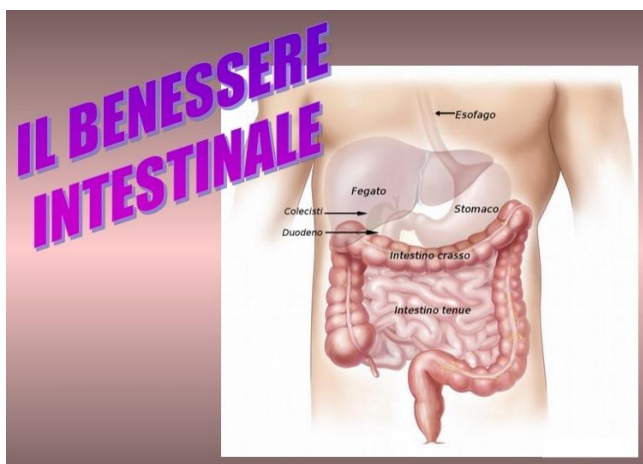


Il benessere della persona? Parte dall'intestino

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.