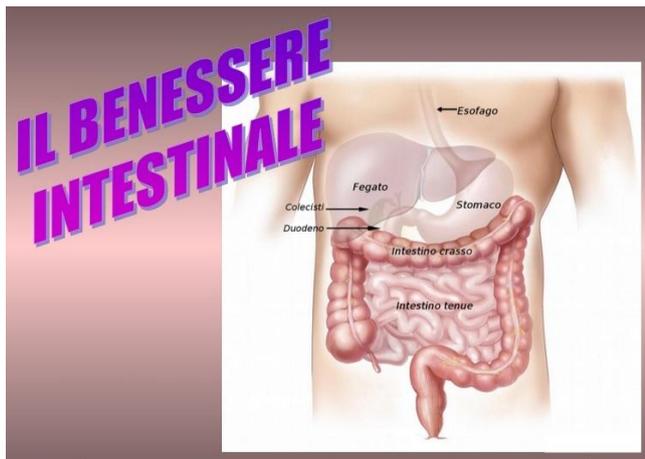


## Il benessere della persona? Parte dall'intestino

*I suggerimenti del dott. Garritano per una filosofia della prevenzione alimentare*

Il benessere parte dall'intestino. Questo il concetto chiave espresso dal dottor Francesco Garritano, biologo nutrizionista, impegnato in una serie di seminari tematici promossi nell'ambito del progetto culturale "Naturium". Tappe a Cosenza, Montepaone e Satriano per il noto professionista, invitato a relazionare dallo staff



organizzativo guidato da Giovanni Sgrò. Garritano ha puntato l'attenzione sui benefici di un intestino sano e pulito. E' tutto il benessere fisico e psichico della persona a esserne coinvolto perché, eliminando scorie e tossine, è facile riconquistare in poco tempo leggerezza, tranquillità, sgonfiore, un riposo

migliore, una pelle più liscia e luminosa. La pulizia dell'intestino ha anche effetti tonico-stimolanti per quanto riguarda le ghiandole della zona addominale, il fegato e, soprattutto, il pancreas; inoltre, serve a migliorare l'assorbimento e l'assimilazione del cibo. Insomma, effetti totali a 360 gradi. Ovviamente, tutto questo ragionamento ruota attorno alla filosofia della cosiddetta "prevenzione alimentare". Mangiare bene è fondamentale perché è la base di partenza per mantenere in forma il proprio intestino e renderlo pienamente efficace in tutte le sue funzioni. L'alimentazione interviene anche lì dove c'è da risolvere qualche avvisaglia di problema. Se c'è da affrontare una semplice stitichezza occasionale o lieve, ad esempio, sarà sufficiente aggiungere fibre o erbe per regolarizzare il transito intestinale.



Successivamente basterà, principalmente, l'adozione di una sana dieta equilibrata per

continuare, poi, a mantenere sempre i risultati raggiunti. Si può, dunque, optare per il consumo di cibi che hanno la proprietà di “pulire” l’intestino, senza dover ricorrere a tecniche detossificanti particolari e complesse? Nei casi più semplici e diffusi la risposta è sì e il primo passo da fare è quello di modificare la propria alimentazione, aggiungendo più frutta di stagione, verdura, legumi e semi secchi, ovviamente di produzione biologica. L’intestino troverà subito giovamento: sarà più pulito e, di conseguenza, anche i reni e il fegato funzioneranno meglio. La salute della persona e, in generale, quella di tutti gli organi, avranno un miglioramento immediato e notevole.