

IMPARA A DEPURARTI

Cosa e come fare per prepararti al percorso di depurazione



NATUROPATIA
BIORISONANZA
MARIO ROTELLA NATUROPATA

Il nostro equilibrio e la nostra salute dipendono essenzialmente da **tre fattori**:

- introduzione degli elementi nutritivi
- metabolismo
- eliminazione delle sostanze di scarto

Senza alimentarci, quindi senza combustibile, non sopravvivremmo, così come senza bruciare gli alimenti e ricavarne gli elementi necessari alla nostra vita e l'energia per espletare le innumerevoli funzioni organiche. Ma è parimenti importante **la fase di eliminazione**, ossia l'espulsione di **residui, scorie, tossine**. Se, infatti, si crea un **ristagno delle sostanze di rifiuto**, si determinano una serie di **sintomi** che hanno lo scopo di segnalarci che il delicato equilibrio è stato alterato, che le capacità di eliminazione degli organi escretori si sono saturate.

Nel corso degli anni, il nostro organismo immagazzina **sostanze tossiche e nocive**, che il corpo non è in grado di smaltire e che si accumulano soprattutto in **fegato, reni e intestino**. Il livello di intossicazione dipende in buona parte dallo **stile di vita** e dalle "trasgressioni" di ogni giorno, dalla loro quantità e durata e dalla resistenza individuale: per questo, le conseguenze spesso sono avvertite solo dopo molti anni.

In questa **guida** che ho preparato per te, troverai numerose indicazioni e consigli utili per impostare il tuo programma personale di depurazione da svolgere comodamente a casa tua.

Ti consiglio di effettuare il programma **almeno due volte l'anno, primavera ed autunno**, o quando ne senti la necessità. Se fatto periodicamente, è un elemento di grande importanza per prendersi cura di sé e fare **prevenzione primaria**.

Ricorda che **la salute è nelle tue mani!** Grazie alle nostre scelte, ai nostri comportamenti e al nostro stile di vita, siamo in grado di influenzarla fino al 70/80 per cento. E' una grande responsabilità, ma anche un bel potenziale a nostra disposizione. Una prima azione molto semplice da fare è mettere il nostro corpo e, soprattutto **i nostri organi di eliminazione**, nelle condizioni di smaltire il sovraccarico, riducendo lo stato di intossicazione del nostro organismo.

Il tuo corpo è il tuo tempo.

Buona depurazione!

Mario Rotella

Naturopata funzionale

Terapeuta di biorisonanza sonora digitale