

## **CAPITOLO TERZO: La detox**

### **La detox, ovvero lo strumento di autoguarigione del corpo**

La detox (o crisi eliminativa), è lo strumento di cui il corpo si avvale per guarire se stesso. Visto che la detox ha questa importantissima virtù terapeutica, diventa allora di estremo interesse capire donde essa venga e se possa essere utilmente attivata per nostra iniziativa. La risposta è positiva, la possiamo cioè innescare noi stessi; in che modo? grazie al nostro stile di vita, che possiamo noi stessi scegliere e cambiare. Quel che succede, in buona sostanza, è che per guarire non dobbiamo ricorrere ai farmaci, che infatti non incidono sulle vere cause della malattia ma soltanto sui suoi sintomi, ma dobbiamo piuttosto cambiare in meglio il nostro stile di vita. A quel punto il nostro corpo si trova nelle giuste condizioni per avviare il processo di guarigione. D'altra parte il nostro organismo è perfettamente in grado di mantenersi in buona salute (o di ricuperarla nel caso l'abbia persa per qualche impedimento temporaneo): questo infatti è un compito che sta iscritto nel nostro DNA, alla cui esecuzione è affidata la realizzazione del progetto di vita per cui ciascuno di noi è venuto al mondo. E' perfettamente in grado, dicevamo, ma a condizione che glielo permettiamo, grazie alla nostra scelta di un corretto stile di vita; se questo non avviene, se il nostro stile di vita non è conforme a quanto previsto da madre natura, allora scatta l'impedimento alla predetta esecuzione di quel progetto. Per maggior precisione, le cose sono un tantino più complicate.

### **L'equilibrio tossiemico: omeostasi**

Succede infatti che, finchè manteniamo il solito tran tran senza sostanziali modifiche al nostro stile di vita, le cose procedono come d'abitudine mantenendo il consueto equilibrio, secondo la regola generale per cui il nostro corpo tende continuamente alla propria omeostasi, ossia al proprio equilibrio interno complessivo, ivi compreso il nostro equilibrio tossiemico, grazie al quale noi possiamo tollerare un certo livello abituale di tossine, ma non di più nè di meno nei quali casi si mettono in azione i meccanismi previsti per il raggiungimento di nuovi livelli di equilibrio tossiemico. Essere in equilibrio non significa automaticamente anche essere in buona salute: se l'equilibrio è di buona qualità e le tossine tollerate sono scarse, si tratterà di una buona condizione di salute; in caso contrario ci troveremo in una condizione precaria, stabile e equilibrata sì ma non certo buona, e in ogni caso destinata col tempo a deteriorarsi.

### **Disequilibrio tossiemico: la detox**

Quando tuttavia apportiamo modifiche significative al nostro stile di vita, allora il nostro abituale equilibrio si rompe, e questo può avvenire sia in senso migliorativo che nel suo opposto. Ed è appunto in questi casi che scatta la detox, che è una forma di malanno con cui il corpo si ripulisce dei propri rifiuti organici fino a raggiungere un livello migliore di benessere. Questo è facilmente intuibile quando la variazione dello stile di vita (alimentare in particolare) avviene in meglio, visto che il corpo è messo in condizione di lavorare con maggiore efficienza. Tuttavia anche quando il cambiamento nello stile di vita è di ordine peggiorativo, il nostro corpo compie un estremo tentativo di protezione, attivando una detox il cui scopo è quello di avvertirci che stiamo peggiorando il nostro stato di salute, che tuttavia possiamo ancora ripristinare a condizione di correre ai ripari correggendo gli sgarri inferti al nostro recente stile di vita.

### **Detox viziosa**

Un paio di esempi possono chiarire meglio questo punto. Se faccio una insolita abbuffata di cibo, farò un'indigestione, che non è altro che una forma di detox, di origine viziosa in questo caso, con cui il corpo mi mette in crisi e a digiuno, in modo da permettermi di recuperare la forma fisica precedente l'abbuffata. Se tuttavia, smaltito l'effetto disintossicante seguente l'abbuffata, mi appresto a replicare con nuove abbuffate fino a farle diventare parte del mio nuovo stile di vita, il mio corpo finirà per abituarsi al nuovo regime alimentare e non farà più alcun ricorso alla detox in funzione protettiva. Il mio corpo avrà cioè in questo caso subito un adattamento in peggio, che ovviamente ha un costo preciso in termini di salute: costo che si traduce in un aumento del carico tossico tollerato che mi porto appresso e in un deterioramento della mia efficienza funzionale; un processo questo che, se portato avanti nel tempo, finirà per sfociare in qualche patologia degenerativa.

### **Detox virtuosa**

Prendiamo ora il caso opposto, vale a dire di un significativo miglioramento del nostro stile di vita, ad esempio attraverso una dieta leggera sul piano digestivo. Non appena il nostro corpo avverte gli effetti del miglioramento in termini di maggior energia disponibile, inizierà subito a darsi da fare per impiegare utilmente questo surplus energetico in un'azione di disintossicazione e riparazione dell'organismo; e se questo miglioramento è destinato a durare nel tempo, il nostro organismo finirà per modificare stabilmente il nostro equilibrio tossiemico, abbassando la soglia di tolleranza delle tossine, come si conviene ad un organismo più puro di prima. Anche in questo caso il nostro corpo avrà registrato un adattamento a fronte del mutato (migliorato) stile di vita, ma in questo caso l'adattamento è

avvenuto nel senso della guarigione del nostro organismo, laddove nel caso di prima lo era nel senso della sua degenerazione.

## **Il ruolo della dieta nella detox**

Dal punto di vista pratico, il processo di guarigione prodotto dalla detox si compie a seguito di un cambiamento del regime dietetico in senso igienista: cambiamento che consiste nella transizione verso una dieta frugivora o quanto meno vegan crudista tendenziale. L'adozione della dieta igienista produce infatti un considerevole alleggerimento del processo digestivo, che si traduce in un risparmio energetico che il corpo utilizza immediatamente in funzione disintossicante e riparativa: una funzione che, in presenza di una dieta come quella onnivora che ha un alto costo digestivo, risulta di fatto inibita. Finché si utilizza la tripsina per digerire le bistecche piuttosto che per riparare e rinnovare i tessuti logori e malati, non si può avviare un processo di guarigione ma al contrario si accumulano i depositi tossici con tutte le conseguenze del caso. Con una dieta a base di frutta e verdura, invece, il processo depurativo si mette subito in marcia, insomma parte la detox. Ma in che modo si manifesta quest'ultima?

## **La detox si manifesta sotto forma di malattia-benettia**

Ebbene la forma con cui la detox si manifesta è davvero singolare e sorprendente, visto che essa consiste in qualche forma di malattia. Ma come, per guarire devo prima ammalarmi? Sì, è proprio questo che avviene: la malattia è essa stessa la nostra cura, e va dunque rispettata, ossia bisogna lasciare al corpo (il nostro medico interno) il compito di risanarci, cosa che lui fa facendoci ammalare. Sotto l'aspetto biologico la detox si manifesta sotto una duplice forma: la prima è quella della disintossicazione dell'organismo, che è un processo che per il vero avviene costantemente e in forma silente; quando tuttavia il carico tossico in uscita è molto ingente la forma silente non basta più ma il corpo deve fare appello ai propri organi escretori (polmoni, reni, fegato, intestino, pelle) di farsi carico di questa massiva eliminazione di tossine, che si manifesterà attraverso una serie di sintomi che vanno dalle affezioni (muco ecc) alle vie respiratorie, agli sfoghi cutanei, alla febbre, disturbi gastrointestinali, crisi epaticorenali ecc. La seconda forma con cui la detox si manifesta a livello biologico è quello della lisi tissutale, che avviene a seguito di un processo infiammatorio in funzione della riparazione e del rinnovo dei tessuti, processo che come noto implica la sensazione del dolore.

## **Il decorso della detox**

La domanda che ci si pone è quanto possa durare il processo della detox, quale sia il suo probabile decorso, quali siano più in generale le sue norme di funzionamento. La risposta sta, almeno in parte, nella storia passata stessa di ciascun soggetto. Se questa è stata una lunga storia di degenerazioni progressive dell'organismo, si può star certi che altrettanto lunga sarà la fase di superamento delle stesse per mezzo della detox, dovendo il nostro corpo percorrere a ritroso tutto quanto il percorso degenerativo compiuto in passato: ad una vecchia degenerazione in qualche parte del nostro organismo, corrisponderà una nuova rigenerazione in quella stessa parte del nostro organismo, e nello stesso ordine cronologico tuttavia inverso rispetto a quello dell'insorgenza degenerativa originaria. Per cui, in buona sostanza, succederà che più siamo malandati dal punto di vista fisico, e più lungo e virulento sarà il processo di recupero fisico attraverso il percorso della detox. Dopo di che conta ovviamente anche la potenzialità energetica del soggetto, essendo chiaro che una persona giovane avrà molte più risorse di una anziana da impiegare nel processo di risanamento. Per cui ad esempio è facile che una persona molto giovane che passa alla dieta igienista, possa sperimentare una violenta e rapida crisi eliminativa con la quale è in grado di saldare definitivamente i suoi conti col suo breve passato; al contrario una persona di una certa età e con un sensibile carico di magagne da scontare dovrà affrontare un lungo e tribolato percorso di detox, fatto di diverse manifestazioni (malattie) successive, destinato a compiersi nell'arco anche di qualche anno. Detto questo, però, di più non è dato sapere a priori, non c'è modo cioè di prevedere quali forme assumerà la detox, né di stabilire con esattezza tempi e intensità della stessa. E' solo il corpo, nella sua incommensurabile intelligenza (somatica), a condurre le danze, e a noi non resta che metterci nelle sue mani e pazientare con fiducia. Una cosa tuttavia possiamo fare, e cioè cercare di gestire la detox nel modo più utile e intelligente possibile.

## **Il nostro potere di controllo sulla detox**

C'è chi la detox semplicemente non la capisce, e dunque la combatte ricorrendo a qualche farmaco: questo non è evidentemente un modo molto intelligente di fronteggiare la detox, soffocandola appunto, visto il suo potere terapeutico. Si può tuttavia cercare di rendere sopportabile la detox, senza soffocarla ma lasciandole un margine più o meno grande di esercizio della propria funzione: in che modo? agendo opportunamente sul nostro menù quotidiano. Così, ad esempio, se una dieta cruda al 100% è tale da scatenare una detox troppo acuta da sopportare per le nostre forze e disponibilità, si può sempre rimediare introducendo nella propria dieta una quota di cibo cotto, in particolare di verdura cotta, il cui effetto sarà quello di frenare in qualche misura la detox senza tuttavia strozzarla nella culla.

Per la stessa ragione conviene poi ricordare che il digiuno, il semidigiuno o comunque qualunque forma di limitazione del cibo assunto, contribuiscono ad una accelerazione della detox, grazie al basso dispendio digestivo: quindi aumentando semplicemente la razione di cibo (senza ovviamente eccedere) possiamo in qualche misura contenere la forza della detox stessa. Detto questo, non è però il caso di farsi eccessive illusioni circa la nostra capacità di controllare e dominare la detox una volta che questa sia stata suscitata: nel qual caso il decorso successivo potrà benissimo avere un andamento diverso da quello da noi auspicato e perseguito, e a nulla servirà in questo caso ad alleviarla, almeno a breve termine. A proposito di gestione della detox, gioverà avvalersi di alcune ulteriori cautele, di cui una riguarda l'uso dei cereali.

## **Detox e Cereali**

In ambito igienista esiste, come sappiamo, anche una scuola di pensiero favorevole al ricorso ai cereali, che di fatto in non pochi casi finiscono per assurgere ad un ruolo preminente nella dieta, mentre la frutta retrocede in secondo piano. Ora, questa circostanza può interferire anche significativamente col processo di disintossicazione (detox), ed è bene esserne consapevoli. Anzitutto va ricordato che ad ogni livello di stile di vita corrisponde anche un livello di equilibrio tossiemico e di salute conseguente a quello stile di vita. Limitandoci alla dieta, più questa sarà rigorosa e conforme al modello ideale, e migliore sarà lo stato di salute che possiamo raggiungere, più ci allontaniamo invece dal modello ideale, e minori saranno le chances per la nostra salute. Quindi, esemplificando, succede che mangiando crudo integrale si potrà raggiungere un ottimo livello di salute, previo il superamento del necessario e in genere laborioso processo di detox; mentre si ha che introducendo nella nostra dieta i cibi cotti, a partire dalla verdura cotta e più ancora i cereali, il nostro corpo potrà si avvantaggiarsi di un processo di detox più veloce, senza tuttavia poter raggiungere lo stesso livello di equilibrio tossiemico e di salute ottenibile grazie alla dieta cruda. Mangiando cereali, in sostanza, è facile che la detox sia fiacca e modesta: la qual cosa, si badi, potrebbe essere perfino interpretata positivamente dall'interessato, felice di aver raggiunto rapidamente un soddisfacente equilibrio grazie alla propria dieta a base di una significativa quota di cereali; la verità essendo invece che proprio i cereali hanno bloccato il processo della detox ad uno stadio ancora abbastanza modesto. Naturalmente entrambe le interpretazioni hanno una base di ragione, dipende dall'angolatura con cui il fenomeno viene osservato: se dal punto di vista di chi è transitato dalla dieta onnivora a quella, poniamo, vegancrudista tendenziale comprensiva dei cereali, che infatti potrà dire di aver compiuto, previo qualche crisi eliminativa magari neppure troppo virulenta, buoni progressi da accreditare senz'altro alla nuova dieta; oppure dal punto di vista di chi, giunto alla dieta vegancrudista tendenziale, rinunci a passare ad una dieta più rigorosa la quale

sola potrebbe offrirgli ulteriori opportunità di una salute migliore. Insomma tutto è relativo, ma è evidente che la salute ideale sta al termine di un percorso a tappe successive: sta a noi decidere a quale tappa interrompere il cammino, sapendo che così facendo ci precludiamo ulteriori opportunità di salute. Legittimo, insomma, fermarsi ed esserne pure soddisfatti, ma essendo consapevoli che si potrebbe fare di più e di meglio. Questo schema di comportamento trova del resto frequente riscontro nella realtà, come ad esempio nel caso di coloro che scrivono a Valdo Vaccaro manifestandogli la loro gioia per aver superato, grazie alla dieta da lui suggerita, certi loro vecchi problemi e raggiunto un soddisfacente livello di equilibrio tossiemico e di salute.

### **Detox e intolleranza ai cereali**

La casistica, tuttavia, non si esaurisce qui: chi ha una buona tolleranza metabolica nei confronti dei cereali, potrà certamente acquisire una soddisfacente condizione di salute; ma per tutti coloro, e sono veramente una moltitudine, che hanno qualche serio problema metabolico coi cereali, la storia della loro detox avrà un corso completamente diverso. Chi non tollera i cereali, difficilmente potrà trovare un equilibrio soddisfacente con una dieta in cui sia presente una quota significativa di cereali: e questo non solo nell'ambito di una dieta onnivora, per i ben noti inconvenienti, ma anche nell'ambito di una corretta vegancrudista tendenziale di impronta valdiana. In quest'ultimo caso, infatti, tenderà ad instaurarsi una condizione di perenne disequilibrio, caratterizzato da una sorta di detox infinita, alimentata da un lato dall'incessante carico tossico prodotto dai cereali al quale il corpo non riesce ad adattarsi proprio in virtù dell'azione depurativa e disintossicante prodotta dagli altri buoni cibi contenuti nella dieta e cioè dalla discreta presenza di frutta e di verdura, azione depurativa che a sua volta fornisce ulteriore alimento allo smaltimento tossico. Col risultato quindi di mantenere l'organismo in uno stato di detox perpetua. E anche questa è una tipologia di detox piuttosto frequente, riscontrabile in tutti coloro che lamentano la mancanza di risultati veramente apprezzabili pur dopo un tempo davvero interminabile in cui le crisi eliminative non trovano mai tregua, nonostante l'adozione di una dieta vegancrudista di stampo valdiano. In questi casi esiste una duplice spiegazione: o il soggetto soffre di qualche patologia degenerativa, di cui spesso neppure si rende conto posto che questa si trova ancora in fase di incubazione senza manifestarsi apertamente, nel qual caso il corpo, messo in condizione dalla nuova dieta, tenderà in qualsiasi modo di sbarazzarsi dalla sua patologia grazie ad un'azione disintossicante (detox) incessante e spesso infinita, per la sua stessa incapacità di venirne finalmente a capo. Oppure il soggetto non soffre di alcuna grave patologia, ma è semplicemente intollerante ai cereali, con la conseguenza, anche qui, di una detox infinita per le ragioni viste sopra. Naturalmente la casistica reale è molto più intricata e sofisticata di quanto appena descritto, e forse non è neppure possibile inquadrarla in schemi

troppo rigidi; e però in ambito igienista questo è il genere di argomentazioni con cui si cerca di far fronte ai problemi con cui si ha a che fare.

## **Il rischio implicito nella detox**

Infine, una cautela da assumere in materia di detox, in questo caso di carattere davvero generale. Come si è già detto e come si comprende facilmente, non esiste una risposta precisa e uguale per tutti su come regolarsi con la detox, dipende da caso a caso: dipende dalla natura e dalla virulenza con cui la detox stessa si manifesta, e dipende ovviamente da quanto un soggetto è disposto a farsi carico dei disagi connessi a questo processo. Disagi che consistono sia nelle inevitabili sofferenze da essa prodotte, che nei rischi che ne derivano. A tale ultimo proposito occorre infatti sempre avere a mente che la detox si manifesta sotto forma di qualche malattia, e, come ogni malattia, anche in questo caso sussiste un certo grado di rischio, che spetta a ciascuno di noi valutare attentamente, anche chiedendo, nei casi più gravi, l'eventuale aiuto di un medico (si pensi ad esempio ad una grave crisi renale ed epatica). Giusto, quindi, affidarsi al corpo, ma avendo presente che quando la situazione è gravemente compromessa, neppure il corpo potrà fare miracoli: lui ce la metterà tutta, ma il risultato non sarà sempre garantito. In quest'ultimo caso, meglio allora forse, nel disperato tentativo di mettere in salvo la propria vita, ricorrere in ultima istanza alla medicina tradizionale. Ma si tratta di casi estremi, mentre nel 99,9% dei casi normali, converrà mantenere le distanze dalla terapia allopatica e farmacologica. In tutti i casi un atteggiamento aperto e di prudenza non è da intendersi come un'incoerente trasgressione della disciplina igienistica, ma piuttosto come il riconoscimento dei limiti naturali del nostro organismo: limiti che in taluni casi (come nelle emergenze) è pur legittimo cercare di superare, facendo ricorso ai moderni mezzi della scienza medica. Non certo allo scopo di fruire di qualche forma di accanimento terapeutico, ma piuttosto di superare un passaggio che il corpo da solo non è in grado di affrontare (come può essere un intervento cardiaco in emergenza, o altri casi simili), superato il quale tuttavia il corpo potrà tornare ad essere padrone affidabile della nostra condizione fisica e della nostra salute.