detox 37

Non nocere: depositi minerali pieni 41

Cavere: organi sani e privi di stereotipie..... 43

Sanare: eliminazione integrale delle scorie..... 45

Il corpo e i suoi equilibri..... 49

Equilibrio minerale 50

Equilibrio idrico..... 61

Equilibrio Acido Base..... 70

Detox e malattia..... 81

Il Metabolismo 81

L'eliminazione..... 85

La Concorrenza di Malattia..... 88

II PARTE - Per mettere in pratica..... 93

La 21 giorni di nutrizione cosciente 94

Il fondamento..... 94

I 3 cardini 95

Perché 21 giorni?..... 95

Test "Qual è il tuo livello di intossicazione?" 100

Esito del test: i 5 protocolli detox..... 104

Detox e psicosomatica 116

Detox e floriterapia..... 121

Biografie..... 124

Bibliografia..... 125

PREMESSA



Amarsi per salvarsi o salvarsi per amarsi?

L'uomo non è un involucro fine a se stesso. È meraviglia di equilibri e interazioni tra ciò che c'è dentro e ciò che c'è fuori, tra una componente materiale e una che non lo è. Ogni cosa, piccola o grande che sia, può creare una risposta. Il cervello è un'antenna, come lo è il nucleo di ogni cellula; i sensi percepiscono infiniti stimoli; ciò che viene respirato o che entra nel canale digestivo crea mille risposte. Tutto insomma può coinvolgerci, cose visibili e cose invisibili: un oggetto, un'emozione, un colore, un suono, un muro, un pensiero, una frequenza, un odore. E queste infinite possibilità si condensano nella vita, in atomi, molecole, cellule, apparati, organismi e insiemi di organismi, microcosmo dentro microcosmo fino all'infinito macrocosmo. È un miracolo.

Anche i miracoli rispondono a delle regole. Servono una coerenza e un'intenzione.

L'uomo attraverso le sue intenzioni può tutto. Ma queste intenzioni da dove traggono origine? **La forma è funzione.** Una ruota può ruotare grazie alla sua forma. Un uomo può essere umano grazie alla sua forma. **Ma la forma senza l'intenzione perde ciò che è;** la ruota se non viene posta su un tracciato in pendenza non rotola, e così l'uomo se non viene posto nella condizione di fruire di sé non manifesta ciò che la forma gli consentirebbe. **Questa intenzione svanisce quando qualcosa perde la sua coerenza e quando viene inquinata troppo.**

Ciò che è eccessivo infatti lede gli equilibri, e tutto ciò che può lasciare un'impressione tenderà a essere subito invece che a contribuire positivamente. Quello che è in più si subisce mentre un attimo prima poteva essere manna.

Quello che siamo è il frutto del discernimento armonico di tutto ciò che ci circonda. Dove non avviene il discernimento si accumula qualcosa che ottenebra l'intento e lo scopo cui siamo connessi. Depurare equivale a togliere le esuvie della larva che potenzialmente è già cicala, **depurare ci riporta a noi stessi**, alla nostra lucidità psichica ed efficacia biologica. Per quanto i livelli di depurazione possano essere tanti, sono tutti vie per rinvenire l'intento insito nella nostra forma di essere umano, gradualmente: livello dopo livello di purificazione, gli alchimisti dal piombo ottenevano l'oro. **Depurare è il sintomo insito nella coerenza universale di tendere a un ordine maggiore, anche in termini evolutivi.** È un percorso di consapevolezza, fatto di **scelta** e di **intento**. La depurazione diventa un piacere spinto dalla consapevolezza di essere un po' più la parte migliore di sé, ma può anche diventare una punizione tossica per espiare i propri peccati o un ricatto velenoso per sfuggire alla paura della morte. Eppure la stessa paura della morte è qualcosa da cui potersi depurare. Tra gli infiniti stimoli cui siamo sottoposti ovviamente dobbiamo inseguire anche quelli piacevoli, ma anche la coscienza influenza la propria concezione di piacere.

Il proposito di questo libro è ampliare coscienza e consapevolezza in modo da saper discernere e scegliere nel piacere ciò che ci permette di dischiudere il meglio di noi stessi.

Più sai più puoi. Non si tratta di padroneggiare un argomento o di avere una conoscenza di nicchia. Occorre saper mettere tutto in relazione, perché noi stessi siamo la sintesi di un tutto. È irrilevante conoscere alla perfezione il volante di un'auto: è necessario avere una cognizione più ampia per poterne fare un utilizzo sensato in funzione delle potenzialità del mezzo. La filosofia del Tao con la relativa medicina cinese sono un sistema che decodifica la realtà nei particolari ma anche in modo generale e mette tutto in relazione permettendo una comprensione simbolica di come funzionano le cose: quella sintesi si riscontra poi in ogni ambito. **Il detox può diventare un approccio che riassume l'essenza dell'essere umano: ritrovare l'essenzialità, lo scopo, il senso della vita, che può capitare di perdere, proprio perché a volte è necessario perdersi per ritrovarsi.**

Il detox interpretato in maniera saggia e inserito in un contesto di ampie vedute non compie l'errore di voler risolvere un particolare senza tener conto di tutto ciò che avviene collateralmente. Cosa che accade invece con le medicine. Benché il bugiardino informi su probabili danni fisici conosciuti come reazioni avverse non vi è la minima cognizione dell'ampiezza dell'impatto, in termini di vitalità, non esistono misurazioni scientifiche capaci di misurare la vitalità, mentre invece l'auscultazione dei polsi nella medicina cinese ci informa anche su questo. Ma non solo non vi è questa capacità. Si ignora quasi completamente il concetto di tossicità comportamentale, che analizza in modo grossolano l'effetto lapalissiano sul comportamento umano di uno psicofarmaco o di quelle risposte farmacologiche che sono manifeste, come uno stato di ubriachezza, ma non si considerano quelle più sottili e subdole

variazioni umorali e psichiche del farmaco da banco. Se una sostanza tossica grava su un organo non si ha cognizione della rispondenza psichica di ogni organo. Quindi l'antinfiammatorio affatica i reni, siamo d'accordo tutti, ma nel bugiardino non viene considerato che ciò produce una minore capacità di esercitare volontà, una maggiore suscettibilità alla paura, al rancore e alla delusione.

Eppure sono questi atteggiamenti che in varie filosofie creano prima l'intossicazione e, gradualmente, la malattia. Ecco che l'intossicazione ha vari livelli, ma basta cambiare lente e sono tutti molto riconoscibili. Compreso ciò, diventa più naturale voler conoscere e motivarsi per inserire aspetti salutistici nella nostra vita, permettendo alle armi insite nella biologia umana di attivarsi ed essere efficaci contro i continui bombardamenti cui siamo sottoposti. Lo scopo non è difendersi, ma vivere pienamente e in connessione armonica con ogni parte di noi. **La cartina tornasole**, alla fine di tutto, non sarà dire “mangio bene”, ma **sarà possedere lo Shen**, quell'**armonia luminosa nello sguardo** che la medicina cinese identifica come la **presenza dello spirito divino nel nostro cuore**, quella capacità di essere umani nel senso più sublime.

I PARTE
Teoria della
disintossicazione



CONCETTI INTRODUTTIVI



La parola detox

Le parole nascono, mutano e muoiono da quando l'essere umano ha scelto di comunicare.

Hanno forme geometriche e culturali perché servono a raccontare storie viventi e pulsanti: alle volte le creano per suggestione, suono e intonazione, altre volte le disfano per il potere che nascondono tra i caratteri netti e innocui.

Detox è nata per disfare l'idea di salute. E ci è riuscita.

Apparsa per la prima volta nel 1970 in ambito sanitario e divulgativo, la parola definiva percorsi di disintossicazione dagli avvelenamenti più comuni della sua epoca: alcool, droga, farmaci e sostanze velenose di impiego industriale.

Da allora ad oggi l'utilizzo della parola *detox* è cresciuto in modo esponenziale arrivando a sconfinare in molteplici settori della salute e del benessere, passando per i più bizzarri avvelenamenti moderni: digitale, emotivo, finanziario.

Per i lettori più attenti di romanzi gialli sarebbero sufficienti questi indizi per intuire il ruolo strategico di una parola simile nella trasformazione programmatica della salute moderna, ma la geografia del fenomeno detox permette un inquadramento diversamente difficile anche agli occhi più maliziosi.

In ordine di utilizzo: Australia, USA, Nuova Zelanda, Sud Africa e a seguire Canada, Brasile, Islanda, UK e Svezia sono i paesi che più abusano di questo termine, ma non da meno sono gli Emirati Arabi, la Zona Euro più industrializzata, il Kenya e la Nigeria.

Fatta eccezione per Malesia, Indonesia, Filippine e Thailandia, le grandi culture orientali come Cina, Giappone, Russia e India non hanno importato o adattato questo termine, al pari dei paesi più poveri del continente africano.

Cosa c'entra tutto questo con la salute e la disintossicazione? Aspetto non trascurabile della lingua anglofona è l'utilizzo di "parole contenitore", parole potenzialmente vuote che l'interlocutore può riempire liberamente in base al contesto, al proprio stato e alla propria matrice culturale, parole strumentali alle comunicazioni interculturali e utili per il loro carattere divulgativo: *detox* è una di queste.

Unendo i puntini: negli ultimi 50 anni è cresciuta attorno a questa parola una vera e propria sub-cultura della salute del consumo, del riduzionismo sanitario e dell'analogia semplicista del "naturale = sano" una sola parola contenitore che paesi benestanti, o più legati al culto moderno del corpo, hanno innestato e adattato alla propria cultura di massa, o a quella imposta da un turismo colonialista dominante.

Sono sufficienti cinque lettere per osservare l'inversione dei principi di salute avvenuta nell'ultimo mezzo secolo: D-E-T-O-X.

Non diversa è la parola *stress*, tornata nel linguaggio colloquiale dopo la seconda rivoluzione industriale ed esplosa nelle molteplici interpretazioni di tutte le branche della medicina oggi conosciute.

Cos'hanno in comune *stress* e *detox*?

Sono due verbi che fungono anche da sostantivi nella loro lingua originale, parole che per loro natura non possono definire

una condizione specifica, bensì l'insieme delle infinite azioni che producono l'indeterminabile insieme delle conseguenze.

È proprio qui che la rete di puntini converge in un punto solo: cosa seminano nella specie umana parole come *stress* e *detox*?

Confusione e separazione, che in biologia chiamiamo: “malattie”.

Il XX secolo ha conosciuto gli esordi di numerose teorie e narrazioni capaci di trascinare interi popoli, dalle filosofie prodromiche delle grandi dittature fino allo scientismo imperante dell'ultimo trentennio.

L'idea di salute occidentale moderna trova le sue radici più resistenti e attuali nella filosofia più diffusa del secolo scorso, ad oggi ancora difficile da definire e inquadrare: la New Age.

Il fenomeno New Age è così complesso e globalizzato da non poter essere interpretato o compreso con facilità, con pochi occhi e in pochi anni, ma trova nelle sue caratteristiche fondamentali le risposte alla domanda: come siamo arrivati al *detox*?

Filosofia diffusa inizialmente tra famiglie bianche benestanti, figlie dei successi delle rivoluzioni industriali e del benessere economico fiorito nel secondo dopoguerra, la New Age non ha mai raggiunto una vera e propria identità, anche a causa della sua rapidissima diffusione; a partire dagli anni 60 il successo del modello comunitario e multietnico all'interno di numerosi movimenti internazionali diede una tale espressione alla New Age da dilavarne ogni confine.

La salute umana che nella seconda metà dell'ottocento era stata definita secondo canoni matematici, filosofici, geometrici e scientifici dai molteplici autori in tutto il mondo (R.Steiner, A.Ehret, C.G.Jung, W.Reich, S.Freud, M.Gerson, J.T.Kent),

con l'avvento della New Age passò da una visione integrata a una olistica. Sfumarono gli intenti di raggiungere riferimenti codificati e condivisi in favore di una visione più personale della salute, figlia dell'esperienza individuale e della propria connessione e pratica con gli elementi terapeutici di molte epoche, passate e future.

È qui che spesso sfugge ai più il mistero dell'inversione di salute: se la New Age nasceva come istanza di pace alle infinite controversie che gli spigoli matematici e geometrici di metà ottocento avevano disegnato, come sospensione dei molteplici attriti che il pensiero ottocentesco aveva creato con le proprie misure esatte, calcolate e dogmatiche, il risultato del movimento New Age fu invece lo scivolamento di questo conflitto dalla società all'individuo; dalla salute di regime alla salute di opinione.

Nella diluizione di ogni rigidità intellettuale e di ogni schema, per violento e sgraziato che sia, si ottiene una paralisi del pensiero collettivo, una spinta al cammino individuale che non trova più la sua forza nei paradigmi di branco, ma nella propria personale intuizione e visione.

È così che nasce detox.