Pr♂stata In Forma

COME CURARE LA PROSTATA E VIVERE 108 ANNI DI SALUTE RADIANTE

Introduzione

Ciao e benvenuto carissimo lettore. Innanzitutto vorrei ringraziarti calorosamente per aver acquistato questo corso multimediale. Sono sicuro che ti sarà utile e porterà un notevole miglioramento nella tua vita.

Le informazioni che stai per apprendere sono per la maggior parte pratiche.

Ho cercato di ridurre la parte teorica al minimo indispensabile per mantenere viva la tua attenzione, però dovrai fare un piccolo sforzo prima di mettere in pratica il programma di guarigione e dovrai conoscere alcune semplici nozioni teoriche che ti aiuteranno a capire come funziona il tuo organismo e quindi a prendere coscienza del tuo corpo, che è il primo passo per avere una guarigione duratura.

Detto questo inoltriamoci subito nei particolari. Ecco un elenco di quello che hai bisogno per avere successo con questo programma:

- 1 generosa manciata di divertimento SELVAGGIO
- 1 pizzico di risate
- 1 tocco di azione
- 2 litri di succo fresco di verdure a foglia verde
- 5 respiri profondi

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Un sacco di cibo fresco SALUTARE e delizioso
- Una spolverata di OTTIMA compagnia
- Un grosso pugno di GIOIA

Mescola tutto insieme vigorosamente e abbuffati :-)

Prima di cominciare vorrei fare un discorso introduttivo sulla salute in modo da gettare le basi per una comprensione più ampia dell'argomento.

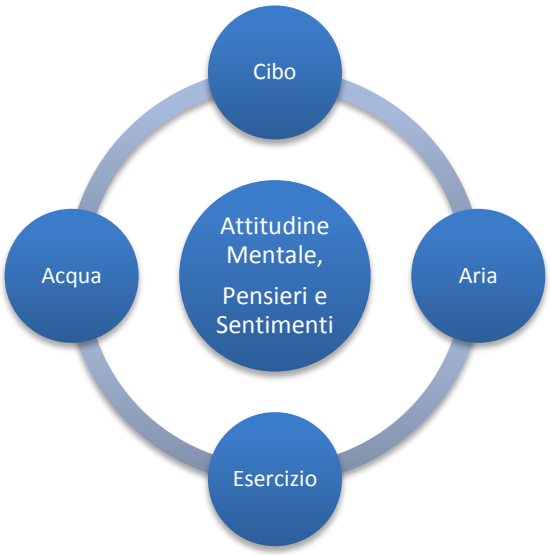
Come avrai capito anche dal video introduttivo, l'approccio di questo programma di guarigione è basato principalmente sull'alimentazione.

Questo non significa che l'alimentazione sia l'unico aspetto importante per guarire una prostatite e vivere in perfetta salute, ma sono convinto ormai che sia un pilastro piuttosto fondamentale della nostra esistenza su questo pianeta.

In questo disegnino ho riassunto tutti gli elementi che considero fondamentali per il raggiungimento di una salute impeccabile.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Gli elementi che costituiscono la salute dell'essere umano



Ritengo che sia diritto di ogni essere umano vivere una vita piena di divertimento godendo ogni minuto durante questo processo di crescita che non ha mai fine.

Se durante la tua vita:

- Bevi acqua pulita e carica di energia positiva
- Mangi una grossa quantità di frutta e verdura cruda ricca di minerali organici
- Respiri profondamente e muovi spesso il tuo corpo...

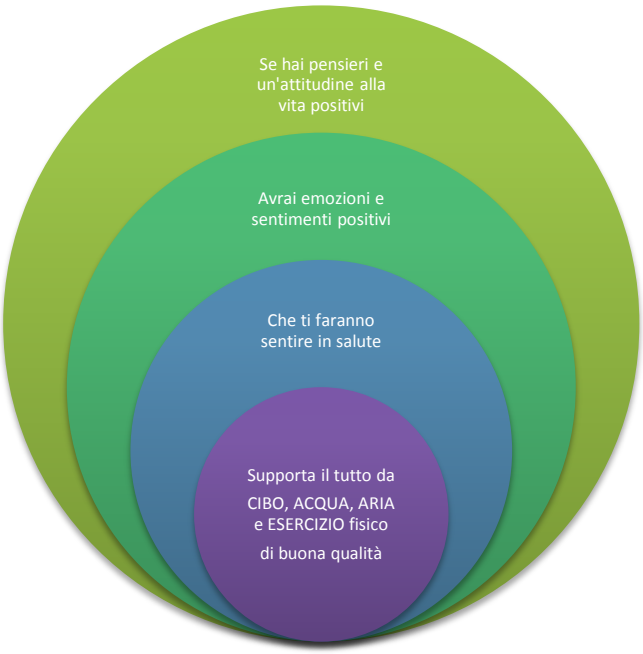
Avrai un corpo energico che ti restituirà un'ottima salute e qualità di vita.

Guarnisci il tutto con un'attitudine giocosa, con dei sentimenti veri e pensieri potenzianti e avrai la ricetta non solo per una salute straordinaria

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

ma anche gioia, amore e abbondanza a tutti i livelli del tuo essere.

Il cerchio olistico della salute quindi è questo:



Gli elementi per una salute perfetta sono semplici, la semplicità è la chiave.

Come ti ho già accennato il programma che ho elaborato pur trattando l'argomento in modo completo, si basa principalmente sull'alimentazione.

Ecco una domanda che mi ha fatto molto riflettere all'inizio dei miei studi sulla nutrizione umana.

"Vivi per mangiare o mangi per vivere?"

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Noi viviamo in un universo dove finché siamo identificati col corpo fisico e la nostra mente abbiamo anche una sorta di libero arbitrio. Col libero arbitrio abbiamo la possibilità di scegliere il nostro destino. La possibilità di scelta ci da in mano una grossa responsabilità.

L'ho già detto nelle lezioni gratuite, ma lo ripeto perché è un concetto troppo importante. Smettiamo di delegare ad altri la nostra salute perché siamo solo noi stessi che abbiamo il pieno controllo su di essa.

Il punto è che nel mondo occidentale al quale siamo abituati l'alimentazione è sempre una questione di scelte.

Ogni giorno scegliamo cosa mangiare o cosa scartare e questo ci rende la vita da questo punto di vista enormemente più semplice. E' l'area della tua vita che è più facilmente controllabile perché ogni volta che hai di fronte un cibo sei tu che scegli se mangiarlo oppure no.

"Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo."
(Ippocrate 460 – 377 ac.)

Adesso vorrei parlarti di quattro verità universali che in qualche modo possono riguardare anche il cibo.

I pensieri creano le cose

I filosofi grazie anche alla fisica quantistica sono finalmente tutti

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

d'accordo su questo principio basilare che dice che:

Sono i tuoi pensieri a creare "la realtà" che sperimentiamo.

A livello del cibo significa:

Ogni cibo che mangi crea e influenza i tuoi pensieri.

Se mangi cibo leggero, radiante e colorato esso creerà nel tuo essere pensieri luminosi, radianti, pieni di ottimismo e di gioia. La stessa cosa è vera per l'opposto. Mangiare cibo spazzatura crea pensieri aridi e sentimenti negativi per non parlare della scarsa energia fisica. Mangiare cibi morti in putrefazione, per la legge della risonanza di cui parlerò in seguito porterà nella tua mente forme pensiero simili che si rifletteranno nel tuo corpo.

Ogni azione che fai ti sta portando verso una direzione.

E' la stessa cosa dire: Per ogni azione che fai c'è una reazione.

E' il principio della causa e dell'effetto.

A livello del cibo significa:

Ogni cibo che mangi ti sta portando verso una direzione

Se consumi ogni giorno grassi trans, cibi fritti e carne la tua destinazione è l'ospedale o un centro per le malattie cardiache. Se mangi e godi ottimi frullati verdi, insalate e cibo naturale e fresco la tua destinazione

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

assomiglierà più ad un'isola tropicale irradiata dal sole.

Tutto è energia

Anche se la realtà in cui viviamo può apparire solida quando la studiamo al microscopio elettronico e la rompiamo in particelle più piccole per capire com'è fatta dentro scopriamo che in realtà, la realtà non è affatto solida, è energia!

Tutto si muove, vibra e risuona a diverse velocità e frequenze, ma tutto è energia.

A livello del cibo significa:

> *Ogni cibo che mangiamo ha una differente energia, risonanza o vibrazione*

Ogni volta che immetti del cibo nella tua bocca la sua energia diventa la tua energia. Quando inizi a pensare al cibo come qualcosa che vibra ad una certa frequenza diventa abbastanza ovvio che tu non voglia immettere nel tuo corpo la vibrazione di un pollo da batteria cresciuto e pompato di ormoni artificiali.

Facendo un paragone con la tua auto, non credo che tu voglia mettere carburante scadente nel serbatoio, allora perché vuoi mettere del cibo di pessima qualità nel tuo organismo?

Prova a nutrirti del miglior cibo esistente sul pianeta, quello che vibra all'energia più alta possibile e il tuo corpo ti ringrazierà. Quando inizi a

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

inserire questi cibi nella tua dieta inizierai ad avere anche pensieri più chiari e positivi e poiché i pensieri creano le cose entrerai in un circolo vizioso positivo.

Cose ordinarie fatte costantemente producono risultatati straordinari.

E' la stessa cosa di dire che se inizi a scalare una montagna un gradino alla volta pian piano arriverai in cima. La maggior parte delle persone provano a scalarla partendo dal fondo facendo passi da gigante, ma finiscono inesorabilmente per cadere o tornare indietro perché non ce la fanno.

A livello del cibo significa:

> *Scelte del cibo ordinarie fatte quotidianamente ti restituiranno una salute straordinaria*

E' quello che fai giornalmente che fa la differenza.

Se mangi bene tutti i giorni ma solo dalla mattina alla sera non riacquisterai la salute, ma se inizi a mangiar bene gradualmente, aggiungendo ogni giorno un cibo naturale e pieno di energia alla tua routine, otterrai migliori risultati a lungo termine e soprattutto stai dando informazioni al tuo cervello indicandogli che quella è la strada giusta da seguire.

Fatte queste premesse posso passare a fare una panoramica del tuo

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

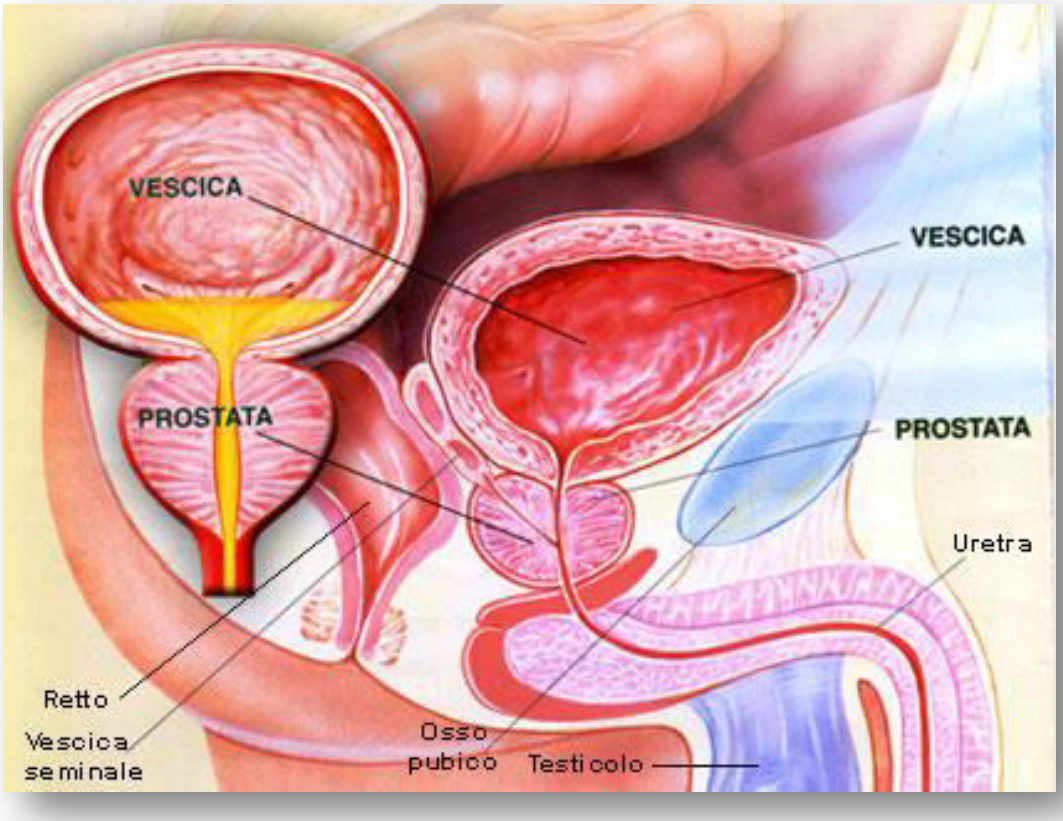
problema specifico.

Ecco una breve lezione di anatomia.

La prostata

La prostata è una ghiandola presente solo negli uomini che, in condizioni normali, ha le dimensioni più o meno di una noce. È situata sotto la vescica e avvolge l'uretra che è il canale utilizzato per trasportare l'urina.

Ecco l'immagine della prostata e di tutto l'apparato uro genitale:



© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

L'immagine riporta la vescica e la prostata ingranditi a sinistra in modo che tu possa capire bene dove si trova e qual è la sua funzione.

La funzione della prostata è quella di produrre e immagazzinare nei suoi acini ghiandolari il liquido prostatico il quale ha la funzione di motilità e nutrimento per gli spermatozoi contenuti nello sperma.

Forse non lo sai, ma nella prostata vengono riflesse tutte le emozioni della vita sessuale maschile, infatti è qui che si concentrano lo stress, la rabbia, la delusione, il rifiuto, l'amore non corrisposto, i sensi di colpa e i vari insuccessi sessuali. Col tempo viene a crearsi come un circolo vizioso tra emozioni e corpo, infatti tutte queste emozioni represse non fanno altro che riflettersi nella prostata che di conseguenza ci provoca i noti fastidi che aumentano altre emozioni di “impotenza”, inadeguatezza e scarsa autostima.

Quindi emozioni di questa natura che si riflettono nel sistema nervoso e nella ghiandola sono spesso di supporto, o ancora più spesso all’origine, a difficoltà di ordine fisico.

La prostatite

Vediamo nel dettaglio cos'è e come si presenta una prostatite:

La prostatite è un’infiammazione della prostata che colpisce circa il 15% degli uomini sessualmente attivi.

Probabilmente ti sarai accorto che la comunità scientifica ne sa ben poco di questa malattia.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Probabilmente sei stato da un medico specializzato in urologia o andrologia; ma se stai vedendo questo video con ogni probabilità non sei ancora soddisfatto dello stato di salute della tua prostata.

Probabilmente il tuo andrologo ti avrà riempito di antibiotici o antidolorifici; ma non ha risolto un bel niente!

In alcuni casi è probabile addirittura che la situazione sia peggiorata.

Sicuramente ti avranno messo un dito nel sedere e avrai scoperto che la cosa non è poi tanto male come pensavi...:-)

No, a parte di scherzi, non ce l'ho contro i medici o contro la comunità scientifica, ma senza dubbio in questo campo diciamo la verità, i medici non ci hanno capito un tubo. Alcuni pazienti si sono sentiti dire che il male non esisteva, che era solo nella loro mente, non avendo trovato una causa imputabile o un'infezione rilevante.

Eppure le prostatiti esistono, sono sempre più frequenti, e i dolori ci sono eccome!

Classificazione prostatiti

Vediamo di fare una semplice classificazione in modo che tu possa dare un nome alla malattia che hai:

La Prostatite può presentarsi in forma batterica o non batterica, acuta o cronica. La Prostatite Batterica Acuta solitamente si presenta con febbre e sbalzi di umore, è rapida ed è caratterizzata da gravi sintomi urinari, in

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

cui la ghiandola in questione analizzandola per via rettale è gonfia, ingrandita e dolente.

Quella Cronica, invece è caratterizzata da Infezioni Batteriche persistenti e ricorrenti, causate da Batteri, Funghi e Virus, che pur nonostante aver eseguito diversi e ripetuti Cicli di Terapia Antibiotica, non viene debellata definitivamente.

Le prostatiti abatteriche invece presentano gli stessi sintomi ma dagli esami non risultano infezioni dimostrabili.

Sintomi

Come si presenta una prostatite?

Da quali sintomi capisci di avere una prostatite?

Questi sintomi sono comuni a tutti i tipi di prostatite, ma probabilmente noterai che non tutti ti appartengono, oppure adesso che te li elenco ti farò notare dei sintomi che non credevi di avere, ma adesso cominci a notare...(e qui ti faccio le mie scuse, ma purtroppo non potevo fare altrimenti... :-))

Ti elenco la maggior parte di quelli che possono presentarsi e sono:

- Dolori nella zona pubica
- Fastidio Testicolare, come una sensazione che i pantaloni siano stretti

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Diminuzione del desiderio sessuale
- Leggera perdita dell'erezione
- Dolore tra lo scroto e l'ano
- Eiaculazione precoce
- Ansia da prestazione (l'ho messo tra i sintomi, ma può benissimo essere una conseguenza della prostatite o addirittura una causa)
- Fastidio o dolore durante o dopo l'Eiaculazione
- Eiaculazione diminuita d’intensità' e di quantità'
- Tremore all'interno del retto
- Dolore acuto e bruciore sulla punta del pene
- Dolori e fastidi lungo le fasce interne delle cosce
- Possibile Eiaculazione con tracce di Sangue
- Esitazione e difficoltà nell'urinare
- Aumento della frequenza urinaria
- Sgocciolio Terminale
- Sensazione che la vescica non sia completamente vuota

Se ancora avevi qualche dubbio sulla presenza o meno della malattia, adesso che li hai letti e che ti sei reso conto che li hai, sei sicuro! Hai una prostatite! Ma lasciamo perdere le nominalizzazioni e andiamo a vedere più in generale che cosa effettivamente sia la malattia...

Che cos'è la malattia

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Fai ben attenzione perché quello che sto per dirti adesso potrebbe cambiare il modo in cui hai sempre pensato, potrebbe cambiare il modo in cui percepisci la realtà e quindi la tua vita. Andando avanti è probabile che inizi a pensare che sto andando fuori strada e che secondo il tuo ancora non globale punto di vista, mi stia allontanando dall'affrontare il problema prostatite.

Non è così, è necessario farti partecipe di alcuni concetti base per sapere poi dove è opportuno agire.

Una delle cose più importanti che dovresti capire è che la malattia non è nemica, è un valido aiuto, essa ti comunica che c'è qualcosa che non va dal punto di vista fisico, emotivo o addirittura spirituale.

Invece di sopprimere i sintomi come fanno i cosiddetti medici oggigiorno, dandoti la pillolina per il mal di testa o l'aulin per i dolori intercostali, dovresti sforzarti di capire qual è il messaggio profondo che quel sintomo vuole darti.

Se non ascolti questo messaggio importante che la natura ti ha dato curerai il sintomo, ma non lo squilibrio che c'è alla base di esso.

Probabilmente la malattia tornerà con sintomi ancora più forti e questo potrebbe farti molto molto male... Curare il sintomo e non le cause profonde secondo me è come un lento suicidio.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Le Cause della Prostatite

Quando iniziai a studiare l'argomento per guarire la mia prostatite iniziai a studiare tutte le cause che l'avevano provocata. Eliminando le cause avrei eliminato anche la malattia, pensavo.

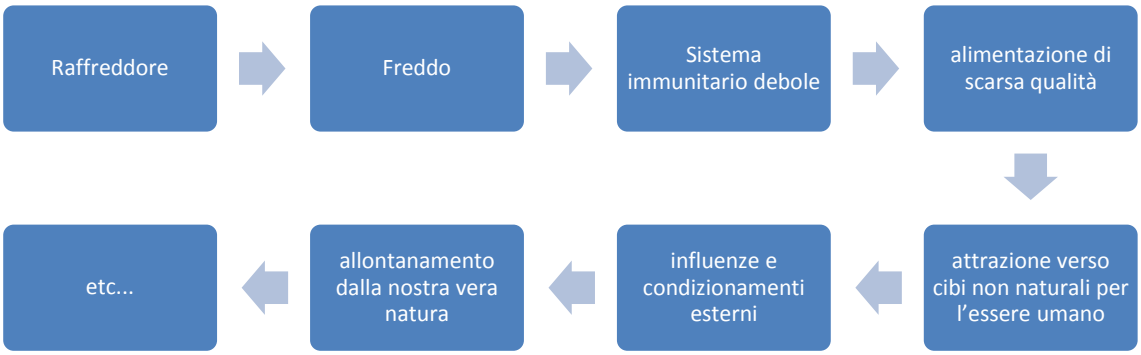
Il problema è che le cause della prostatite possono essere molteplici e non tutte identificabili.

Durante il mio percorso di ricerca inoltre mi sono imbattuto in un problema ricorrente: Tutte le volte che trovavo una possibile causa, andando a fondo, scoprivo che alla base di quella causa ce n'era un'altra, e poi un'altra e un'altra ancora. Una catena di cause tutte correlate.

Ti faccio un esempio:

Supponiamo che tu abbia un raffreddore. Avrò preso freddo ti dirai. Un classico. Bene, il fatto che tu abbia preso freddo dovrebbe influenzare la tua salute? Perché il tuo corpo non ha reagito con una reazione immunitaria tale da contrastare il raffreddore? Il sistema immunitario è debole e per ipotesi una causa potrebbe essere un’alimentazione di scarsa qualità e mancanza di nutrienti. Quest’ultima potrebbe essere causata dal fatto che sono attratto da cibi non naturali poiché probabilmente sono stato influenzato a mangiarli fin da piccolo e mi sono abituato. Tutto questo è sicuramente causato da un allontanamento dalla mia vera natura…e così via all’infinito.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com



Quindi in questo ipotetico ragionamento la causa non è il freddo; andando a scavare ci sono cause ben più profonde!

Nella concezione della tradizione yogica uno dei segreti della salute risiede nell'intestino. L'organismo si intossica inesorabilmente, continuamente, per tutta la vita.

Una delle cause principali dell'invecchiamento prematuro e della senilità, è l'accumulo di tossine nell'organismo che si auto-intossica.

Ogni cellula vivente produce tossine per le quali la natura ha previsto vie naturali di eliminazione tra cui la pelle, i reni e i polmoni. E' essenziale conservare la salute e l'integrità di questi organi, poiché se non compissero in modo impeccabile la loro funzione, l'organismo si avvelenerebbe con lenta ed inesorabile certezza.

Esiste però una risorsa di auto-intossicazione estremamente pericolosa, costituita dai veleni che filtrano attraverso le pareti intestinali e che contaminano l'intero organismo.

Anche se non soffri di costipazione, o per lo meno credi di non avere questo problema, hai malgrado tutto e senza sospettarlo, una sorgente perenne di autointossicazione nell'intestino crasso.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Difatti l'evacuazione quotidiana dell'intestino non esclude che la mucosa sia insudiciata da residui fecali.

A poco a poco, questi si ammassano e, non essendo mai stati eliminati, provocano delle fermentazioni putride, le cui tossine si diffondono con insidiosa continuità in tutto l'organismo.

Il vero grande danno della costipazione deriva dalla mancanza di organi di purificazione tra la membrana del colon e la circolazione del sangue: i veleni entrano direttamente nel sangue contaminando tutto l'organismo prima di raggiungere la pelle, i reni e i polmoni.

La permeabilità della parete del colon è straordinaria, per questo motivo molti medicinali vengono somministrati sotto forma di supposte, proprio per la rapidità con cui raggiungono direttamente il sangue. Per questo dobbiamo mantenere il più pulito possibile il nostro intestino attraverso l'alimentazione, attraverso il controllo dell'acidità nel nostro corpo riducendo al minimo la presenza di parassiti e di tossine, cambiando gradualmente le nostre abitudini e anche il nostro modo di pensare.

Inoltre l'irritazione cronica della mucosa intestinale, può essere il motivo o almeno la concausa che origina numerose forme di cancro.

I casi di cancro all'intestino sono molto più numerosi di quelli che colpiscono altri organi del corpo umano. Infatti se esaminiamo la loro disposizione topografica, possiamo notare che come le curve delle strade favoriscono gli incidenti, i luoghi prediletti per il cancro intestinale sono le parti in cui il colon subisce decise curvature, che, provocando rallentamenti nell'eliminazione degli escrementi, favoriscono uno stato di perenne sporcizia delle mucose.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Ma il cancro non è la sola malattia che può apparire a chi ha il colon sempre ingombrato da residui fecali.

Le malattie direttamente imputabili alle autointossicazioni intestinali sono: la cirrosi epatica, il reumatismo articolare, la dissenteria cronica, la nevrite e le allergie varie, i disturbi psichici vari, alcune malattie cardiache, numerose malattie della pelle, l'alitosi, l'insonnia, la sciatalgia, l'anemia perniciosa, l'ipertrofia del fegato e della milza e ultima ma non meno importante la PROSTATITE.

"Ho avuto modo di verificarlo, la maggior parte delle malattie dei popoli civilizzati nasce nell'intestino!"

Dott. Bernard Jensen

Il Dott. Jensen è l'autore di numerosi libri sull'argomento tra cui uno dei più importanti e rivelatori che ti consiglio di leggere è Intestino libero, pubblicato da Macro edizioni.

Ecco una sintesi significativa delle principali conseguenze della costipazione nelle diverse zone del corpo:

- Nello Stomaco: perdita di tono dei muscoli dello stomaco, ptosi gastriche, ulcere, cancro. Senza considerare che quasi sempre origina l'alito cattivo.
- Nei Reni: calcoli, coliche renali.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Nel Sistema nervoso: insonnia, depressione, irritabilità, isterismo.
- Nelle Gambe: Sciatica, congestioni venose che originano le varici.
- Nel Colon: emorroidi, cancro.
- Nel Fegato: Congestioni epatiche, calcoli alla cistifellea, intossicazioni di origine epatica.
- Nell'Appendice: Appendicite cronica o acuta.
- Nel Sangue: anemia, modificazioni patologiche della composizione del sangue (che influenzano tutti gli organi e TUTTE le cellule del corpo)
- Nel Basso Ventre: stasi sanguigne varie, infezioni croniche degli organi genitali, e qui rientra in ballo la PROSTATA
- Infine la pelle con Eruzioni cutanee di varia natura.

La costipazione possiamo dire che è la causa principale della prostatite, ma qual è la causa della costipazione?

Una delle cose che la maggioranza della gente trova difficile da capire è che ci sono un'infinità di cause strettamente collegate alla prostatite e a qualsiasi altra malattia del sistema uro genitale. Qui di seguito te ne elenco alcune, ma sappi che sono molte di più e non tutte facilmente identificabili.

Non sono necessariamente in ordine di importanza, inoltre alcune cause possono essere state predominanti nel tuo caso ed altre invece completamente ininfluenti, anche se credo che in qualche modo tutte

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

siano strettamente collegate. Ecco l'elenco di alcune cause, fai molta attenzione:

- Alimentazione non equilibrata per l'essere umano
- Sostanze tossiche ingerite tramite alimentazione di cattiva qualità
- eventi emotivi traumatici soprattutto di natura sentimentale
- stress prolungato
- la storia familiare
- esposizione a varie tossine
- inquinamento
- radiazioni
- abitudini generali
- infezioni interne
- tipo di abbigliamento indossato
- il modo di pensare (che ho messo per ultimo ma come già accennato è uno dei più importanti)

Tutte queste cause presentano un elemento in comune e cioè:

Riducono il flusso di sangue e di ossigeno alla prostata.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Trattare i sintomi, come già detto, non aiuta, anzi spesso è dannoso a lungo termine. L'importante è quindi rimuovere la causa del problema per ridiventare sani.

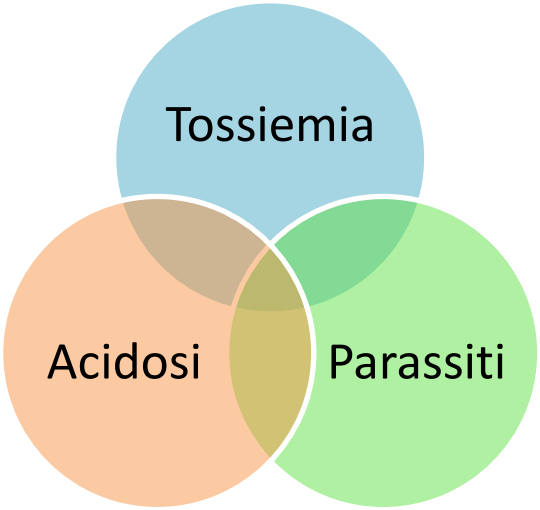
Se esaminiamo queste cause e gli effetti che hanno sul nostro organismo possiamo notare che la combinazione di queste portano ad altri fenomeni che è essenziale conoscere.

Questi fenomeni a sua volta sono strettamente collegati l'uno all'altro e sono:

- la tossiemia
- i parassiti
- l'acidosi

Prova ad immaginare come dei cerchi per ogni fenomeno. Possiamo ipotizzare che intersecando più o meno questi tre cerchi si forma la malattia.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com



Ogni malattia presenta almeno uno di questi fenomeni e spesso sono strettamente collegati l'uno all'altro.

Ma analizziamoli separatamente per capire bene la dinamica di ogni malattia.

Questa è la parte un po' più difficile, fai attenzione e in caso torna indietro con il video per riascoltarla e capirne bene i concetti chiave.

Tossiemia

La tossiemia è l'aumento degli scarti metabolici nel sangue e nei tessuti, ovvero tutto ciò che il nostro corpo attraverso il metabolismo non è riuscito ad assimilare. Le cellule del nostro corpo vivono in un ambiente limitato e fanno parte di un ecosistema che è il nostro organismo. Il sangue e la linfa portano il nutrimento a tutte le cellule del corpo e ne ricevono in cambio scarti metabolici. Queste sostanze, le tossine, sono veleno per le cellule.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Gli organismi viventi con l'evoluzione si sono organizzati con sistemi e apparati che sono i nostri organi: il fegato, i reni, la pelle, i polmoni... Essi provvedono a mantenere il sangue, la linfa e i tessuti, puliti.

L'intossicazione dell'ambiente in cui vive la cellula costituisce la tossiemia.

Può essere interna o esterna, ad esempio l'inquinamento atmosferico, del suolo, dell'acqua, dei cibi, dei farmaci... costituiscono quella che viene chiamata tossiemia esogena.

Le cellule in un ambiente intossicato, deperiscono e si indeboliscono, invecchiano precocemente e muoiono. Vi è un livello di tossiemia oltre il quale la vita cellulare è impossibile, ma per fortuna nel nostro organismo agiscono forze che impediscono il superamento nel sangue di livelli di tossiemia incompatibili con la vita cellulare.

La vitalità di ogni organismo vivente dipende dalla vitalità delle cellule che lo compongono, vitalità che dipende a sua volta, in ultima analisi, dal grado di disintossicazione di sangue e linfa.

La malattia non è una entità, **è il tentativo del corpo di eliminare le tossine in eccesso**. La malattia è l'effetto di una causa.

E' comunque un'espressione di vita e di vitalità, ed è il tentativo, alcune volte anche molto energico, di eliminare la tossiemia. Quando questa viene eliminata, tutti i sintomi di malattia spariscono come per magia.

La tossiemia è causata dai veleni che ingeriamo attraverso il cibo, la pelle e l'aria. A parte i veleni che hai scoperto nel video gratuito ce ne sono anche altri che sono considerati vere e proprie sostanze tossiche.

Le tossine ci sono sempre state, ma purtroppo la situazione sul nostro

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

pianeta è estremamente peggiorata negli ultimi 100-150 anni.

Vediamo come suddividere ed evidenziare quali sono queste tossine che ogni giorno assumiamo più o meno coscientemente:

Additivi alimentari

Tutti gli alimenti confezionati (spesso anche sfusi e freschi) di produzione industriale (e non) sono addizionati con sostanze chimiche necessarie per la conservazione, per facilitare i processi produttivi o per conferire colorazioni e sapori particolari.

Tutte le sostanze utilizzate negli alimenti devono essere indicate nell'etichetta, esse sono consentite dalla legge in quanto o sono totalmente inerti o non presentano un grado di tossicità tale da causare problemi immediati con l'assunzione in dosi limitate.

Da decenni tuttavia, istituti e studiosi segnalano la pericolosità di alcune sostanze che permangono nella lista più che altro per ragioni commerciali. La pericolosità di queste sostanze, o meglio, la sospetta pericolosità, è proporzionale alla quantità assunta nel tempo.

Se per esempio un certo elemento tossico viene ingerito consumando un certo tipo di alimento, si corre un rischio minimo data la quantità esigua di tale elemento.

Il discorso cambia quando nello stesso arco di tempo si assume la stessa sostanza tossica in quantità maggiori a causa del consumo di cibi diversi nei quali la stessa sostanza è contenuta. In questo caso, le singole assunzioni si sommano arrivando a concentrazioni che possono divenire

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

tossiche e pericolose.

Puoi consultare la tabella nell'allegato E per verificare la tossicità degli additivi e soprattutto guardare attentamente un’etichetta per vedere se sono presenti o meno quelli dichiarati tossici.

Metalli pesanti

I metalli pesanti sono i composti più pericolosi e dannosi tra le sostanze inquinanti. Infatti penetrano in maniera insidiosa nel nostro organismo attraverso cibi, bevande, aria atmosferica, abiti e trasporti, bloccando l'attività di numerosi complessi enzimatici.

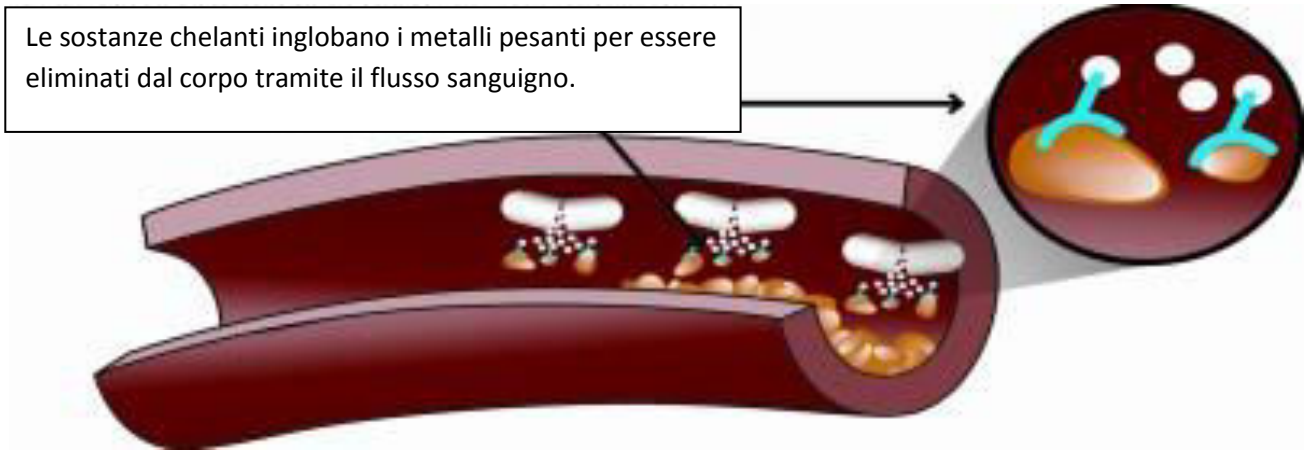
Esempi di metalli pesanti sono: il mercurio, il cadmio, l'arsenico, il cromo, il tallio e il piombo. I metalli sono componenti naturali della crosta terrestre. Non possono essere degradati o distrutti. In piccola misura entrano nel nostro corpo tutti i giorni. Come elementi in tracce alcuni metalli pesanti, principalmente nella loro forma organica, per esempio il rame, il selenio e lo zinco sono essenziali per mantenere il metabolismo nel corpo umano.

Tuttavia a concentrazioni più alte possono portare ad avvelenamento. Esso potrebbe derivare ad esempio da contaminazioni dell'acqua potabile (per esempio da tubature in piombo) da alte concentrazioni nell'aria come ad esempio l'inquinamento causato dal traffico o dall'assunzione tramite l'alimentazione.

I metalli pesanti sono pericolosi perché tendono ad accumularsi e sono difficili da eliminare. L'unico rimedio per l'eliminazione dei metalli pesanti

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

che conosco è la chelazione.



La chelazione è un meccanismo chimico utilizzato nel mondo vegetale e animale attraverso il quale una molecola biologica incorpora all'interno della propria struttura un minerale. Una volta chelato, il minerale perde le sue proprietà fisiologiche o tossiche, in quanto viene sequestrato all'interno della struttura dell'agente chelante e con esso viene eliminato.

Quali sono dunque queste sostanze chelanti? Te ne elenco alcune, ma sappi che ce ne sono altre e di solito sono presenti a sufficienza in un'alimentazione naturale.

Ognuna di queste sostanze è utile nella chelazione di metalli pesanti diversi. La maggior parte le trovate singolarmente sottoforma di integratori oppure in abbondanza combinate con altri elementi in erbe medicinali, frutta e verdura.

L'acido Malico, l'Aglio, la Metionina, il glutatione, il coenzima Q10, il betacarotene e la vitamina C. Se proprio sai con certezza che hai metalli pesanti in quantità nel tuo corpo inizia ad assumere questi integratori facendo dei cicli di 10 o 15 giorni. Negli altri casi puoi semplicemente integrarli con una corretta alimentazione che ti spiegherò in seguito.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Sostanze chimiche

Negli ultimi 50 anni l'uomo ha immesso nell'ambiente circa 80 mila nuove sostanze chimiche. Molte di queste sostanze sono di grande utilità ad esempio nel settore farmacologico, agricolo o nella produzione di oggetti di uso comune.

Molte di esse purtroppo sono pericolose e minacciano la salute dell'uomo e del pianeta, contaminando l'ambiente e gli ecosistemi a livello globale, entrando nelle catene alimentari e accumulandosi nei tessuti di uomini e animali.

Sostanze chimiche tossiche si possono trovare nei deodoranti, nei detersivi, nei profumi e in mille altri prodotti che usiamo quotidianamente. Con molte di queste veniamo in contatto ogni giorno senza saperlo e le immettiamo nel corpo attraverso la permeabilità della pelle.

Considera che ogni sostanza che tocca il tuo corpo viene assorbita anche al 70 % attraverso la pelle e immessa nel tuo organismo.

E' importante per questo motivo fare attenzione anche ai detergenti, dentifrici e shampi che utilizziamo ogni giorno in casa senza sapere che sono tossici.

Parassiti

Una dei più importanti scienziati degli ultimi tempi riguardo a questo argomento è la dottoressa Clark. E' una dottoressa canadese che va in

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

pensione dopo una vita da ricercatrice e quindi, cosa molto importante secondo me, è totalmente priva di interessi personali, di fama e di carriera. Dopo tanti anni inizia a svelare i risultati di queste importanti ricerche sui parassiti.

La dott. Clark ha avuto tantissimi meriti, tra cui un'importante scoperta, ovvero: tutte le malattie sono causate dalla concomitanza di inquinanti parassiti e inquinanti chimici.

I parassiti ci sono sempre stati ed è opportuno eliminarli e cercare di averne il meno possibile. Vivere senza parassiti credo che sia impossibile e a un certo punto anche dannoso, infatti non viviamo in una camera sterile e non siamo stati programmati per farlo.

Nel 100 % dei casi quando parliamo di un organo malato si trova un'infestazione di parassiti.

Apparentemente sembrerebbe che l'approccio della Clark voglia escludere le variabili mentali, come ad esempio sostiene il dott. Hamer (che sostiene che tutte le malattie sono causate da fattori mentali ed emotivi). Secondo la mia modesta opinione, che non sono ne un biologo ne uno psicologo ma ho appreso con passione e studio costante tutte e due le materie, in alcuni casi ha totalmente ragione la Clark, altre volte ha totalmente ragione Hamer, ma nella stragrande maggioranza dei casi il risultato della malattia è un miscuglio dei due fattori.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com



Secondo la mia esperienza e le mie ricerche quindi, anche la maggior parte delle prostatiti ha origine con entrambi i fattori e cioè la psicologia e i parassiti.

Acidosi

Infine non meno importante l'Acidosi.

Per vivere, il nostro sangue e tutte le cellule devono sempre rimanere in uno stato alcalino.

Il corpo ha un modo molto intelligente per trasformare questi scarti acidi in scarti solidi. Lo stoccaggio può avvenire in molte parti, incluso il grasso corporeo. Esempi di scorie e acidi salificati nel nostro organismo sono il colesterolo, gli acidi urici, i calcoli al fegato, gli acidi solforici e fosforici che sono puri veleni ecc...

Per poter effettuare una neutralizzazione delle scorie e delle tossine si necessita di minerali alcalini. In loro mancanza il corpo non ha che la scelta di rubare calcio dalle ossa e quindi di portarci tutta una serie di problemi collegati ad esso.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Tra i maggiori problemi causati dalle scorie acide inoltre si deve considerare che esse coagulano nel sangue rendendolo spesso e tale da ostruire i capillari.

Il nostro corpo cerca di eliminare queste particelle fissandole nelle pareti delle arterie per prevenire danni peggiori: il processo progressivo di accumulazione nelle arterie porta a una restrizione progressiva di queste.

Questa condizione compromette il flusso sanguigno e crea notevoli danni a tutto l'organismo e alla nostra prostata che verrà privata del giusto afflusso di sangue.

Vediamo dunque di fare chiarezza:

Le cellule cancerogene sono acide, le cellule sane sono alcaline.

I prodotti alcalini o basici neutralizzano gli acidi.

La verità scientifica è che gli alcalini o basici neutralizzano gli acidi in un processo semplice e naturale.

Ci preoccupiamo di lavarci e togliere lo sporco sul corpo, ma trascuriamo completamente lo sporco accumulato dentro il corpo. Faccio un semplice esempio:

Toccando il grasso della carne, se ci facciamo caso, le nostre dita diventano unte e l'acqua da sola non basta per sgrassarle. Serve anche un detergente o un sapone alcalino. Il grasso della carne è acido mentre il sapone è alcalino.

Quando il livello di acidità nel corpo si alza entro una certa soglia compare il dolore in varie zone: Il dolore infatti è proprio dovuto alla concentrazione di scarti acidi in quella zona.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

I tessuti umani dovrebbero funzionare ad un Ph prevalentemente alcalino. La maggior parte delle persone non sono coscienti del livello di acidità degli alimenti.

Un fatto da tenere di grande considerazione è la scala di acidità. Questa scala è logaritmica, ciò significa che non è una comune scala decimale dove 1,2,3,4 hanno tutti lo stesso valore e la stessa distanza. Nelle scale logaritmiche l'andamento è esponenziale, quindi 5 è circa 100 volte più acido di 4!

Le persone non sono informate di questo e spesso si perde il senso della realtà.

Ad esempio il caffè ha un ph 5 ed è un prodotto estremamente acido. Poco sotto al caffè come livello di acidità troviamo la candeggina!

Per contrastare il livello di acidità dobbiamo mangiare (e bere) prevalentemente basico.

Non bisogna confondere un cibo acido con l'acidità che presenta quando lo ingeriamo. Ad esempio lo zucchero bianco raffinato che apparentemente non sembra acido appena lo ingeriamo diventa subito acido. Oppure il limone che è estremamente acido al sapore, appena lo ingeriamo non lo è più e diventa alcalino.

Dunque abbiamo parlato dei tre fattori principali e di tutto ciò che gira intorno alla tossiemia, ai parassiti e all'acidosi. Abbiamo anche visto che sono strettamente collegati l'uno all'altro, ma non abbiamo ancora finito.

Ci sono numerose altre cause che vanno ad alimentare la malattia e che influenzano e sono influenzate da questi fattori.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Vediamole:

Le Abitudini generali

Lo scarso esercizio fisico, quindi la sedentarietà e il lavoro in ufficio riduce la circolazione sanguigna favorendo la malattia.

Alcuni sport come il ciclismo il motociclismo e il motocross sono particolarmente sconsigliati per chi ha contratto problemi alla prostata. Molti medici generici e molti urologi ritengono che la pratica sia sconsigliata a causa del sellino, che comprime la zona dove è situata la prostata.

Molti discutono anche dell'influenza del ciclismo sulla funzione stessa degli organi genitali, ritenendo che possa causare impotenza.

Io ti consiglio di praticare un esercizio fisico moderato, ma costante, basta mezz'ora al giorno di corsa, oppure se non hai aria pulita dove correre perché magari abiti in città, puoi sostituire la corsa con un esercizio fenomenale secondo me: Il salto nel trampolino elastico.

Ne puoi trovare uno a 35 massimo 40 euro nei negozi di articoli sportivi, o al limite su internet. 15 – 20 minuti al giorno sono sufficienti per compensare le ore che magari stai seduto lavorando.

Inoltre questo esercizio funge da massaggio linfatico, infatti il sistema linfatico del nostro corpo non ha una pompa differentemente dal sangue che ha il cuore, per cui massaggiando determinati punti che in seguito ti spiegherò o saltellando sul trampolino riequilibri il sistema linfatico e quindi porterai nutrimento alla prostata.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Persino l'abbigliamento se troppo stretto può causare problemi. Raccomando l'uso di slip o boxer larghi per non ostacolare il flusso sanguigno, oppure se preferisci puoi andare in giro nudo, in questo caso se non ti arrestano per esibizionismo prenderai anche il sole nelle zone intime godendo di tutte le proprietà benefiche che adesso vedremo.

Fattori ambientali

Alcuni fattori ambientali possono danneggiare seriamente il sistema energetico del corpo e quindi andare ad alterare il corretto funzionamento di alcuni organi tra cui la prostata essendo uno dei più sensibili e delicati.

La corrente alternata delle linee ad alto voltaggio, l'uso dei forni a microonde che è assolutamente sconsigliato, poiché produce una modificazione della composizione molecolare dei cibi i cui effetti a lungo termine ci sono ancora sconosciuti, inoltre le termo coperte e altre apparecchiature elettriche di uso comune.

Cerchiamo di limitare al massimo anche le onde dei telefoni cellulari che è stato dimostrato essere dannose al corpo umano. Pensiamo a quante ore teniamo il telefonino in tasca, vicino agli organi genitali…oppure acceso mentre dormiamo…Assolutamente sconsigliato.

Come ti ho accennato uno dei fattori essenziali per la vita sulla terra è l'esposizione al sole. Purtroppo essendo rinchiuso negli uffici spesso oltretutto illuminati con luce artificiale di scarsa qualità l'uomo occidentale medio ha ridotto drasticamente il numero di ore di esposizione ai raggi

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

solari.

Inoltre se ci pensi: quanto esponi direttamente al sole le tue parti intime? Praticamente mai. Un'errata convinzione ha fatto si che in queste zone il sole non batta mai.

Ben vengano allora nudisti e naturisti che non si preoccupano affatto dell'aspetto pudore e mettono a contatto la loro sessualità con le energie benefiche del sole. Ti consiglio di prendere, nei limiti del possibile, almeno due ore di sole al giorno, possibilmente anche nella zona genitale.

Le Emozioni

Le emozioni rappresentano un'altra causa di malattia spesso trascurata dal mondo occidentale. Tutto quello che proviamo ed etichettiamo come negativo nel corso della nostra vita si traduce in stimoli nervosi che ostacolano la circolazione sanguigna e il passaggio delle energie sottili attraverso i meridiani energetici del nostro corpo.

Inoltre per sopprimere le emozioni negative la muscolatura diventa rigida rendendo ancora più difficile la circolazione del sangue.

Per non farsi influenzare dalle emozioni negative consiglio di fare una qualsiasi forma di rilassamento quotidiano. Nel corso avanzato trovi una tecnica di rilassamento guidato per condizionare il sistema nervoso a non lasciarsi coinvolgere dalle emozioni negative.

Per i traumi emotivi profondi, ci sono varie cose che puoi fare, compresa l'assunzione di alcune piante "sacre" che mostro sempre nel corso avanzato, in quanto si tratta di un argomento piuttosto delicato.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Lo stress prolungato

Lo stress che dura nel tempo è una delle peggiori “malattie” dell'uomo moderno. Purtroppo per molte persone è diventato un vero e proprio stile di vita.

Questo produce danni particolarmente gravi, infatti tutte le parti del corpo s’irrigidiscono ostruendo il flusso del sangue e dell'energia.

La prostata in particolare viene enormemente danneggiata da anni di vita stressante. Anche in questo caso il rilassamento quotidiano è la base.

Storia familiare

Ci sono numerose ricerche scientifiche che dimostrano una chiara predisposizione al cancro alla prostata in persone che avevano genitori e nonni con questo tipo di tumore o nel caso femminile in cancro al seno o all'apparato riproduttivo. Non allarmarti, c'è una chiara predisposizione ma non è la legge.

Numerosi studi dimostrano che i geni non determinano l'esito di una malattia. Inoltre lascia che ti dica come la penso. Se credi di esserti ammalato alla prostata perché tutti i tuoi antenati ne hanno sofferto non è solo necessario che faccia qualcosa per te stesso, ma anche per tutte le future generazioni a cui trasmetteresti i tuoi geni (e le tue credenze).

Esiste oggi la “tecnologia” mentale necessaria a modificare

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

questa predisposizione genetica.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

L'Alimentazione

Ho voluto dedicare un capitolo a parte all'alimentazione perché come ti ho già spiegato, lo ritengo uno dei mezzi più potenti, più efficaci e più facili per capovolgere il tuo stato di salute.

Iniziamo a sfatare un po' di falsi miti e luoghi comuni:

FALSO MITO N°1

"I germi, i batteri e i virus ti ammalano"

La verità è tutta un'altra cosa.

Il microbo non può farti niente, è il terreno dove esso viene a trovarsi la cosa fondamentale.

Louis Pasteur nel 19° secolo ha diffuso la teoria che i germi causano la malattia.

Bhè, questa è la teoria su cui si basa e si arricchisce la medicina moderna. E' il totale scaricamento di responsabilità da parte nostra per quanto riguarda la nostra salute, perché basandoci su questa affermazione la salute non è più nelle nostre mani. In questo modo è più facile, si scarica la colpa ai germi ed è così che ci vengono prescritte e vendute pillole su pillole per uccidere i germi.

Quello che invece non è abbastanza conosciuto è che è lo stato

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

dell'ambiente interno del nostro organismo che si riflette sullo stato globale della nostra salute. In una condizione ideale di perfetta salute, se i germi provassero a stazionarsi nel corpo fisico non troverebbero nulla da mangiare e morirebbero o scapperebbero altrove perché lì non ci sarebbe cibo per loro.

FALSO MITO N°2

"Una dieta bilanciata consiste in proteine, carboidrati e grassi."

In realtà una dieta bilanciata consiste nel trovare la giusta combinazione di proteine, grassi e zuccheri semplici che meglio si adatta al tuo organismo.

Ci chiediamo sempre: "da dove le prendo le proteine? E i carboidrati? E con i grassi come la mettiamo?"

Il fatto è che siamo stati portati a credere che abbiamo bisogno di molte proteine per crescere forti e sani, ma in realtà non è affatto così.

Da una prospettiva igienista quello che chiamiamo proteine nella dieta tradizionale è rimpiazzato da alimenti ricchi di **clorofilla**. I cibi ricchi in clorofilla sono anche ricchi di amminoacidi e quindi proteine e comprendono tutte le verdure a foglia verde, ma anche alghe e germogli.

I carboidrati che solitamente pensiamo di assimilare dalla pasta, dal pane e dai cereali in realtà non sono altro che zuccheri complessi che devono

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

essere scomposti durante il processo di digestione per essere correttamente trasformati in zuccheri o glucosio.

La miglior forma di zuccheri che ci è stata donata dalla natura è invece **la frutta** in tutte le sue infinite varianti che ci viene donata differentemente dal clima e dalla stagione in cui ci troviamo.

La frutta è molto più digeribile dei carboidrati complessi, è quasi tutta alcalinizzante e non comporta quel dispendio di energia necessario alla scomposizione dei cereali.

I grassi infine sono una parte essenziale di una dieta bilanciata. Non sto parlando di grassi animali saturi che provocano tumori e malattie degenerative, ma di grassi principalmente insaturi di origine vegetale. I cibi ricchi di grassi sono olive, olio di oliva, noce di cocco, avocado, noci e semi di ogni tipo. **Ad ogni modo i grassi seppur di origine vegetale sono da limitare il più possibile per ripristinare il corretto flusso sanguigno e quindi la salute della prostata**. Ne parlerò in seguito in modo più approfondito, ma prendi nota perché questo è uno degli elementi che può influenzare di più il successo o meno del tuo percorso di guarigione.

Una dieta salutare si raggiunge mangiando la corretta combinazione di questi cibi che meglio si adattano al tuo organismo. In seguito parleremo anche delle combinazioni alimentari.

FALSO MITO N°3

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

"I sintomi della malattia sono fastidiosi e devono essere soppressi."

Come ho già accennato la malattia è la cura!

I sintomi della malattia sono l'indice che c'è qualcosa di sbagliato e deve essere interpretato, non soppresso. Il sintomo è l'allarme rosso che devi cambiare qualcosa nel tuo stile di vita.

La soluzione più semplice è:

MANGIA CIBI PIU' VICINO POSSIBILE AL LORO STATO NATURALE

Più elaboriamo i nostri cibi più ci allontaniamo dalla natura disconnettendoci da quella fonte di energia che ci rende forti e sani.

"...non uccidete né uomini, né animali, né il cibo che va nella vostra bocca... se vi nutrite di cibi vivi questi vi vivificheranno, se uccidete il vostro cibo, il cibo morto vi ucciderà... la vita viene dalla vita, dalla morte viene sempre la morte... ciò che uccide il vostro cibo, uccide anche le vostre anime... i vostri corpi diventano ciò che mangiate, come le vostre anime diventano ciò che voi pensate... perciò non mangiate ciò che il gelo e il fuoco hanno distrutto, perché i cibi bruciati, gelati e decomposti, bruceranno, geleranno e decomporranno il vostro corpo... mangiate frutti ed erbe alimentati e maturati dal fuoco della vita..."

Vangelo Esseno della Pace

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Che Cos'è la fame?

Questa è una domanda interessante, ti sei mai chiesto che cos'è la fame?

Il 95% delle attività del nostro corpo dipendono dai minerali, non dalle vitamine. Ovviamente ci vogliono entrambe, ma considero molto più importanti i minerali rispetto alle vitamine.

Ogni cellula contiene oltre 4000 enzimi. Questi enzimi sono pienamente attivati solamente quando i principali minerali e tracce di essi sono presenti in quantità significative.

E attenzione, sto parlando principalmente di minerali in forma organica, ovvero che hanno subito una trasformazione chimica attraverso il processo della fotosintesi clorofilliana. Frutta e verdure a foglie verdi sono i cibi più ricchi di minerali in natura e ogni varietà ha i suoi minerali organici predominanti.

Che cos'è allora la fame?

Studiando l'igiene naturale e il crudismo sono arrivato alla conclusione che la fame è la ricerca di minerali da parte del corpo umano.

Quando ti senti affamato il tuo corpo sta dicendo:

"Hey dammi un po' di minerali così posso attivare gli enzimi e far funzionare il tuo corpo come dovrebbe."

Non sta assolutamente dicendo:

"Per favore riempimi con il peggior cibo spazzatura possibile in modo che posso impiegare il resto della giornata a digerirlo ed eliminarlo. :-)"

E' virtualmente impossibile mangiare troppi cibi ricchi di minerali.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Mangiare invece cibi poveri in minerali ti spinge a mangiare di più per rimpiazzarne il bisogno.

La ragione per cui ti senti ancora affamato e hai la tendenza a mangiare troppo non è perché il tuo corpo sta cercando più dello stesso minerale nel cibo, ma probabilmente perché non ha trovato quel minerale che stava cercando!

La qualità dei cibi e i loro minerali

Dovresti cercare di procurarti ogni giorno il miglior cibo possibile perché a seconda della qualità del cibo che compri immetti nel tuo corpo le giuste quantità di minerali.

Ecco una scala significativa:

Qualità commerciale comune:

Sono piante che sono state ibridate per favorirne la produzione, per avere caratteristiche particolari o per resistere di più agli attacchi esterni. Sono solitamente geneticamente modificate e spruzzate di insetticidi e pesticidi. Sono cresciute in terreni di bassa qualità con terra demineralizzata.

Biologico:

I cibi biologici sono privi di tutte le sostanze chimiche aggiunte e contengono più minerali e sostanze nutritive delle qualità commerciali

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

comuni.

Coltivazioni casalinghe:

Se hai la fortuna di avere un po' di terra o anche solo un balcone puoi coltivare a casa le tue piante. Puoi creare il tuo orto e nutrire la terra con rocce ricche di minerali. Ci sono ottimi prodotti che puoi trovare nei negozi di giardinaggio. Andranno poi a nutrire le piante che coltivi.

Piante selvatiche:

Le piante selvatiche contengono in media 50 volte più minerali che le piante vendute a livello commerciale. Ce ne sono di migliaia varietà diverse solo in Italia e tutte spontanee nei nostri boschi e prati. A questo link puoi trovare dell’ottimo materiale in proposito. Lo trovi anche nell’allegato A

Quindi quando devi scegliere un cibo pensa soprattutto alla qualità, ma non farne una questione di principio. Estremizzando dico sempre che è molto meglio mangiare frutta di qualità commerciale piuttosto che fumare del tabacco biologico ☺ o non mangiarne affatto.

I veleni da eliminare

Ho già spiegato nel video gratuito quali sono i cibi da eliminare dalla tua

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

dieta per riacquistare la salute della prostata e in generale del tuo corpo fisico.

Siccome sono convinto che la ripetizione è alla base dell'apprendimento ti farò un riassunto così che tu possa interiorizzare meglio queste importanti informazioni.

I grassi Trans

I grassi trans sono:

- oli vegetali idrogenati più o meno parzialmente
- grassi vegetali idrogenati
- margarina (anche quella priva di grassi idrogenati)

Inoltre i grassi trans si formano in parte anche con la cottura o l'irrancidimento di qualsiasi olio vegetale. L'unico olio vegetale che fa eccezione è l'olio di cocco.

Quindi ti consiglio in caso tu debba cucinare qualcosa di utilizzare l'olio di cocco non raffinato. Purtroppo in Italia non è così facile da reperire e ad ogni modo è bene limitare al massimo l’uso di olio e grassi concentrati. Ad ogni modo nell'allegato A troverai dei siti dove lo acquisto io tramite internet.

I grassi trans si trovano in queste categorie di cibi:

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Patatine fritte e cibi fritti di qualsiasi tipo
- torte e dolci di pasticceria
- Pane morbido confezionato
- Alcuni tipi di biscotti e crackers
- Ciambelline americane (in stile Homer Simpson)
- Gelati, spesso anche artigianali.

Che cosa li rende così dannosi?

L'idrogenazione è un processo che converte acidi grassi polinsaturi che sono naturalmente liquidi a temperatura ambiente in grassi solidi. L'esempio più classico è la conversione di oli vegetali in margarina.

Il processo di idrogenazione cambia la configurazione degli atomi di idrogeno in acidi grassi polinsaturi.

L'assunzione di questi grassi trans causa problemi ai tessuti cellulari perché s'incorporano alle tue membrane causando seri problemi al metabolismo.

Più specificamente i grassi trans sono famosi per causare grossi problemi al sistema immunitario, malattie cardiovascolari, diabete, cancro alla prostata, obesità, sterilità, difetti alla nascita di bambini, decremento della produzione del latte materno, peggioramento della vista, e debolezza a ossa e muscoli.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Quello che dico è confermato da innumerevoli studi fatti sui grassi trans. La cosa incredibile è che la margarina è da molti considerata un cibo salutare, ma che vista ad un livello molecolare ha una struttura molto simile alle materie plastiche e ovviamente fa malissimo all'organismo.

Zucchero bianco raffinato

Altri nomi e varianti dello zucchero bianco raffinato sono:

Maltosio, destrosio, saccarosio, lattosio, glucosio, sorbitolo, sciroppo di glucosio, melassa, malto, mannitolo, zucchero invertito.

I cibi che includono spesso a nostra insaputa lo zucchero bianco raffinato o le sue varianti sono:

- Le barrette energetiche
- cioccolata
- dolci
- patatine fritte confezionate
- gelato
- succhi di frutta confezionati
- cereali in scatola
- pane

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- torte
- biscotti
- carni confezionate
- soft drinks
- ketchup e condimenti vari

E' sufficiente leggere le etichette dei vari alimenti al supermercato per capire quanto zucchero raffinato mangiamo ogni giorno.

Che cosa lo rende così dannoso?

Mangiare cibi con zuccheri raffinati per troppo tempo porta il tuo organismo a rilasciare così tanta insulina che inizierai a perdere la sensibilità ad essa. Questo fenomeno porta le tue cellule a non ricevere un forte segnale ogni volta che c'è un eccesso di zucchero nel tuo sangue.

Questo porta ad avere spesso un eccesso di zuccheri nei tuoi vasi sanguigni che può causare problemi come:

- Peso in eccesso
- mancanza di minerali come il magnesio che serve a tenere rilassati i vasi sanguigni e regola l'efficienza della circolazione del sangue. (Questo come abbiamo visto è molto importante per la salute della prostata e degli organi in generale)
- Incremento della ritenzione di sodio che causa alta pressione
- Incremento di componenti infiammanti nel tuo corpo che possono

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

causare danni ai vasi sanguigni e coagulazioni di sangue correlati ad attacchi cardiaci e problemi di respirazione.

- Una riduzione del colesterolo HDL e incremento di LDL nonché un incremento dei trigliceridi che aumentano il rischio di malattie cardiache.
- Possibilità di un alto rischio di cancro causato dall'abilità dell'insulina di contribuire alla proliferazione di cellule cancerogene.

Farina bianca raffinata

I cibi che includono la farina bianca raffinata sono:

- Dolci
- biscotti
- pane bianco di qualsiasi tipo
- pasta
- pizza
- crackers

Che cosa la rende così dannosa?

La farina bianca raffinata è una colla per il sistema digerente. Dopo aver visto l'importanza della digestione e della costipazione per la prostata è

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

abbastanza evidente che questo alimento sia da considerarsi da evitare.

Tutte le farine bianche raffinate sono amidi che si trasformano nell'organismo in zuccheri semplici portando l'insulina a dei picchi altissimi.

I problemi sono gli stessi di quelli che abbiamo appena visto per lo zucchero bianco raffinato.

Latticini

Specialmente i latticini ed il latte non biologico pastorizzato proveniente da allevamenti intensivi.

Altri nomi e varianti di questo alimento sono:

Latte in polvere, latte disidratato, proteine del latte, zuccheri del latte, latte condensato, siero del latte.

I prodotti che ne contengono sono innumerevoli:

- Latte intero pastorizzato
- Latte parzialmente scremato
- yogurt
- formaggi freschi e pastorizzati
- mozzarella
- burro

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- biscotti
- pane morbido
- merendine
- patatine
- cioccolata

Cosa li rende così dannosi?

I consumatori ideali di latte vaccino sono i vitelli, non gli umani!

Siamo l'unica specie al mondo che beve il latte di un'altra specie e siamo l'unica specie che continua bere latte dopo lo svezzamento.

Le persone non hanno un sistema digerente idoneo a digerire il latte a causa della mancanza di un enzima chiamato lactase necessario a rompere il lattosio che è lo zucchero naturale presente nel latte. Molte persone hanno anche difficoltà a digerire la caseina la proteina principale che troviamo nel latte.

La mancanza di digestione della caseina provoca una forte formazione di muco e quindi infezioni croniche alle orecchie, congestioni nasali, acne, eczemi, malattie al sistema immunitario e anche il cancro.

Inoltre rende il sangue più acido e ha degli effetti negativi sul cuore e soprattutto sulle ghiandole come appunto la prostata.

Solo eliminando il consumo di latte e latticini dalla tua dieta dovresti ridurre notevolmente i sintomi della prostatite.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Proteine animali

Mi riferisco soprattutto alla carne. Bianca o rossa non ha importanza, tutta la carne è nociva all'organismo e sopratutto alla prostata.

Numerosi studi sono stati fatti sull'argomento e confermano quello che dico.

La carne è un alimento incompatibile per come è fatto l'essere umano e deve essere evitata il più possibile.

Il cancro è la malattia più diffusa nelle società ricche dopo le malattie cardiovascolari; è responsabile in Italia di oltre il 25% delle morti, la metà delle quali è causata da tumore della mammella, del colon, della prostata e del polmone. Secondo il National Cancer Institute (USA), l'80% di tutte le forme tumorali sono dovute a fattori ben identificabili e come tali sono potenzialmente prevenibili. Per i tumori più diffusi è stato accertato un forte legame con il tipo di alimentazione.

Il prof. Willett stima che in media circa il 32% dei tumori riconosca una causa alimentare. Nel caso dei tumori più diffusi, le percentuali risultano ben superiori:

- mammella: 50%;
- pancreas: 50%
- colon-retto: 70%;
- prostata: 75% dei tumori che hanno una causa di origine alimentare

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Che cosa la rende così dannosa?

La Carne è dannosa principalmente per 2 fattori principali di ordine fisico, senza considerare gli effetti karmici:

Contaminanti

La carne può contenere sostanze mutagene che possono contaminare il cibo nel corso di tutti gli stadi del processo di produzione: sono essenzialmente pesticidi, additivi, o materiali utilizzati nel corso del confezionamento.

Le carni cotte con metodi domestici ad elevate temperature (carne, pollame e pesce) producono delle sostanze genotossiche associate con un aumentato rischio di tumori del colon, del pancreas, della mammella, della prostata e delle vie urinarie.

L'altro problema della carne è la malnutrizione degli animali da allevamento. Negli allevamenti intensivi è impossibile nutrire gli animali con il cibo per il quale sono stati programmati.

I bovini ad esempio vengono nutriti con mangimi a base di soia e cereali per aumentare la produzione di massa muscolare e vendere più carne.

Purtroppo questi animali sviluppano delle malattie con questo tipo di dieta squilibrata e gli allevatori sono costretti ad utilizzare grosse dosi di antibiotici per ridurre le morti premature.

Inutile dire che antibiotici, ma anche ormoni finiscono nelle carni in grosse quantità, e vengono immessi nel nostro organismo quando mangiamo carne.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Macronutrienti

Alcuni macronutrienti contenuti nella carne sono riconosciuti fattori di rischio per il cancro.

Grassi animali:

Una delle associazioni più studiate in epidemiologia è quella tra grassi nella dieta e cancro, particolarmente tra grassi di origine animale, derivati da carne e latticini, e cancro alla prostata e alla mammella.

Nel 1997, il World Cancer Research Found e l'American Institute for Cancer Research concludevano che "Le diete ad elevato contenuto di grassi saturi possono aumentare il rischio di tumore. I motivi principali sono quelli che ho già descritto per i grassi trans.

Proteine:

Esistono pochi studi che indentificano un ruolo delle Proteine (animali) sul rischio di cancro alla prostata, mammella, rene, laringe, colon, distinto da quello dell'assunzione di carne.

L'effetto che favorisce la formazione del cancro sarebbe causato da un'alterazione dell' IGF (Insulin-like Growth Factor, un potente fattore carcinogeno prodotto dall'organismo).

Per il solo cancro del colon, la trasformazione per opera dei batteri intestinali delle proteine della dieta in vari composti a effetto genotossico, potrebbe costituire un ulteriore fattore di rischio.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

In volontari sani, l'assunzione di carne in dosi crescenti ha comportato la produzione di composti azotati in quantità anch'essa crescente, oltre ad un rallentamento del transito intestinale con conseguente prolungata esposizione della mucosa intestinale a queste sostanze tossiche.

Ad ogni modo le alternative alla carne sono molteplici, importanti soprattutto in una dieta di transizione.

In seguito a meno che tu non faccia sport a livello agonistico è necessario ridurre il quantitativo di proteine assunto anche di origine vegetale perché alla lunga può risultare dannoso.

Questi erano i 5 cibi killer. Vorrei aggiungere solo alcune bevande all'elenco in modo da renderlo il più completo possibile.

Da eliminare assolutamente sono le bevande gassate di qualunque tipo.

Oltre all'estremo contenuto di zuccheri contengono anidride carbonica che causa problemi allo stomaco, all'intestino e indirettamente anche alla prostata.

Bevande alcoliche

Specialmente Birra. L'alto contenuto di lieviti andrebbe a nutrire parassiti e batteri presenti nell'intestino creando ancora più fermentazione. Stessa cosa per i lieviti contenuti in pane e dolci. Leggermente meglio il vino rosso, se ne bevi cerca di acquistare qualità biologiche prive di solfiti e coloranti di origine animale, ma assolutamente non abusarne.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Da evitare ovviamente anche ogni tipo di superalcolico. Non credo che ci sia bisogno di elencare i migliaia di studi che dimostrano la tossicità dell'alcol.

Caffè

Da evitare. Produce un'alta acidità che abbiamo già visto essere estremamente dannosa per la prostata.

Dolcificanti artificiali

Eliminare infine anche ogni tipo di dolcificante artificiale tipo aspartame e sorbitolo che sono veleni dannosi nel lungo periodo.

Se vuoi saperne di più sui 5 Killer per la nostra salute ti consiglio caldamente di visitare questo mio sito:

http://www.rawfoods.it/alimenti-da-evitare/La-cruda-verita.php

Riceverai 5 lezioni gratuite, una ogni 3 o 4 giorni dove spiego e dimostro perché questi cibi sono da limitare il più possibile o meglio eliminare.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Pulizia e Depurazione dell'organismo

Il fatto che tu possa controllare quello che mangi significa che puoi controllare il tuo organismo e tornare, attraverso il cibo e altri potenti strumenti, nello stato naturale per il quale il tuo corpo è stato programmato:

La salute perfetta.

Sei l'unico responsabile della qualità del tuo sangue, della qualità delle tue ossa, della linfa, dei muscoli, della tua pelle e della tua prostata. La qualità della tua vita dipende in larga scala da quello che immetti nel tuo corpo.

Se hai insudiciato il tuo organismo per anni attraverso l'immissione di cibo spazzatura hai bisogno di una pulizia accurata prima possibile. Solo così il tuo corpo riacquisterà la salute ed eliminerai i fastidiosi sintomi e problemi debilitanti che dà la prostatite.

Quante sostanze tossiche sono accumulate nel tuo organismo?

E' un problema abbastanza comune nella gente il trasporto di circa 5-10 kg di vecchi residui fecali all'interno del loro colon. Ci sono casi riportati di oltre 30 kg di residui!

Quando il sistema digestivo è messo continuamente sotto stress da cibo inadatto alla propria costituzione il colon inizia a bloccarsi e a ritenere al

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

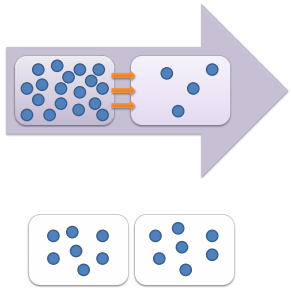
suo interno questi chili di sostanze di spazzatura che si appiccicano alle sue pareti formando sacche e deformazioni.

La cosa più brutta è che una volta che il colon è bloccato il corpo continua a riassorbire questi veleni portandoli nel sangue e in giro per tutto l'organismo. Il risultato è la malattia.

Sei quello che mangi!

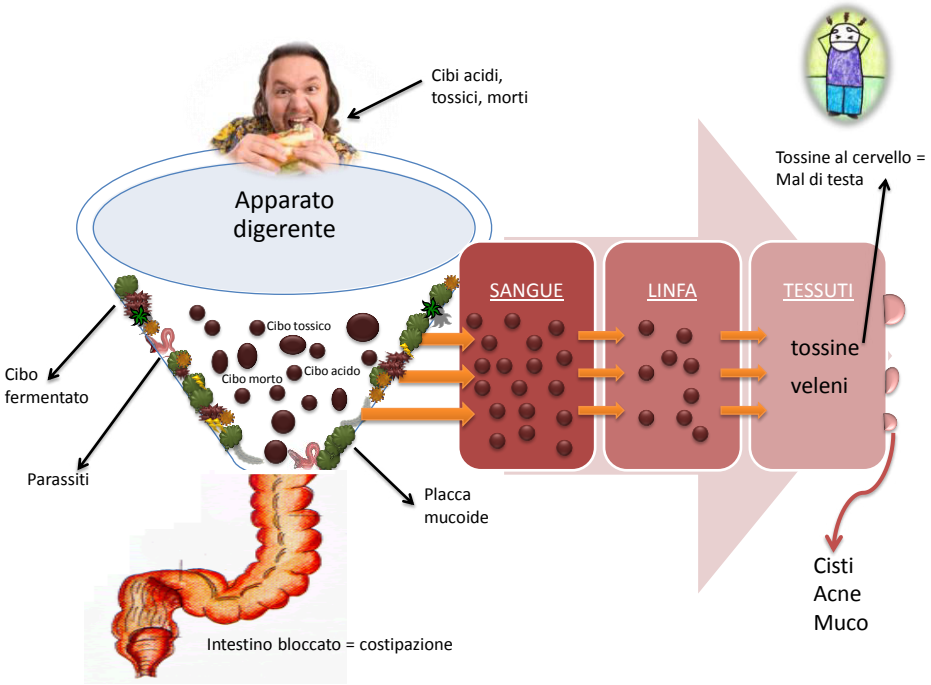
Il principio della diffusione

Aree di grande diffusione delle tossine si muovono in aree a minor concentrazione fino all'equilibrio.



Il seguente diagramma ti aiuterà a capire il processo di come quello che mangi diventa quello che sei:

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com



Semplificando enormemente ecco come funziona:

Il cibo malsano ingerito non viene correttamente riconosciuto come cibo dal nostro organismo. Una volta riconosciuto come sostanze povere, innaturali e prive di sostanze nutritive il corpo umano cerca di difendersi creando muco cercando di far fuoriuscire queste tossine.

Raffreddore e catarro sono causati proprio da un eccesso di muco. Questo è anche il motivo per cui la mattina ti svegli più intasato del normale e con del catarro in gola.

Il muco è la protezione dell'invasione del cibo spazzatura che stai ingerendo. Esso protegge l'organismo dalle tossine ed è un bene che ci sia.

Il problema è la ripetuta assunzione di cibo spazzatura e di tossine. In

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

questo modo si forma un eccesso di acidità e muco che inizia a indurirsi formando la placca mucoide attaccata alle pareti intestinali che è la causa primaria della formazione di parassiti, costipazione e quindi delle malattie legate all'intestino e alla prostata.

Ecco perché è importante una depurazione:

Il tuo stato di salute globale dipende quasi completamente dallo stato di salute del tuo colon. Devi iniziare dal colon! Non puoi pulire gli atri organi finché non hai eliminato la placca mucoide e le tossine presenti nel colon.

La prevenzione è meglio della cura. Evita di essere una delle milioni di persone con problemi digestivi, sindrome dal colon irritabile e costipazione.

Ecco i vantaggi di avere un colon pulito:

Liberarsi dai parassiti che stanno risucchiando la tua energia vitale è impossibile se stai continuando a nutrirli attraverso un poco salutare ambiente intestinale.

Un colon pulito permette al tuo organismo di assorbire i nutrienti dal cibo e mandarli a tutte le cellule del tuo corpo.

- Perderai peso: Con il processo di disintossicazione elimini quei 5-10 kg di peso in eccesso. Una volta eliminati e iniziato una dieta equilibrata e corretta, in modo naturale riacquisterai il tuo peso ideale.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Regolarizzare l'intestino e l'evacuazione giornaliera: Ricordati che evacuare una volta per ogni pasto è abbastanza regolare, di meno può essere considerata costipazione.
- Eliminare cibo in fermentazione e putrefazione dal tuo colon: Un sistema pulito significa non più gas o cattivo odore corporeo.
- Pulire il tuo sangue: La mancanza di un sangue pulito e poco ossigenato causa stanchezza e malattia.
- Dare ai tessuti la possibilità di pulirsi e ringiovanire: Avrai pelle più pulita, unghie e capelli più forti, non più mal di testa, acne, pelle secca etc...

Crisi di disintossicazione

Quando s’inizia una qualunque cura disintossicante o semplicemente s’inizia a nutrirsi in modo migliore è molto probabile andare incontro a delle crisi di disintossicazione.

Il motivo di queste crisi è che le tossine che sono state immagazzinate nel tuo corpo per anni vengono liberate e rientrano nella circolazione del sangue per cercare di essere eliminate.

Questo significa che per dei brevi periodi è probabile stare peggio di quando si è iniziato il percorso di guarigione.

Queste crisi possono essere di varia natura e a seconda delle condizioni interne della persona possono essere anche molto differenti.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Ecco degli esempi di sintomi legati a una crisi di disintossicazione:

- Nausea
- Debolezza
- mal di testa
- eruzioni cutanee
- alito pesante
- bocca impastata
- letargia
- stanchezza
- raffreddore
- febbre (anche alta)

Una volta iniziato il percorso di guarigione quindi, non preoccuparti se vai incontro a uno di questi sintomi, è perfettamente normale e personalmente li considero un bene, significa che il tuo corpo funziona ancora bene e hai l'energia necessaria per eliminare le tossine dal tuo corpo.

La cosa importante quando avverti questi sintomi è riposare, bere molta acqua per aiutare l'espulsione delle tossine e assolutamente **NON cercare di sopprimere i sintomi con farmaci o rimedi naturali.**

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Semplicemente riposati e lascia che il tuo corpo faccia tutto il lavoro. Se non hai fame non mangiare niente, cerca di ascoltare il tuo corpo e i segnali che ti da.

Programma di guarigione

Il programma di guarigione che ho messo a punto è composto di 3 fasi fondamentali:

1) Dieta di transizione
2) Depurazione
3) Protocollo di ricondizionamento intestinale

FASE 1 - Dieta di transizione

La dieta di transizione servirà a preparare l'organismo e a rendere meno invasiva la fase di depurazione. Ti consiglio da subito di iniziarla e quando ti senti pronto (minimo 10 giorni, ma puoi arrivare anche a 30) puoi passare alla seconda fase.

Come probabilmente sai ci sono degli alimenti che per noi sono migliori e altri che ci danneggiano. Se fino ad oggi hai mangiato di tutto senza preoccupazioni è ora che ti preoccupi seriamente di cosa immetti nel tuo corpo.

Ogni individuo è profondamente diverso dall'altro, sia come bisogni fisici,

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

sia come alimentazione che come pensieri. Non esiste una dieta adatta a tutti, diffida di chi ti dice che ha trovato gli alimenti essenziali per la vita, perché un’alimentazione corretta per alcuni potrebbe essere fatale per altri.

Ci sono tuttavia delle norme da sapere che sono pressoché comuni a tutti che è bene rispettare soprattutto per chi soffre di prostatite.

Finora ti ho mostrato tutto quello che è necessario eliminare dalla tua alimentazione senza darti un piano completo di quello che effettivamente puoi e devi mangiare. A forza di eliminare cibi è probabile che tu abbia ristretto il campo delle tue possibilità.

In realtà anche se ti sembra di non poter mangiare niente t’indicherò diversi cibi che puoi integrare e che sono necessari in questa fase di transizione. Molti cibi che t’indicherò probabilmente neanche li hai mai sentiti nominare.

Ecco cosa ti conviene mangiare per effettuare una buona dieta di transizione, sia che tu intenda seguire poi la fase di depurazione, sia che tu non intenda seguirla e prendere solamente i benefici di un'alimentazione sana per la tua prostata e per la tua salute in generale.

Come ti ho già detto procurati assolutamente e il più possibile prodotti provenienti da agricoltura biologica e qui faccio un appunto: la maggior parte dei cibi che ti elencherò non li troverai in un comune supermercato, dovrai cambiare le tue abitudini anche in questo caso e acquistare i prodotti in supermercati biologici o direttamente dalle aziende produttrici se non hai un orto personale o qualcuno che ce l'ha da cui comprare o scambiare qualcosa.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Verdure a foglia verde

Uno dei cibi di cui assolutamente devi aumentarne il consumo sono le verdure a foglia verde.

Le verdure a foglia verde hanno numerose sostanze nutritive come vitamine e minerali, inoltre contengono acqua e fibre molto efficaci per l'intestino. Uno degli aspetti principali che dovrebbe convincerti a consumare molta più verdura di quella che abitualmente mangi è la composizione della stessa.

Infatti la clorofilla presente nelle verdure a foglia verde ha una composizione molecolare che è molto simile a quella del sangue, per questo le verdure a foglia verde hanno proprietà disintossicanti. Dovresti mangiarne in abbondanza ad ogni pasto.

Un consiglio prezioso: Se non sei abituato a mangiare verdura cruda a ogni pasto SOLO ed ESCLUSIVAMENTE durante la dieta di transizione salta le verdure per pochi minuti, anche l'insalata, saltala in padella **per pochissimi minuti** per renderla più digeribile. Questo ti sembrerà assurdo ma contribuirà a ripristinare inizialmente la salute del tuo intestino.

In questo modo infatti romperai la cellulosa di cui sono composte le verdure e consentirai una maggior assimilazione dei nutrienti in questa fase delicata di transizione. In seguito poi t'indicherò un metodo per rompere la cellulosa ma consumare la verdura cruda.

Puoi mangiare in quantità tutte le verdure che ti vengono in mente e che

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

riesci a reperire, ci sono un'infinita varietà di verdure che per i 30 giorni della dieta di transizione potresti ritrovarti a mangiarne ogni giorno un tipo diverso.

Se poi abiti in campagna puoi cercare delle erbe selvatiche e mangiarti quelle dopo averle riconosciute.

Frutta fresca

La frutta è l'alimento dell'uomo per eccellenza. E' un alimento straordinario, può essere mangiato nel suo stato naturale e fornisce tutti i nutrienti necessari nella giusta proporzione per la sopravvivenza dell'uomo e dei primati simili all'uomo.

E' essenziale mangiare frutta di buona qualità che apporta vitamine, minerali organici, zuccheri e tante altre cose di cui abbiamo bisogno. E' importante mangiarne in buona quantità ma rigorosamente fuori dai pasti principali durante la dieta di transizione.

La frutta infatti è uno di quegli alimenti che a stomaco vuoto vengono digeriti velocemente in un tempo che va dai 10 ai 25 minuti a seconda dell'organismo e della frutta ingerita. Se mangi frutta a fine pasto allungherai i tempi di digestione e probabilmente si formeranno gas nel tuo intestino perché la frutta ingerita rimarrà bloccata e comincerà il suo processo naturale di fermentazione. Prova eventualmente a mangiarla **prima del pasto principale** e nota le differenze.

Un’altra ottima alternativa è fare della frutta il pasto principale, mangiandone in grande quantità **senza combinarla** con altri cibi.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Cereali integrali

Anche se non lo ritengo attualmente un alimento adatto all'uomo, uno dei cibi che è bene introdurre nella dieta di transizione sono i cereali integrali. Essi donano energia di lunga durata e rispetto alla pasta e al pane sono molto più nutrienti e ricchi di minerali, vitamine, fibre e proteine.

Aiutano a rimuovere il muco dalle pareti intestinali a causa dell'alto contenuto di fibre e preparano l'organismo alla fase successiva rallentando gli effetti delle crisi di disintossicazione.

Hanno pochissimi grassi e sono ricchi di vitamine del gruppo B (Essenziali per l'organismo e per il corretto funzionamento delle funzioni cerebrali).

Quali sono questi cereali:

- Il Riso integrale (in tutte le sue qualità)
- l’orzo
- il miglio
- l’avena
- il grano kamut
- la quinoa
- il farro
- l’amaranto

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- la segale
- etc...

Mangiane fino a sfamarti ogni giorno, puoi variare ogni settimana o anche ogni giorno se preferisci. L’importante è che siano ben cotti, magari con verdure e che mastichi bene ogni boccone per aiutare la digestione.

Ci sono varie ricette e modi di cucinarseli, l'importante è rispettare i tempi di cottura indicati nelle confezioni e non esagerare con la quantità.

Nell’allegato E troverai una tabella con i tempi di cottura e altre informazioni.

Questi sono i cibi fondamentali che devi assolutamente introdurre nella tua dieta di transizione. Molto semplici ma nutrienti. Poi se hai delle esigenze particolari e vuoi introdurre più proteine ti consiglio di mangiare anche proteine vegetali quali, ma in piccole quantità mi raccomando. Ecco i più comuni:

- Tofu
- Seitan
- Temphe
- Legumi di ogni tipo (lenticchie, ceci, fagioli etc..).

Abitudini alimentari:

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Al mattino appena alzato il tuo stomaco e il tuo intestino non sono pronti a grosse quantità di cibo. Bevi 1 bella tazza di tisana calda oppure un tè deteinato naturalmente (Varietà Rooibos o Kukicha ad esempio) **con mezzo limone spremuto dentro.**

Personalmente inizio la mia giornata con mezzo litro d'acqua calda e limone dopo essermi pulito accuratamente i denti e la lingua con un cucchiaino o meglio un raschietto ayurvedico. Niente cibo fino all'ora di pranzo.

Se ritieni di dover mangiare o se non ce la fai a non fare colazione ti consiglio della semplice frutta fresca in abbondanza. Se hai molta fame delle semplici banane **mature** possono saziarti per diverse ore, ma ricorda: niente caffè cappuccino o dolci.

Questo tipo di alimentazione da solo ti porterà a livelli di energia che mai hai sperimentato prima e probabilmente eliminerai in poco tempo gran parte dei disturbi che avevi.

Il tuo sangue diventerà più fluido e il tuo organismo pian piano comincerà a depurarsi. Se durante la giornata hai fame mangia un po' di frutta fresca, ma almeno mezz'ora prima dei pasti.

La cosa più importante di tutte è cercare di osservare come si comporta il tuo corpo ogni volta che introduci qualcosa. Devi ascoltarlo con attenzione e riprendere il contatto con esso aumentando la tua consapevolezza e reintegrandoti con la tua natura più profonda.

Segui la dieta di transizione per almeno 10 giorni poiché serve a preparare l'organismo alla fase di depurazione che ora ti descrivo.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Nell'allegato F, un ebook inedito chiamato *Il miglior cibo del pianeta* troverai un menù molto generico: il *menù per principianti* adatto alla dieta di transizione. Aggiungi i cereali integrali a quel menù se provieni da un'alimentazione standard, ti aiuteranno a fare pulizia intestinale.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

FASE 2 - La depurazione

La fase della depurazione devi assolutamente seguirla solo dopo che hai seguito la dieta di transizione per ALMENO 10 giorni o più, a seconda di quanto è intossicato il tuo organismo.

Attenzione però sconsiglio fortemente questa fase a persone particolarmente obese, diabetiche e che abbiano superato i 70 anni di età. Tutti gli altri invece possono seguirla tranquillamente senza alcuna controindicazione né pericolo.

Probabilmente ancora una volta intaccherò le tue convinzioni, ma ti consiglio di ascoltare tutto fino in fondo e lasciare da parte pregiudizi e luoghi comuni. La fase di depurazione si basa sul potere della natura di agire contro la malattia.

Hai mai pensato che cosa significa la mancanza di appetito quando si è malati? Te lo spiego io, significa che il tuo organismo vuole auto-guarirsi. Questo può avvenire solo con un digiuno. Ti sembrerà assurdo e fuori da tutto quello che la medicina ufficiale ti ha sempre insegnato, ma il digiuno se effettuato correttamente è la migliore soluzione per ogni tipo di malattia e specialmente per una prostatite che è abbastanza semplice da curare con questo metodo.

La natura ti dimostra questo:

Ogni animale ammalato (non addomesticato) rifiuta il cibo! L'istinto animale di curarsi la propria malattia attraverso il digiuno è la dimostrazione naturale di come salute e malattia dipendano principalmente, quando non interamente, dall'assumere o meno del cibo, così come dal cibo assunto.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Anche un uomo che crede di essere in perfetta salute se digiuna per tre o quattro giorni inizierà ad espellere così tante tossine che tutto il suo corpo, il suo alito e le sue evacuazioni assumeranno un odore ripugnante.

Questa è la prova lampante di come il suo organismo sia intasato da sostanze decomposte e sedimentate assunte appunto attraverso il cibo.

La vera guarigione quindi non può avvenire finché non sono stati eliminati i parassiti e le tossine presenti nel nostro corpo, in particolar modo nel nostro intestino.

Ma vediamo perché il digiuno è il metodo che la natura ci ha da sempre raccomandato di seguire ma che noi non abbiamo mai ascoltato:

Durante il digiuno, una grande quantità di energia fisica normalmente utilizzata dalla digestione diventa disponibile per la guarigione. Tutto questo in maniera naturale e spontaneo, proprio come la natura ha ideato.

La depurazione completa infatti inizia con il digiuno, essendo questo il sistema più facile per espellere le tossine, i parassiti e la placca intestinale.

Inoltre il digiuno non purifica soltanto dagli inquinanti fisici, ma anche da molte turbe emotive.

Il digiuno ripulisce l'intero corpo e non solo il colon o altri singoli organi. La pelle diventa elastica e pura, il colorito più luminoso, i capelli più lucenti. I chili in più svaniscono come per incanto. L'attenzione, la concentrazione e la memoria, migliorano notevolmente.

So che può non risultarti facile credere in tali affermazioni e a questo proposito voglio darti un piccolo contributo storico.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Il digiuno era praticato già dall'inizio della storia, da indiani, cinesi, persiani, greci, fenici ed egizi. Lo prescrivevano tutte le religioni come strumento per elevarsi spiritualmente. In Italia era consigliato dai medici della scuola salernitana. In America, già praticato dagli indiani precolombiani venne ripreso ai primi dell'Ottocento dalla scuola igienista e fu largamente diffuso;

Un secolo più tardi un famoso dottore, un certo Herbert Shelton sorvegliò oltre ventimila digiuni, guarì malattie gravissime, compreso il cancro, e scrisse a questo proposito più di quaranta libri.

In Europa la digiuno terapia arriva negli anni Cinquanta. In Italia dobbiamo aspettare fino a una quindicina di anni fa. Adesso questa pratica è conosciuta e seguita anche da noi, da numerosi medici e da migliaia di pazienti, tanto da indurre un ex deputato Verde, René Andreani, a presentare una proposta di legge per regolamentarla.

Andreani aveva una pleurite che gli fu diagnosticata come probabile tumore ai polmoni. Per 18 giorni praticò il digiuno a sola acqua. Al termine di questo periodo, una sacca di liquido dello spessore di tre centimetri era completamente sparita dall'esame Tac, lasciando stupiti e increduli i quattro medici che gli avevano diagnosticato il tumore.

Ma perché il digiuno è terapeutico?

Semplice: Perché provoca un riposo fisiologico. L'organismo non più impegnato a metabolizzare il cibo, può convogliare tutte le proprie energie a combattere la malattia in atto. Inoltre può eliminare così l'eccesso di tossine, che sono alla base di tutti i malanni provocati dalla sovrabbondanza di cibo.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Ecco una serie di paure e luoghi comuni che le persone hanno quando si parla loro di digiuno, e probabilmente queste domande te le starai facendo anche te in questo momento:

Ma se digiuno perdo massa muscolare?

Digiunando a lungo non rischio di svenire?

Come faccio a campare di sola aria?

Io credo che tu sia abbastanza motivato da portare avanti questo programma, e se tieni alla tua salute non ti sarà difficile evitare di mangiare.

La massa muscolare non la perdi, anzi, se ti senti abbastanza forte, ti consiglio di fare esercizi fisici durante il digiuno nei tempi che guadagnerai non cucinando e non mangiando.

Ho sperimentato per la prima volta questo metodo leggendo un libro di Larry Clapp molto famoso che si chiama: Guarire la prostata in 90 giorni.

Se non l'hai letto ti consiglio di leggerlo, può essere di aiuto, anche se quello che è incluso in questo corso lo copre ampiamente. Larry Clapp con questo metodo ha guarito se stesso da un tumore alla prostata ed è continuamente immerso nella ricerca per quanto riguarda questo argomento.

Il suo sito in inglese è www.prostate90.com

Il digiuno che ti propongo è meno invasivo di quello che era presente nella guida precedente perché ho migliorato notevolmente il protocollo

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

successivo e la dieta.

Durante i 3 giorni di digiuno dovrai bere solo acqua calda o tiepida con l’aggiunta del succo di 1 limone per ogni litro. Se sei allergico al limone (rarissimo comunque, dovrai bere solo acqua)

Per quanto riguarda l’acqua, è meglio che sia di sorgente o purificata proveniente da filtrazione fatta tramite osmosi inversa o processi simili. Non basta un filtro economico di poco prezzo. Se non hai un filtro del genere acquista l'acqua Lauretana o l'acqua Plose, cerca i distributori più vicini nella tua città o vai nei supermercati NaturaSì dove la troverai di sicuro.

Non andrai a vivere di sola aria... Durante il digiuno il tuo corpo inizierà a consumare tutte le riserve che hai accumulato per anni e anni.

I risultati del digiuno sembrano veramente miracolosi, Ernest Bauer, uno dei più grandi esperti di digiuno terapia, titolare di una clinica ad Arosa, in Svizzera racconta storie da lasciare senza fiato. Come quella dell'uomo che una quarantina di anni fa suonò alla porta del suo studio: “Era un asmatico di circa 50 anni di età. Aiuto operaio, fumatore, alcolista, con circolazione scompensata, labbra blu, gambe edematose, dilatazione enorme del cuore.

Il dott. Bauer pensò che l'omeopatia da sola non avrebbe più potuto guarire il paziente e ordinò una cura di digiuno completo per 15 giorni. Passato il periodo di rialimentazione lavorava di nuovo, non fumava più, non beveva più ed era guarito dall'asma”.

André Passebecq, docente di naturopatia alla facoltà di medicina di Parigi, non è da meno: “Venne da lui una signora di 50 anni affetta da cancrena

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

a entrambe le gambe. I chirurghi volevano amputarle. Lui la mise a digiuno totale. Nient'altro che acqua, drenaggio linfatico leggero e ginnastica respiratoria. Dopo 7 mesi era guarita."

Probabilmente avrai qualche difficoltà nei primi giorni del digiuno. A parte la fame, che dovrai assolutamente trattenere per i primi due giorni, che sono i più critici, è probabile che i primi 2 giorni avrai dei mal di testa o altri disturbi, probabilmente ti sentirai stanco e senza forze...Tutto questo è perfettamente normale ed è causato dalle varie tossine e dai farmaci che hai assunto anche molti anni prima che tornano in circolazione nell'organismo per essere eliminati.

Devi solo resistere per un po', magari riposa più di quanto fai normalmente e dopo la fase critica vedrai che ti sarai abituato e vorrai continuare ancora dato il livello di energia che hai e che stai ottenendo.

Siccome poi starai bene ti sarà facile trovare la giusta motivazione per andare avanti. Una delle principali ragioni per cui la gente fallisce è la mancanza di forza di volontà e l'influenza negativa da parte di amici e parenti che sono intrappolati dai soliti luoghi comuni.

Dopo 3 giorni di digiuno avrai preparato la strada e per il proseguimento del trattamento e avrai eliminato già diverse tossine.

Inoltre siccome il tuo intestino è più libero sarà in grado in seguito di assimilare meglio le sostanze nutritive che immetterai nel tuo corpo, rafforzando enormemente il sistema immunitario.

Non raccomando di digiunare da soli per più di 3 giorni, è possibile farlo e i risultati sono straordinari, ma consiglio di farlo solo nei centri specializzati se sei interessato.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Il 4° giorno

Fai molta attenzione adesso perché il 4° giorno inizia la fase più importante di tutto il digiuno.

E' una fase delicatissima questa, è importante quanto il digiuno stesso, mi raccomando quindi se intendi seguire questo programma di fare particolarmente attenzione adesso.

L'importante è NON ingozzarsi di cibo, ma riprendere a mangiare MOLTO MOLTO MOLTO MA MOLTO gradualmente. L'apparato digerente infatti deve riabituarsi senza subire traumi.

Segui attentamente queste regole:

- Bevi per tutto il giorno dopo il digiuno spremute d'arancia o succhi di altra frutta (rigorosamente fresca e biologica fatti da te tramite uno spremi agrumi o un estrattore. Assolutamente da evitare sono i succhi conservati e pastorizzati.)

Il 5° giorno

Ricomincia a mangiare con molta calma e moderazione.

A pranzo puoi mangiare verdura a foglia verde o verdure lesse o al vapore e a cena un brodo di verdure o una zuppa di miso.

Mastica molte volte il cibo prima di ingerirlo, poiché l'intestino e lo stomaco si sono come addormentati durante il periodo di digiuno e quindi non sono immediatamente pronti a digerire cibo troppo duro o secco.

Mi raccomando ancora una volta di mangiare poco e gradualmente

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

almeno i primi giorni, anche se la tentazione potrebbe essere quella di mangiare molto.

Dal 6° giorno in poi

Se ti trovi in crisi di disintossicazione aspetta il giorno successivo per ricominciare a mangiare o fino a quando non starai naturalmente meglio.

Come ti ho già detto ti consiglio di riprendere la tua dieta ma con molta cautela, introduci solo pasti che hanno un effetto lassativo e non aventi particolari proprietà nutritive. Questo è importante quanto il digiuno in sé ed è una parte fondamentale del digiuno.

Più veloce passa il primo pasto attraverso l'intestino e maggiore sarà il muco che porterà con se durante l'eliminazione.

Se dopo un po' di tempo che hai mangiato non avverti il bisogno di evacuare allora mangia un altro po'. Se ancora dopo un'ora o due non sei andato in bagno allora devi intervenire con un clistere, ma non credo che questo accada se hai seguito il programma esattamente come te l'ho spiegato.

Il terzo giorno dopo il digiuno puoi ricominciare ad assumere un po' di frutta e verdura crude. A breve ti spiegherò come renderli molto più digeribili e assimilabili.

Una volta finita la fase di depurazione e ripreso gradualmente la tua dieta dovrai mantenere infatti un certo regime alimentare attenendoti sempre ai consigli che ti ho dato. Questo ti permetterà di raggiungere una forma fisica strepitosa e ti sentirai sempre carico e pieno di energia che potrai

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

utilizzare per fare le cose che più ti piacciono, per dedicarti ai tuoi figli o per ottenere i desideri che vuoi.

Nota bene il digiuno non è obbligatorio per la guarigione, ma è consigliato poiché accelera il processo.

Se ancora non te la senti comunque evita la fase del digiuno, ma continua comunque la dieta di transizione, il protocollo di ricondizionamento intestinale e in seguito vai avanti con le nuove abitudini alimentari.

Quello che conta è infatti anche l'aspetto psicologico del digiuno. Devi essere convinto che quello che stai facendo ti stia facendo bene mantenendo durante tutto il periodo un atteggiamento mentale positivo, cercando di vivere questo momento come qualcosa di estremamente benefico che stai facendo per te stesso e per riconnetterti alla natura e alla parte più profonda di te.

Medita se sai farlo o semplicemente rilassati e non pensare ai problemi della vita quotidiana.

Per questo ti consiglio di iniziare questa cura quando hai un po' di tempo libero da dedicare a te stesso.

La fase di depurazione dura 7 giorni circa e porta l’organismo nella condizione ideale per affrontare il protocollo di riabilitazione intestinale che adesso ti descrivo.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

FASE 3 - Protocollo di ricondizionamento intestinale

Questa è una fase molto delicata che prevede un po' di attenzione e disciplina.

E' stata messa a punto da uno dei miei mentori, il chinesiologo Marco Corti, un esperto nel ricondizionamento intestinale che ha lavorato con migliaia di pazienti ed ha un'esperienza di più di 20 anni nel settore.

L'applicazione del protocollo prevede delle sostanze naturali acquistabili dal sito che troverai nell'ALLEGATO A e che potrai ricevere a casa tua in contrassegno in pochi giorni.

Queste sostanze sono semplicemente i migliori prodotti esistenti al mondo per il ricondizionamento intestinale e posso assicurarti che sarai estremamente contento di aver speso i tuoi soldi per acquistarli.

Il protocollo MC funziona sempre, perché si basa sul fatto che ogni persona è differente e ha esigenze differenti.

Pur avendo messo a punto un programma generico adatto alla maggior parte dei casi la soluzione migliore è imparare a capire di che sostanze si ha bisogno e in che quantità.

Per questo si utilizza il test di contrazione muscolare.

TEST DI CONTRAZIONE MUSCOLARE

Il test di contrazione muscolare è il metodo più affidabile e scientificamente provato per capire se abbiamo bisogno o meno di una sostanza e quindi se abbiamo un problema.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

E' molto semplice e tutti possono imparare ad eseguirlo, ma è necessaria una seconda persona.

Il test muscolare si basa su di una semplice verifica:

"Se hai una problematica e avvicini al corpo una sostanza che può risolverla, il muscolo reagirà aumentando la sua forza contrattile"

Questo test utilizza l'intelligenza del corpo umano. Ogni essere vivente sulla terra a parte l'uomo ha un istinto molto sviluppato che gli consente di sopravvivere mangiando o meno determinate sostanze.

Hai mai visto i gatti mangiare a volte quella specifica erba? Come fa il gatto a sapere che ha bisogno di quella pianta e non dell'altra?

E' l'istinto che lo guida.

Il nostro corpo allo stesso modo ha conservato questo istinto e reagisce alla vibrazione delle sostanze in modo molto naturale.

Il test di contrazione muscolare è un metodo sicuro per interpretare i segnali dell'intelligenza suprema del corpo.

Per eseguire il test di contrazione muscolare si procede in questo modo:

1) Si posizionano le dita ad anello, esattamente come nel gesto dell'OK, facendo una leggera pressione fino a sentire le due ossa di indice e pollice
2) Mantenendo costante la pressione tra indice e pollice una seconda persona andrà ad infilare i suoi indici nell'anello e lo aprirà lentamente testandone così la forza.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

3) A questo punto si prenderà nell'altra mano la sostanza utile ad eliminare la problematica

4) Con la mano libera si andrà a riformare il gesto dell'OK andando a cercare le ossa di indice e pollice esattamente come nel punto 1.

5) La seconda persona andrà ad aprire **dolcemente** l'anello come in precedenza testando così la forza contrattile.

Se la forza contrattile sarà aumentata significa che quella sostanza è utile all'organismo e che quindi l'organismo è affetto dalla problematica che questa sostanza va a risolvere.

Se invece al contrario, la contrazione sarà più debole significherà che la sostanza non è necessaria e che quindi la problematica non è presente.

Quindi ricapitolando:

FORZA AUMENTATA = TEST POSITIVO (Si ha bisogno di quella sostanza)

FORZA DIMINUITA = TEST NEGATIVO (Non si ha bisogno di quella sostanza)

Perché il test sia affidabile è necessario che la sostanza utilizzata sia una sostanza davvero molto efficace. Nel metodo MC si parla di "Sostanza Gold di riferimento", cioè la migliore al mondo, come i prodotti che ti dirò di acquistare nell'ALLEGATO A.

I prodotti hanno tutti un numero di riferimento e li chiamerò per numero per semplicità.

Nel video allegato ti mostro esattamente come eseguire il test muscolare su una persona con la presenza di parassiti (il 99% della popolazione

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

mondiale).

Una volta imparato il test di contrazione muscolare sei in grado di seguire facilmente il protocollo.

Attenzione: Nell'allegato B troverai gli schemi riepilogativi da seguire per determinare quali sostanze assumere in base ai test muscolari. Se per qualsiasi motivo tu non fossi in grado di fare i test o non hai una persona che ti aiuti a farli segui la tabella generica dell'allegato C. Per un risultato impeccabile comunque imparare a fare i test è fondamentale.

Se vuoi imparare da un esperto ti darò i riferimenti di Marco Corti per imparare attraverso un corso approfondito di chinesiologia.

Il protocollo è costituito da 5 sostanze molto importanti:

1) 30Vermivit per l'eliminazione dei parassiti
2) 31Probivit per il ricondizionamento della flora batterica
3) Il 32Eschierivit per il ricondizionamento della flora batterica
4) Il 33 Aloevit per il ricondizionamento del tessuto epiteliale
5) L'8 Mirtilvit per ripristinare il microcircolo

30Vermivit

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Come abbiamo visto i parassiti sono una delle cause principali dei problemi intestinali e quindi della prostatite. Tutti hanno i parassiti, ma per un ricondizionamento intestinale è necessario ridurli al minimo e poi attraverso l'alimentazione e uno stile di vita adeguato fare in modo che non si ripresentino facilmente.

La sostanza principale per eliminare i parassiti si chiama 30 Vermivit.

E' molto probabile che tu abbia dei parassiti. Se fai il test muscolare con questa sostanza quindi risulterai positivo (forza muscolare aumentata). Ti consiglio di utilizzare questa sostanza per fare pratica con il test di contrazione muscolare anche su altre persone.

Fare il test col 30 al quale risulterai positivo e fare il test anche per capire la dose ideale (1-2 o 3 compresse). Nel video allegato ti mostro come fare.

Per verificare la presenza di parassiti puoi fare anche un test delle feci in centri specializzati, ma non sono test affidabili al 100%.

Il primo giorno iniziare a prendere la dose ideale del 30 prima di colazione e prima di cena. Dal secondo giorno per una settimana è importante rifare il test per monitorare la dose ogni 6 ore, poiché è possibile che il numero delle compresse vari dal momento in cui il 30 fa effetto sui parassiti. Individuata la dose, assumi le compresse prima di colazione, pranzo e cena, per un massimo di 30 giorni, fino a che la sostanza rimane positiva al test.

Nella stragrande maggioranza dei casi dopo 30 giorni di trattamento (ma di solito anche prima) col 30Vermivit tutti i parassiti sono stati eliminati.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Nei rari casi estremi in cui la sostanza rimanga positiva oltre 30 giorni oppure che il test muscolare sul 30 sia positivo ad alte dosi (6-9 compresse) si suggerisce di abbinare un altro antiparassitario allopatico (il Vermox) in compresse da 100 mg sempre testando la dose necessaria.

Per acquistare il Vermox 100mg in farmacia è necessaria la ricetta medica che dovrai procurarti dal tuo medico di base.

NOTA BENE: Data l'azione molto potente di questi antiparassitari è molto probabile che dopo 2-3 giorni di assunzione tu senta degli effetti sgradevoli sul corpo. Questo è perfettamente normale e fa parte della depurazione del corpo fisico. Continua il protocollo senza preoccuparti.

31 Probivit e 32 Eschierivit

Con queste due sostanze andiamo a ripopolare la flora batterica, ma dobbiamo fare attenzione a come si abbinano.

Come prima cosa facciamo un test comparato tra le due sostanze. Per una maggior efficacia del test appoggiare la sostanza sull'intestino, come mostro in video. Nel caso in cui il 31 sia più positivo del 32 significa che c'è già un po' di flora batterica, mentre se il 32 è più positivo del 31 significa che sei totalmente disbiotico (non hai flora batterica).

Nel caso di 31 positivo è comunque possibile un'allergia o intolleranza ai lieviti e possiamo esserne certi facendo il test con il 31 e il 32 assieme appoggiati sull'intestino. Se il test è negativo (la forza diminuisce) togliere bene i parassiti col 30 e monitorare il 32 fino al momento in cui tornerà positivo, ma è fondamentale (e già dovresti averlo fatto) sospendere ogni

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

tipo di lievito dall'alimentazione (quindi niente pane, pizza, dolci, birra etc…)

Una volta individuate le sostanze di cui hai bisogno assumile sempre testando la dose e monitorandola ogni giorno. I prodotti 31 e 32 vanno presi per almeno 3 settimane, ma è probabile risultarne positivi (tramite i test muscolari) anche fino a 3-4 mesi ed è necessario assumerli per ricondizionare totalmente l'intestino.

L'alimentazione che ti spiegherò farà poi in modo di mantenere sempre questo equilibrio e non avrai più bisogno di probiotici poiché la flora batterica benefica già presente è perfettamente alimentata dai prebiotici presenti naturalmente in frutta e verdura.

Per verificare se sei totalmente disbiotico c'è anche un test da effettuare in laboratorio, il *disbiosi test* che si effettua su un campione di urina. Ad ogni modo se impari il test muscolare non hai bisogno di fare quest'analisi in laboratorio.

Se inoltre hai seguito correttamente la fase della dieta di transizione e la fase depurativa è molto improbabile che tu sia totalmente disbiotico.

33 Aloevit

Questa sostanza è molto utile nei casi in cui si ha difficoltà ad evacuare correttamente.

In generale se hai spesso diarrea significa che soffri di colon irritabile e non hai bisogno di 33Aloevit. Ti consiglio comunque di acquistarlo e verificare con il test muscolare.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Se invece vai in bagno una sola volta al giorno o meno, assumi 1-2 compresse di 33Aloevit al giorno (anche fino a 6 mesi) fino a che non arrivi ad un equilibrio (né diarrea né stitichezza).

8 Mirtilvit

Se hai problemi di prostata sicuramente hai bisogno di questa sostanza. Puoi fare il test per sicurezza, ma ti consiglio di assumere 1-2 compresse al giorno (per almeno 1 mese, arrivando anche a 3 mesi) assieme al resto monitorando la dose col test di contrazione muscolare.

Dopo il protocollo di ricondizionamento intestinale e dopo almeno 2 mesi di dieta di transizione fatta bene avrai già raggiunto dei risultati incredibili rispetto alla maggior parte delle persone che vanno avanti ancora a antibiotici e antidolorifici, ma non è tutto.

Per una guarigione profonda e duratura è molto importante proseguire con le nuove abitudini alimentari e passare ad una dieta prevalentemente crudista ad alto contenuto di carboidrati semplici e basso contenuto di grassi.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Nuove abitudini alimentari

Una guarigione duratura non avverrà mai finché non decidi di cambiare radicalmente le tue abitudini alimentari.

Sono profondamente convinto che l'essere umano è stato programmato per vivere in salute e armonia con la natura. Sono anche profondamente convinto che la natura ha messo a disposizione dell'uomo tutto il necessario per vivere in perfetta armonia con essa.

Il principio è semplice, mangiando cibi vivi nel loro stato come li troviamo in natura ristabiliamo quell'ordine primordiale che abbiamo deviato nel corso della nostra esistenza mangiando cibi elaborati, raffinati e non adatti all'essere umano.

Come facciamo dunque a sapere qual è la dieta migliore, più naturale possibile per l'essere umano?

Dovremmo andare a scavare nelle nostre menti per renderci conto da dove vengono le convinzioni riguardanti il cibo. Non è sempre facile trovare la radice di queste convinzioni, comunque quello che sappiamo viene sì e no da 200 anni di esperienza che ci è stata tramandata dai nostri nonni.

La cosa che ci sfugge è che l'uomo è sulla terra da almeno 250.000 anni.

Analizzare la dieta dei nostri antenati più remoti potrebbe essere un’ottima idea visto che in quell’epoca non eravamo influenzati dalla pubblicità e soprattutto, come animali selvatici avevamo un istinto molto più sviluppato di adesso.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

I biologi moderni ci hanno fatto credere che noi umani siamo onnivori, cioè possiamo mangiare di tutto, come i maiali per intenderci. Gli onnivori possono mangiare di tutto senza problemi: frutta, verdura, carne, pesce, uova, semi, cereali, erba, qualsiasi cosa.

I fisiologi non sono tanto d'accordo con i biologi da questo punto di vista.

Gli ultimi anni di ricerche da parte dei fisiologi hanno classificato gli esseri umani non nella categoria degli onnivori, ma dei frugivori, osservando scrupolosamente gli altri esseri viventi appartenenti a questa categoria.

Che cos'è un frugivoro?

Un frugivoro è un animale che mangia principalmente frutta e foglie verdi, come i primati.

Questa scoperta non ci stupisce tanto visto che il nostro DNA è molto simile a quello dei grandi primati e quasi tutti gli scienziati del mondo sono d'accordo sul fatto che l'uomo è diretto discendente delle scimmie.

Puoi essere più o meno d’accordo su questo punto, ma in ogni caso la somiglianza fisica tra l’uomo e la scimmia è sorprendente.

Per capire qual era la dieta dei nostri antenati quindi è sufficiente andare ad esaminare la dieta di questi grandi primati scoprendo delle cose molto interessanti.

Il primato più simile all'uomo conosciuto è il bonobo. Il bonobo che erroneamente era stato classificato come una specie di scimpanzé condivide il 98,7 % del suo DNA con l'uomo. Questo significa che è l'animale sulla terra più simile all'essere umano.

I bonobo sono straordinariamente simili a noi per molti aspetti, inoltre a

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

differenza degli scimpanzé sono molto più pacifici e risolvono i loro conflitti diversamente da loro (fanno sesso tutti insieme creando una sorta di enorme orgia :-)

La loro dieta è molto simile alla nostra dieta ideale, infatti i bonobo mangiano principalmente frutta con vari tipi di foglie verdi e germogli di diverse specie di piante. Sembra che non mangino noci e semi a differenza degli scimpanzé e qualche volta mangiano insetti o piccoli animaletti o pesci, ma non sono cacciatori come gli scimpanzé che mangiano animali al 5 % della loro dieta.

Ovviamente siamo molto simili ai bonobo ma non siamo esattamente come loro, quindi la nostra dieta non può essere identica, ma certamente dovrebbe avvicinarsi molto. La cosa interessante è che gli scimpanzé quando mangiano carne la cacciano con le loro mani e la mangiano fresca appena uccisa, non vanno al supermercato a comprarsi la fettina di tacchino surgelata.

Questa breve analisi dimostra che essendo profondamente simili ai bonobo e enormemente differenti dagli altri animali onnivori o carnivori dovremmo adottare abitudini alimentari simili.

Purtroppo la società in cui viviamo è molto lontana dal proporre un'alimentazione simile a causa soprattutto degli interessi economici che ci sono dietro al cibo.

Avendo studiato marketing per un po' di tempo mi rendo conto che alla base delle ricerche scientifiche sugli alimenti e all'industria farmaceutica c'è un mercato troppo grosso governato spesso da persone con bassi livelli di etica e morale che pensano solamente al loro interesse

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

economico.

La dieta che ti propongo è basata principalmente sul consumo di 3 grosse categorie di cibi che sono:

- Zuccheri
- Clorofilla
- Pochi grassi

Presi nel loro stato più naturale possibile e mangiati quasi esclusivamente **crudi**.

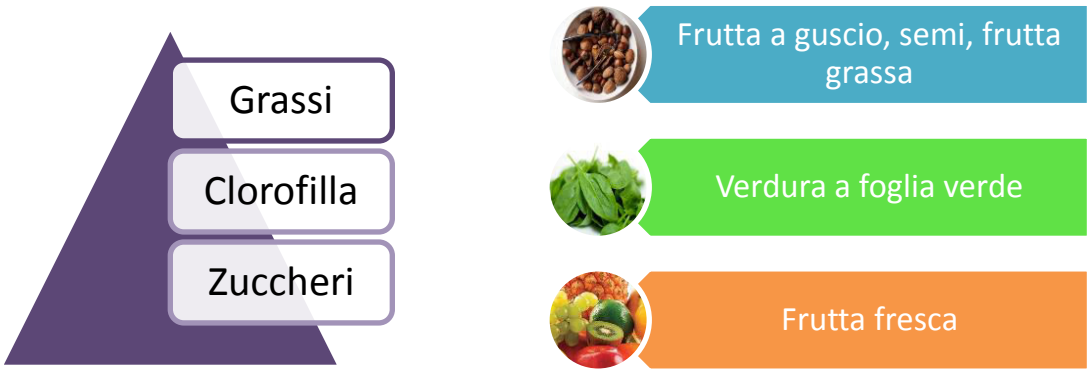
Queste categorie di cibi le troviamo in natura sotto forma di:

- Frutta
- Verdura a foglia verde
- Semi, noci e frutti grassi

Non solo, non basta mangiare a volontà questi 3 cibi per ritrovare la salute fisica e mentale, è necessario anche conoscere le proporzioni e le giuste combinazioni.

Vediamo qui sotto una piramide che simboleggia la giusta proporzione di questi cibi che dovremmo assumere:

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com



Il modello alimentare proposto è quello del Dott. Graham, Dottore americano noto per aver rivoluzionato il sistema salutistico del raw food in america proponendo la dieta 80 10 10.

Cosa significa 80-10-10?

Significa mangiare come minimo l'80 % frutta, e come massimo il 10 % di proteine e il 10 % grassi.

Questa è la dieta migliore più adatta alla guarigione della prostata e di molte altre patologie correlate.

E' fondamentale capire che queste percentuali si riferiscono al totale delle calorie assunte giornalmente e non ad un volume o ad un peso.

Se ad esempio ogni giorno assumi circa 2500 calorie in totale quello che caldamente suggerisco è stare sempre sotto le 250 calorie provenienti da grassi.

Nel video "La Dieta Anti Prostatite in Pratica" allegato troverai molti consigli per capire come fare e nell'allegato F ci sono dei piani di menù giornalieri che ti consiglio.

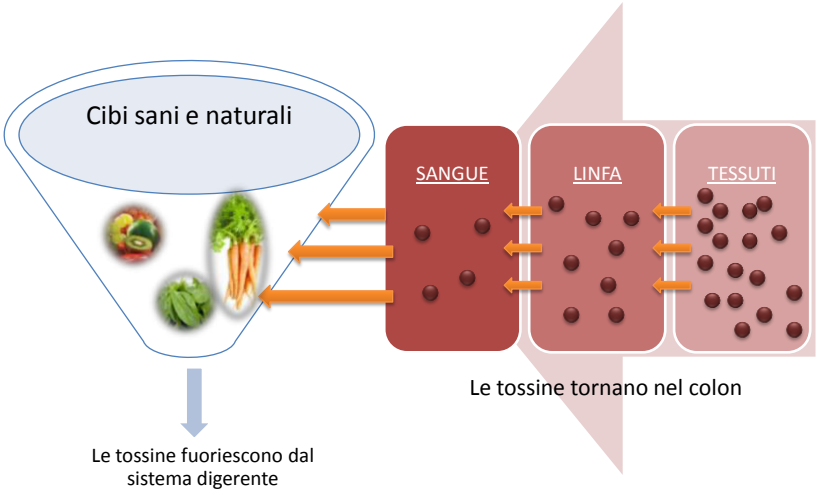
© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Per sapere tutto su questa dieta e come applicarla giornalmente ti consiglio di registrarti al sito www.crudoesalute.com.

Ma vediamo di capire che cosa succede quando nel nostro organismo immettiamo cibi crudi, vivi e alcalini.

Intanto una dieta crudista simile è appunto principalmente alcalina. Come abbiamo visto il bilanciamento del rapporto acido-base porta ad uno stato di salute nell'organismo umano perché riduce l'acidità che abbiamo visto essere causa di numerosi problemi.

Mangiando frutta e verdura crudi avviene esattamente l'opposto di quello che avviene mangiando cibi morti, cucinati e grassi.



Come vediamo tutte le impurità dei nostri tessuti, della linfa e del sangue vengono reinseriti nell'organismo tramite le pareti intestinali per essere definitivamente eliminati durante la fase di disintossicazione.

Frutta e verdura crude non lasciano residui e non hanno bisogno di particolari sforzi per essere digeriti, dobbiamo sapere inizialmente solo come trattarli e come combinarli.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Inoltre è stato scoperto che mangiare cibi crudi non attiva il fenomeno della **leucocitosi** che è il fenomeno che attiva la produzione di globuli bianchi che avviene ogni volta che mangiamo del cibo cotto o innaturale, ma anche quando contraiamo una malattia.

In pratica ogni volta che mangiamo cibi cotti si attiva una risposta immunitaria da parte del nostro organismo, come se ci fosse una malattia in corso.

Facendo ancora il paragone con altri esseri viventi l'essere umano e gli animali addomesticati dall'uomo sono gli unici che mangiano cibo cucinato o processato industrialmente. Il cibo cotto è diventato di uso così comune che la maggior parte di noi non si pone domande a riguardo.

In realtà frutta e verdure crude:

- Sono presenti in abbondanza in natura
- sono semplici da mangiare, facili da trovare e deliziosi
- Contengono migliaia di nutrienti salutari nella loro forma ideale
- Sono conformi al sistema digestivo dell'essere umano
- Rappresentano la forma più pura di energia solare sorgente di vita trasformata tramite fotosintesi
- Sono purificanti e alcalinizzanti
- Non creano una risposta immunitaria quando ingeriti
- Rigenerano le cellule del corpo
- Aggiungono vitamine e minerali organici al corpo

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Aggiungono proteine al corpo a differenza delle proteine presenti nel cibo cotto che vengono distrutte per oltre il 50% durante la cottura
- Aggiungono enzimi al tuo corpo utili a digerire il cibo stesso a differenza del cibo cotto che perde oltre il 70 % degli enzimi digestivi durante la cottura.

"La speranza di vita di una persona è inversamente proporzionale al suo potenziale enzimatico."

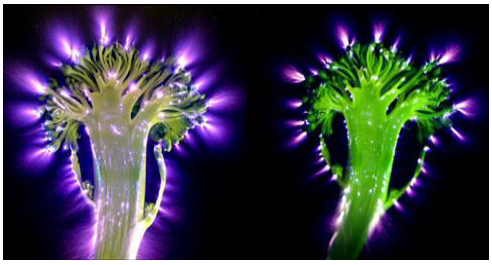
Dr Howell

La vita è viva, per mantenerla tale dobbiamo nutrirci di cibi vivi.

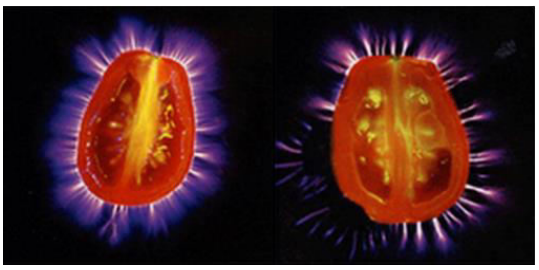
Quando mangi cibo vivo e crudo ti riconnetti con l'energia della natura, non solo esteriormente, ma anche interiormente.

Ecco le immagini di broccoli e pomodori crudi e cucinati scattate con il metodo kirilian. Questo metodo di fotografia riesce a catturare su pellicola il campo energetico di qualsiasi cibo o essere vivente:

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com



Broccolo Crudo Broccolo al vapore



Pomodoro Crudo Pomodoro leggermente scottato

"E' stato studiato che l'80 % dei nutrienti vengono distrutti durante la cottura."

(Viktoras Kulvinskas, Survivial into the 21st century)

Questo varia da ricerca a ricerca, ma la maggior parte di queste sono d'accordo nell'affermare che:

- il 50% di vitamina B
- Fino al 96% di vitamina B1 e B12
- Fino al 97% di acido folico

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Tra il 70 e l’80% di vitamina C

Vengono distrutti durante il processo di cottura.

- Inoltre c'è una trasformazione delle proteine che disturba la funzione cellulare e accelera il processo di invecchiamento e di formazione di malattie
- Converte la maggioranza di acidi grassi buoni in grassi cattivi
- Disturba l'assorbimento dei minerali

Il problema è che la cottura degli alimenti è così interiorizzata nella cultura occidentale che diventare crudisti da un giorno all'altro può sembrare enormemente difficile e in alcuni casi può essere anche pericoloso.

E' per questo che è necessaria una dieta di transizione di minimo 30 giorni. L'organismo si deve adattare gradualmente al nuovo modello alimentare altrimenti lo shock (anche psicologico) è troppo grosso.

Puoi diventare crudista anche da un giorno all'altro, ma preparati ad avere potenti crisi di disintossicazione.

Il mio consiglio è di iniziare gradualmente per far abituare pian piano il tuo corpo al nuovo stile alimentare.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Un’importante precisazione

Vorrei chiarire un concetto che potrebbe seriamente fare la differenza per il successo o meno di questa dieta.

Aumentare la percentuale di cibo crudo che mangi è molto importante e farà una grossa differenza per la tua prostata e per la tua salute in generale. Ma non farlo diventare una religione.

Puoi ottenere e mantenere un’ottima salute pur non mangiando crudista al 100%. Il focus deve rimanere sulla **drastica riduzione dei grassi** e su una massiccia quantità di frutta e verdura, non sul cibo crudo.

Assumi carboidrati **come minimo** per l’80% sul totale delle calorie. La fonte migliore è la frutta, tanta frutta, ma non bannare i carboidrati cotti per poi ripiegare sui grassi o sulle proteine. Possono andare bene le patate al vapore o i cereali integrali, soprattutto verso un’ideale transizione al crudismo integrale che può avvenire anche in diversi anni.

Frullati Verdi

Questo è il modo migliore e più veloce per iniziare a mangiare più frutta e verdura. Tra l'altro in questa forma questi cibi diventano molto più assimilabili dall'organismo permettendo l'integrazione di molti più nutrienti rispetto ad esempio a quando mangiamo una semplice insalata.

Il concetto è quello di frullare insieme frutta dolce e verdure a foglia verde. Più la verdura è a foglia verde scuro e meglio è.

Il consiglio è di iniziare con l'80 % di frutta e 20 % di verdura. (Per

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

volume adesso intendo)

In questo modo inizialmente verrà fuori un frullato molto dolce e piacevole da gustare. In seguito, una volta che il tuo organismo si è abituato ti consiglio di aumentare gradualmente la dose di verdura arrivando a percentuali di 60 e 40.

Aggiungi acqua di sorgente o comunque acqua filtrata o con poco residuo fisso per renderlo più liquido a seconda delle esigenze. Se vuoi una dimostrazione pratica nel video allegato troverai come fare a realizzarlo.

Consuma il frullato verde all'inizio del pasto molto lentamente cercando come di masticarlo in modo da attivare la salivazione che aiuta sempre la digestione.

Bere un frullato verde prima del pasto normale cucinato riduce inoltre il fenomeno della leucocitosi fino al 70%. Questo perché il frullato è carico di enzimi che aiutano la digestione anche del cibo cucinato.

Dopo il frullato puoi mangiare ogni genere di frutta o verdura fresca, in ogni sua forma e colore, cercando sempre di variare il più possibile il tipo di verdura che assumi.

Se senti che hai bisogno di qualcosa di più sostanzioso prova ad aggiungere dei grassi alla tua insalata. Puoi aggiungere poche noci, semi o avocado per creare delle insalate buonissime e nutrienti.

La cosa importante quando utilizzi dei grassi di questo tipo è almeno inizialmente di cercare di consumarli lontano da frutta dolce. In genere grassi e zuccheri creano infatti un rallentamento della digestione della frutta e formano fermentazione e gas all'interno del tuo intestino.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Combinazioni Alimentari

Nel crudismo le combinazioni alimentari sono poche ma fondamentali.

Ecco quelle da **evitare** il più possibile:

- Frutta dolce con Frutta acida
- Quindi NO a banane e arance

- Frutta a guscio con Frutta secca
- Quindi NO a noci e fichi

- Frutta grassa con Frutta dolce
- Quindi NO a Avocado con banane o pesche

- Grassi di 2 tipologie differenti
- Quindi NO ad Avocado e mandorle

Tutte le altre combinazioni vanno più o meno bene a seconda di come è messo il tuo sistema digestivo.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Fai delle prove e appena noti pesantezza o flautolenza dopo mangiato significa che quella combinazione di cibi non è ancora adatta al tuo organismo.

Nel Video N° 8 ho filmato delle ricette semplici e salutari dalle quale puoi prendere spunto per creare la tua dieta ideale.

Quantità

Quanto mangiare? La domanda sembra piuttosto semplice, ma in realtà non lo è.

Mangiare quanto uno ha fame sarebbe la risposta più ovvia.

In realtà in un regime alimentare crudista la fame è un concetto relativo che va analizzato a fondo.

Abbiamo già visto che la fame è la ricerca da parte dell'organismo di minerali. Purtroppo però con l'alimentazione occidentale squilibrata e piena di cibi industriali e raffinati abbiamo perso il senso di fame vero.

Spesso potremmo avvertire una sensazione di fame, ma in realtà non è fame vera, ovvero non è la richiesta di minerali da parte del corpo, ma è fame nervosa o psicologica.

Vediamo una pubblicità di qualcosa di buono e subito ci viene il pensiero di volere quella cosa. Non ascoltiamo le reazioni del corpo, cerchiamo di soddisfare e di pienare un vuoto psicologico attraverso il cibo.

I geni del marketing conoscono bene questi tranelli della mente e sfruttano questa debolezza dell'essere umano per vendere più prodotti

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

possibile.

Il consiglio è ovviamente di spegnere la TV e dedicarsi ad altro, magari alla lettura di qualche libro motivazionale o spirituale. Cerchiamo insomma di nutrire anche la nostra mente oltre che la nostra pancia perché come abbiamo visto è più importante.

Per soddisfare invece la fame vera, è sufficiente mangiare molta ma molta più frutta e verdura di quella che abitualmente consumiamo. Se prima mangiavamo uno o due frutti a fine pasto (sbagliando), adesso visto che la frutta potrebbe tranquillamente considerarsi un pasto a se stante, dovrai necessariamente aumentare le dosi.

Un mio pasto classico ad esempio è questo:

- Frullato verde 1lt. (Ad esempio: 6 banane mature, 3 tazze di spinaci, 1 tazza d'acqua)
- 1 kg d'uva

Inizialmente farai fatica a mangiare tutta questa frutta, ma vedrai che una volta che lo stomaco si è abituato riuscirai a mangiarne anche di più coprendo il tuo fabbisogno calorico.

Nel video bonus troverai tanti esempi di pasti da combinare giornalmente bilanciati e adatti a curare la prostata, con pochi grassi a con tutto il necessario al perfetto equilibrio dell'essere.

Tra i bonus troverai anche un documento con degli esempi di pasti completi crudisti, ma per seguire al meglio questo tipo di alimentazione ti consiglio ancora una volta del supporto di qualche esperto che trovi su

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

www.crudoesalute.com. La mia collaboratrice Laura sarà ben felice di aiutarti a cambiare le tue abitudini alimentari.

Essere Graduale

Scusa se insisto su questo concetto, ma trovo che sia importantissimo, non solo per diminuire la potenza delle crisi di disintossicazione, ma proprio per ottenere il successo in una dieta di questo tipo.

Cerca di procedere gradualmente con queste nuove abitudini alimentari rispettando il tuo organismo e non sentendoti in colpa se non rispetti tutto al 100%.

Elimina i 5 veleni uno alla volta ogni mese o ogni 2 settimane e rimpiazza le vecchie abitudini con le nuove più salutari.

Ad esempio se decidi di eliminare il frumento, per quel mese rimpiazza la pasta ed il pane con la frutta, è l'unico alimento che può darti zuccheri semplici super assimilabili che non ti faranno venir voglia di consumare pasta e pane.

Se decidi di eliminare i latticini sostituiscili con grassi più salutari come ad esempio l'avocado. Puoi anche consumare del latte di mandorle o di altri semi se sei abituato a questo tipo di alimento.

La cosa interessante del crudismo è che è possibile con pochi strumenti riuscire a riprodurre qualsiasi cibo di ogni tradizione esistente nella sua variante crudista utilizzando ingredienti crudi, vivi e salutari.

Ci sono degli chef che si sono dedicati esclusivamente a questo tipo di

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

cucina cercando di soddisfare l'aspetto visivo e gustativo di quasi tutti i piatti della tradizione italiana.

In transizione questo tipo di ricette può essere molto utile, ma fai attenzione alla quantità di grassi che possono contenere.

Ecco un po' di foto di preparazioni crudiste possibili capire che cosa intendo:



Pizza Crudista



Lasagne di zucchini



Burgers di germogli



Crackers di semi di lino



Zuppa di verdure



Spaghetti di zucchini

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Integratori Alimentari

Se hai seguito attentamente tutte le informazioni dei video precedenti dovresti già essere sulla buona strada per ritrovare salute e benessere per la tua prostata, per lo meno a livello di conoscenza.

La pratica poi è tutta un'altra cosa, ma ti spingo assolutamente ad intraprendere questo percorso perché ti porterà dei vantaggi straordinari a livello di salute, energia e vitalità.

In questo video voglio mostrarti una panoramica degli integratori più utili ed efficaci per curare la tua prostata, ma anche per migliorare la tua sessualità ed avere straordinarie prestazioni ed esperienze sessuali con la tua partner (se ne hai una ovviamente).

Faccio un appunto riguardo agli integratori che consigliavo nella vecchia guida. Se possiedi anche la vecchia versione troverai lì degli integratori che adesso non consiglio e ne troverai altri in questa guida.

Non è che gli altri non vadano più bene e sono dannosi, solo che in questi ultimi anni ne ho provati di altri e ritengo che questi siano i migliori in assoluto. Personalmente cerco di utilizzarli nel loro stato più naturale possibile, ma in alcuni casi a causa della reperibilità e composizione bisogna arrangiarci e prendere il possibile.

Ho diviso gli integratori in due parti, i supercibi esclusivamente naturali che sono quelli che trovi direttamente in natura o quelli che puoi crearti da solo in casa e quelli leggermente meno naturali poiché hanno subito un processo di confezionamento, ma che sono altrettanto validi e di

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

origine naturale.

Da poco ho deciso di creare una sezione apposita per questa seconda categoria di supercibi sul mio sito. La maggior parte di questi infatti non li trovi in erboristeria o nei negozi specializzati, sono vendibili esclusivamente attraverso dei canali specifici.

Ho inserito sul sito anche una sezione di strumenti particolari, che potrai decidere di acquistare per migliorare la tua salute. Sono elettrodomestici specifici che permettono di trasformare i cibi e di renderli più assimilabili.

Li trovi sul mio sito nella sezione "Altri Prodotti" e puoi acquistarli direttamente da me poiché ho deciso di diventare rivenditore autorizzato.

Una precisazione: tutti questi supercibi sono importanti, ma non così indispensabili come le abitudini alimentari che hai appreso finora. Puoi prenderli per un periodo e sentire come reagisce il tuo corpo.

Potresti scoprire che ci sono dei supercibi o integratori che meglio si adattano al tuo organismo e altri che tolleri meno. Sta a te provare e decidere quali faranno parte del tuo programma di guarigione.

Integratore N° 1

Il Kefir

Il primo integratore che assolutamente ti consiglio di assumere è il kefir

Il kefir è una bevanda fermentata che aggiunge batteri benefici alla tua flora intestinale, stabilizza le funzioni digestive e ha una gamma estesa di

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

altri benefici per la salute.

Per fare il kefir hai bisogno dei grani di kefir. Puoi trovarne di buona qualità su internet. Nell'allegato A troverai i siti giusti dove acquistarli.

Il processo di formazione del kefir richiede un ambiente dolce creato da una base di latte di cocco, di mandorle o di soia o anche della semplice acqua in cui i batteri possono riprodursi.

Il kefir crea l'ambiente ideale a far crescere un'eccellente flora batterica nel colon, aiuta a proteggerci dai parassiti, previene il cancro e la costipazione.

Alcuni studi dimostrano che il kefir aiuta a curare le infezioni urinarie e soprattutto i problemi alla prostata. Inoltre a causa dell'alto livello di triptofano presente che si converte in serotonina nel cervello il kefir aiuta a anche a calmare il sistema nervoso e a ridurre l'ansia producendo un effetto calmante.

Il kefir ha anche molti benefici nutrizionali, è una fonte di proteine ed è ricco in vitamine ed enzimi. Il processo di fermentazione incrementa la produzione di vitamine del gruppo B. E' infatti un eccellente risorsa di **vitamina B12** che altrimenti sarebbe bene integrare in altri modi in una dieta crudista vegana.

L'origine del kefir non è molto chiara. Alcuni credono che i primi grani provenivano dalla Russia mentre altri credono dalla Turchia. In genere possiamo dire comunque che il kefir è originario delle regioni caucasiche. La leggenda dice che Maometto ricevette i primi grani direttamente da Allah.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Il Kefir è fatto tradizionalmente con latte crudo, ma poiché è meglio non utilizzare prodotti di origine animale per i problemi che portano alla prostata dobbiamo procurarci dei grani che si sono adattati alla vita in acqua o altri liquidi dolci. Tra l'altro ci sono degli studi che dimostrano che il kefir di latte, seppur crudo, blocchi in parte l'assorbimento della vitamina C.

Un kefir di buona qualità contiene questi ceppi di batteri che non so pronunciare:

- Streptococcus lactis
- Lactobacillus plantaturum
- Streptococcus cremoris
- Lactobacillus casei
- Streptococcus diacetylactis
- Lieviti che non causano problemi di candida.

Processo di preparazione del kefir:

Per preparare un ottimo kefir

1. Procurati del latte di cocco, di mandorle biologico e non pastorizzato o anche semplice acqua pura.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

2. Procurati dei grani di kefir d'acqua
3. metti 70 grammi di kefir in 1 litro di liquido in un barattolo
4. Se il liquido scelto è acqua o non è già dolce di suo aggiungi un cucchiaio di miele o zucchero di canna grezzo.
5. aggiungi uno o due frutti secchi (fichi o datteri biologici) e ¼ di limone biologico
6. Mescola un po' e chiudi il barattolo con un panno e un elastico e lascia fermentare per 24 ore o anche di più.
7. Una volta pronto filtra i grani con un colino per separare il liquido dal resto. Strizza il limone, togli la frutta secca (che puoi utilizzare nel frullato) Si conserva anche a temperatura ambiente.
8. Una volta sciacquati accuratamente i grani ricomincia il processo per creare un'altro litro di bevanda.

Noterai che i grani sono aumentati, semplicemente getta via il surplus o utilizzali per concimare il terriccio dei vassoi di erba di grano.

Bevi il kefir realizzato così com'è, oppure utilizzalo per i tuoi frullati. Un litro di kefir al giorno è ottimo. Puoi anche aromatizzare la bevanda con delle foglie di menta o un estratto di vaniglia, a seconda dei tuoi gusti.

Altri probiotici

Un altro modo per assumere fermenti lattici più semplicemente è

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

acquistarne di buona qualità in capsule.

I miglior prodotto di fermenti lattici che ho testato è il 31Probivit che trovi incluso nel protocollo e che puoi prendere tutte le volte che ne hai bisogno. Lo trovi in vendita al sito esposto nell’allegato A

31Probivit è un concentrato di tutti i ceppi batterici più utili alla nostra flora intestinale e contiene almeno 5 miliardi di fermenti vivi.

E' prodotto da colture attive. Un sistema di protezione esclusivo assicura che la massima quantità di batteri vivi possa sopravvivere all'acidità gastrica dello stomaco e raggiungere facilmente l'intestino dove andranno ad agire.

Come assumerli

Il consiglio, come già spiegato nel protocollo, è di controllare comunque la presenza di parassiti con il test e in caso di presenza eliminarli col 30Vermivit.

Assumere la dose ideale in base al test oppure 2 compresse a colazione e 2 compresse a cena per 2 settimane (una volta l’anno).

Man mano poi che il tuo organismo si sarà adattato alle nuove abitudini alimentari ad ogni modo, si formerà continuamente una flora batterica benefica e non ne avrai più bisogno se non in rari casi.

I fermenti lattici inoltre li troviamo in abbondanza anche nello yogurt, ma essendo un derivato del latte è assolutamente sconsigliato a chi ha problemi alla prostata.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Integratore N° 2

Mirtillo Nero e Mirtillo Rosso

Questo è uno dei migliori integratori esistenti per la prostata ed è per questo che è incluso anche che nel protocollo sottoforma di estratto secco.

Sto parlando del succo fresco di mirtillo, soprattutto il mirtillo rosso, che è efficace per prevenire e curare alcune infezioni delle vie urinarie.

Poiché è difficile trovare un succo di buona qualità e dubito che tu abbia coltivazioni di mirtillo in giardino, la soluzione è assumere il prodotto N° 8 Mirtilvit che trovi in vendita sul sito elencato nell'allegato A.

Gli alti livelli di oligominerali contenuti nel succo di mirtillo aiutano a scovare i batteri nocivi del tratto urinario che possono causare un certo numero di infezioni. Questo prodotto ha potenti antiossidanti, proprietà anti-infiammatorie e favorisce la funzionalità del microcircolo e delle vie urinarie. Questo significa che il flusso sanguigno tornerà ad essere perfetto e raggiungerà facilmente la prostata, disinfiammandosi e permettendo un flusso di urina regolare.

Il prodotto 8 Mirtilvit è composto da Mirtillo Nero e Mirtillo Rosso in estratto secco ad alta titolazione.
A differenza degli altri prodotti esistenti sul mercato l'estratto secco ad alta titolazione comprende l'estratto di tutta la pianta e non solo il principio attivo.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

L'alta concentrazione di estratto, offre l'opportunità di utilizzare piccole quantità per l'ottenimento di un buon risultato.

8 MirtilVit favorisce la protezione ed il miglioramento dell'intestino in presenza di Escherichia coli predominante, dell'apparato uro/genitale, della vista e , più in generale, di tutto l'apparato venoso ed arterioso.

Come assumerlo
La dose media è di 1-2 compresse al giorno per un periodo minimo di un mese. In caso di mantenimento 1 compressa al giorno per periodi lunghi, in particolar modo nella stagione calda.

Una volta padroneggiato l'utilizzo del test muscolare sarai in grado di determinare quando e in che dosi avrai bisogno di questo prodotto.

Integratore N°3

Polline di api

Il polline è il cibo del sole. Esso viene direttamente dai fiori con l'aiuto di meravigliosi piccoli insetti chiamati api.

E' stato accertato che sia gli egiziani sia i greci ne facevano uso, così come Ippocrate, il padre della medicina moderna.

Il polline oggi è considerato la fontana della giovinezza. Se pensiamo ancor una volta che siamo quello che mangiamo questo ha perfettamente

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

senso visto che il polline è pura energia solare.

Il polline è considerato uno dei cibi più completi esistenti in natura, ma che cos'è?

Vediamo come lo ricaviamo. Le api volano sui fiori per il loro nutrimento e mischiano il polline dei fiori con il nettare in piccole palline. Questo polline rimane poi attaccato alle zampette delle api e viene trasportato all'alveare.

Le api prendono il polline da un numero molto vasto di piante in modo da accumularne grandi quantità e varietà.

Il polline solitamente contiene:

- Tutti gli amminoacidi presenti in natura rendendolo un'eccellente risorsa di proteine di ottima qualità
- Vitamine A, B, C, D, E, H, K E PP
- Vitamine del gruppo B incluse: B1, B2, B3, B5, B6 e B12
- Enzimi: Il polline contiene oltre 5000 tipi di enzimi
- Fitonutrienti come i coenzimi, bioflavonoidi, carotenoidi
- Contiene 14 tipi di acidi grassi e 11 di carboidrati
- Possiede tutti i 28 minerali principali incluse tracce di 14 micro nutrienti

Inoltre il polline è facilmente assimilabile dall'organismo umano ed è uno

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

degli integratori naturali più completi al mondo.

Ecco quali sono i benefici dell'assunzione di polline per periodi medio lunghi:

- Incremento dei livelli di energia
- Aiuta a combattere stanchezza e depressione
- Da forza e resistenza fisica
- Irrobustisce il sistema immunitario
- Aiuta le funzioni celebrali
- Aiuta a soddisfare il desiderio di fame
- rallenta il processo di invecchiamento
- aumenta la fertilità
- Incrementa la libido

Detto questo posso tranquillamente affermare che se un giorno ti ritrovassi da solo nel deserto potresti tranquillamente sopravvivere con sola acqua e polline.

Quale polline assumere

Quando parlo di polline parlo principalmente di **polline fresco**. Il polline

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

secco può andare, ma possiede molte meno caratteristiche del polline fresco.

A parte una maggiore fragranza e gradevolezza di gusto (il polline fresco infatti ti dà la sensazione di mangiare i fiori), la conservazione delle caratteristiche organolettiche e la possibilità di essere assimilato maggiormente dall’organismo, ne fanno un prodotto nettamente migliore per l’alimentazione integrativa, rispetto al polline secco.

Infatti con l’essiccazione in stufa a corrente di calore il polline perde molte delle caratteristiche di cui è costituito.

Considera inoltre che le api sottopongono il polline raccolto all’azione di tre lieviti e di un numero che va da cinque a otto fermenti lattici affinché possa essere conservato alla temperatura di 36°C dell’alveare. Inoltre ricreano un ambiente con un livello di umidità del 95%, richiesto per lo sviluppo delle uova e delle larve e per la crescita della covata delle nuove piccole api.

Questa flora viene perfettamente conservata con la congelazione, mentre sparisce quasi completamente con l’essiccazione.

Come assumerlo

E' un cibo molto ricco per questo se non ne hai mai assunto ti raccomando di iniziare gradualmente con piccoli dosaggi (circa una punta di un cucchiaino) fino ad arrivare ad 1 cucchiaio o più giornaliero.

Personalmente lo uso come energy booster quando preparo un frullato

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

energetico di supercibi, magari prima di un'attività sportiva o un lungo viaggio. E' buonissimo e si combina bene con molti ingredienti.

Consumalo assolutamente nella sua forma naturale, crudo e se preferisci assumerlo da solo ti consiglio di tenerlo in bocca per diverso tempo per permettere alla salivazione di sciogliere tutti i nutrienti e assimilarne l'energia dal palato e dalla lingua.

Più il polline è colorato e meglio è, significa che ci sono all'interno molte più varietà di piante. La natura ha dato alle api l'istinto innato di collezionare la più pura qualità di pollini, è la selezione naturale delle specie. I loro favoriti sono i pigmenti gialli e blu, questo spiega il perché del colore del nostro polline.

Solo un'avvertenza nel consumo di polline. Sembra che pollini di fiori che non crescono naturalmente nelle zone in cui viviamo creino problemi di allergie.

Per questo è importante consumare polline locale, proveniente dai nostri prati e boschi. Evitiamo dunque di acquistare polline dall'estero e cerchiamo quello degli apicoltori italiani.

Fatti un giro nella tua campagna per trovare un buon apicoltore.

Integratore N°4

Maca

Il cibo dei guerrieri

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

La leggenda dice che i guerrieri inca erano soliti mangiare la Maca prima di intraprendere una battaglia. Credevano che gli avrebbe dato una forza incredibile e resistenza all'attività fisica. Probabilmente è stato proprio così.

Come tanti altri cibi preziosi la maca era commercializzata dagli antichi e utilizzata anche come denaro.

Per secoli la radice maca è stata coltivata nelle Ande, di solito ad un'altitudine di oltre 4000 metri. E' il cibo che cresce all'altezza più alta esistente al mondo. I terreni di questi altopiani sono ricchissimi di minerali che donano alla maca una straordinaria quantità di elementi nutritivi per la salute umana.

La maca è esposta ad intensa e ripetuta esposizione alla luce solare e ad estreme temperature a causa del clima di quelle montagne. E' un alimento benefico per le persone che vivono in climi freddi spesso in condizioni di vita particolari.

Ecco perché è così meravigliosa:

- La Maca ha una vasta quantità di vitamine B1 B2 C ed E
- E' ricca di minerali organici tra cui calcio, magnesio, fosforo, potassio, zolfo e ferro e contiene tracce anche di zinco, iodio, rame, selenio, manganese e silicio.
- Ha una biodisponibilità di calcio di circa il 10% e il 12-14% di

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

proteine biodisponibili.

- Contiene circa 20 amminoacidi, 7 di cui essenziali.
- Contiene una vasta quantità di enzimi digestivi
- Contiene circa 60 fitonutrienti
- La maca essiccata contiene il 60 % di carboidrati, il 9% di fibre e più del 10% di proteine. I grassi sono circa il 2,2%
- La cosa più importante è che la Maca è un adattogeno. In pratica adatta il metabolismo del tuo corpo a lavorare per te efficacemente.
- Ha la capacità di bilanciare e stabilizzare i sistemi corporei (sistema cardiovascolare, sistema nervoso, muscolatura, sistema linfatico)
- La Maca provvede a rilasciare energia se richiesta dall'organismo ma non è uno stimolante se non ne ha bisogno.
- Aumenta la risposta immunitaria alle malattie e incrementa la vitalità dal 10 al 15% in accordo con la maggior parte degli studi effettuati.
- Diminuisce lo stress

Ma vediamo qualche effetto più interessante della maca, quelli che possono essere utili a migliorare le tue prestazioni sessuali.

- Incrementa energia e forza

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Incrementa la libido ed è considerato un afrodisiaco naturale
- Bilancia gli ormoni lavorando sulla ghiandola pituitaria, la ghiandola responsabile nella secrezione degli ormoni sessuali.
- Secondo il Dr, Northrup la Maca può aiutare gli uomini impotenti poiché stimolando la ghiandola pituitaria permette la produzione di testosterone.
- Incrementa i livelli di ossigeno nel sangue che migliora le funzioni cerebrali.
- Migliora la memoria e la chiarezza mentale
- Migliora la fertilità sia negli uomini che nelle donne
- Riduce la stanchezza cronica
- Supporta il sistema endocrino
- Dona luminosità e bellezza grazie alla circolazione del sangue nella pelle.

Come usarla

La maca ha un sapore molto forte e dolce, prova ad aggiungerla ai frullati oppure per la preparazione di ottimi dessert crudisti.

La maca che troviamo in Italia è in capsule, in polvere o in estratto

Io consiglio la polvere di maca essiccata, puoi assumerne da 1 a 8 cucchiaini al giorno per iniziare. Più ne assumi e più benefici senti. Dagli studi condotti negli stati uniti dimostrano che non ci sono effetti collaterali

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

nell'assumerne troppa.

L'unica raccomandazione è comunque quella di ciclare i vari integratori ogni 15 giorni per farli assorbire bene dall'organismo. E' probabile infatti che assumendoli inizialmente non verranno assorbiti e non sentirai effetti benefici, ma solo interrompendo l'assunzione questi entreranno in funzione dandoti gli effetti.

Nell'allegato A troverai il sito di riferimento dove acquistare della maca di buona qualità.

Integratore N°5

Aloe Vera o Arborescensis

Altra pianta straordinaria che raccomando nel protocollo.

L'aloe è una pianta grassa con del gel al suo interno

Oltre a tutti gli effetti benefici che ha sulla pelle l'aloe può essere molto utile anche alla salute della prostata.

Vediamo una lista di effetti benefici:

- Stimola la produzione di collagene
- Purifica il sangue ed il fegato
- Accelera i processi di guarigione
- Incrementa il funzionamento del sistema immunitario

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Incoraggia la riproduzione di cellule
- Promuove la salute intestinale
- E' un potente antiossidante.

L'aloe aiuta nei problemi di disordine intestinale come l'indigestione, l'iperacidità, l'ulcera le coliti e le emorroidi.

Aiuta anche a uccidere i parassiti e a combattere le infezioni interne. Combatte anche le infiammazioni e stimola la produzione di collagene per la formazioni di nuovi tessuti cellulari.

E' proprio questo il motivo per cui l'aloe è così benefica per la pelle, il collagene è l'elemento essenziale per la formazione di nuovi tessuti e serve sia agli organi interni che esterni come la pelle, ma anche le articolazioni, le ossa e gli altri organi.

E' un potente disintossicante e serve a purificare sangue e fegato. Questo è il motivo principale perché l'ho inserito tra gli integratori per la prostata, purificando e disintossicando il sangue la prostata ne trae enorme beneficio.

Ho utilizzato il succo di aloe per 3 mesi per curare in passato la mia prostatite e i risultati si sono manifestati dopo i primi 7 giorni di utilizzo costante.

Come usarla

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

In passato ho sempre usato il succo, anche se ha un sapore orribile.

Sul mio sito trovi del succo di aloe di buona qualità in vendita, dolcificato con fruttosio, ma se hai la fortuna di averla in giardino meglio, sarà sicuramente più fresca.

L'alternativa più pratica è quella di assumere 33Aloevit in vendita sul sito che trovi nell'allegato A, Una compressa al giorno a pranzo o a cena, verificando la frequenza di evacuazione e la consistenza delle feci.

Integratore N° 6

Masculin Herbal Complex

Altre erbe che ho utilizzato con discreto successo in questi anni sono:

- **La serenoa repens** detta anche Saw Palmetto che mantiene sani sia il tratto urinario che la prostata, rinforza il sistema immunitario e ripristina la vitalità
- **La damiana** che favorisce l'uso del sistema nervoso, la libido e le funzioni maschili ad essa collegate. Aiuta a controllare il senso di stress e di ansia
- **L'achillea** che favorisce la regolarizzazione dei livelli della pressione sanguigna
- **L'iperico** che calma il sistema nervoso e aiuta contro il blando senso di depressione

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- **L'astragalo** che favorisce la vitalità ed una sana risposta immunitaria

Tutte queste piante meravigliose le trovi in natura o in erboristeria, ma quello che ti consiglio sono delle compresse completamente naturali che le comprendono tutte e molte altre.



E' l'effetto sinergico di questi estratti infatti che fa la differenza.

Il prodotto in questione si chiama Masculin Herbal Complex e lo puoi trovare in via esclusiva sul mio sito web.

Ho utilizzato questo prodotto poco dopo che scoprii di avere una prostatite, grazie ad un noto naturopata esperto in prostatiti. Tra tutti gli integratori che ho provato è quello che mi dette i risultati più positivi in termini di scomparsa dei sintomi.

E' per questo che ho deciso di distribuirlo personalmente sul mio sito.

Ma perché scegliere le erbe per aiutare a risolvere i problemi alla prostata?

- Perché le erbe hanno un'efficacia dimostrata da secoli d'uso
- Perché le erbe hanno una lunga storia di uso sicuro senza l'effetto collaterali dei farmaci chimici
- Perché le erbe sono la soluzione della natura alle sfide del benessere
- Perché e erbe non danno assuefazione

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

- Perché le erbe equilibrano e favoriscono in modo naturale e delicato la normale fisiologia e funzionalità maschile
- Perché le erbe hanno dato dimostrazione di favorire e migliorare le funzionalità maschili e di aiutare l’organismo a funzionare al meglio della propria vitalità.

Una compressa la mattina ed una la sera prima dei pasti è la dose raccomandata per sentire tutti i benefici nel giro di qualche settimana o mese nei casi peggiori.

Altri integratori

Inoltre per aumentare le prestazioni sessuali puoi utilizzare:

La scizandra: Aumenta il volume dei liquidi sessuali, la potenza e la durata oltre che a rinforzare l'intero organismo. E' più efficace in forma di tintura, dovrebbe essere presa giornalmente in accordo con le regole della medicina tradizionale cinese.

Lo Yohimbe: Erezioni più forti che durano di più, è un prodotto molto potente, ma ha degli effetti collaterali. E’ sconsigliato a chi ha pressione alta e in quantità eccessive per lunghi periodi di tempo. Sconsigliato anche a chi ha problemi di cuore. Può causare nausea in alcuni casi. Da non usare assolutamente assieme ad alcol.

Fai attenzione!

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Altre Tecniche

In questo video ho raccolto le tecniche più semplici e applicabili da chiunque per migliorare, in alcuni casi anche in modo significativo la situazione della tua prostata.

Queste tecniche andranno ad aggiungersi al metodo di guarigione che ho spiegato nei video precedenti e alla dieta 80-10-10.

Naturalmente vanno intese come tecniche di supporto e non di sostituzione al metodo.

Tecnica N° 1

Esercizi per il pavimento pelvico

Cosa sono i muscoli del pavimento pelvico?

Il pavimento del bacino è composto da strati di muscolo e altri tessuti. Tali strati partono dall'osso sacro nella parte posteriore e arrivano all'osso pubico nella parte anteriore. Il pavimento pelvico dell'uomo sostiene la vescica e l'intestino.

L'uretra (via urinaria) e il retto (porzione che conduce all'orifizio anale) attraversano tutti i muscoli del pavimento pelvico.

I muscoli del pavimento pelvico svolgono un ruolo fondamentale nel controllo della vescica e dell'intestino.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Perché i muscoli del pavimento pelvico si indeboliscono?

I muscoli del pavimento pelvico possono essere indeboliti da:

• sforzi continui per evacuare (stitichezza);

costipazione

• continuo sollevamento di pesi;

• tosse cronica (ad esempio, tosse del fumatore o bronchite cronica e asma);

• obesità;

• mancanza di forma fisica.

• alcuni interventi chirurgici;

Esercizi per il pavimento pelvico

Questi esercizi rafforzano i muscoli del pavimento pelvico e migliorano il controllo della vescica e dell'intestino. Inoltre se eseguiti quotidianamente massaggiano la prostata. Ecco perché questo tipo di esercizi sono così importanti a chi ha problemi alla prostata.

Gli esercizi per il pavimento pelvico possono anche essere utili se abbinati ad un programma di esercitazione della vescica mirante a migliorare il controllo della vescica nelle persone che provano uno stimolo frequente di

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

urinare.

L'altro beneficio da non sottovalutare allenando questi muscoli è il miglioramento delle prestazioni sessuali. Agendo sul muscolo pubo coccigeo avremo un maggior controllo sull'erezione e sulla capacità di gestire l'orgasmo. In parole povere avremo il controllo della situazione e potremmo decidere quando e se eiaculare a nostro piacimento e ritardare così l'orgasmo.

Se pensi che questo possa esserti utile segui attentamente la serie di esercizi che seguono.

Per fare ciò, in primis bisogna rinforzare quel muscolo che è responsabile del tuo orgasmo e della tua eiaculazione: Il muscolo Pubococcigeo che prima devi individuare, se già non sei consapevole di dove si trovi. Il modo migliore per farlo è quello di fare pipì e tentare di arrestarne il flusso.

Quando questo cessa, hai trovato il tuo muscolo PC. Ora contrailo qualche volta per essere sicuro di averlo trovato. Come un qualsiasi muscolo che non venga utilizzato, si atrofizza, a meno che tu non faccia già un esercizio per tenerlo in forma.

1. La Contrazione Veloce:

Contrai il tuo PC più forte che puoi e tienilo contratto per 2 secondi, e poi rilassa completamente il muscolo. Questa è una ripetizione, aspetta 1 secondo tra una ripetizione e l’altra.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

2. La Contrazione Lenta:

Contrai il PC più forte che puoi lentamente, e tienilo contratto 15 secondi, e poi rilascia lentamente,

rilassando completamente il muscolo. Questa è una ripetizione, aspetta 5 secondi tra una ripetizione e l'altra.

3. La Supercontrazione:

Contrai il PC più forte che puoi lentamente, e tienilo contratto per almeno 60 secondi, e poi rilascia. Questa è una ripetizione, aspetta 60 secondi tra una ripetizione e l'altra.

Programma giornaliero

Il programma giornaliero che ho messo a punto è una combinazione di questi tre tipi di contrazione:

- Contrazione Veloce: 20 rip. (cerca di arrivare a 100) x 1 set.
- Contrazione Lenta: 10 rip. (cerca di arrivare a 25) x 1 set.
- Supercontrazione: 1 rip. (cerca di arrivare a 10) x 1 set.

Come qualsiasi programma di esercizi, dovresti cominciare lentamente, aumentando gradualmente col tempo, in questo caso in un periodo di circa 2-3 settimane, per evitare indolenzimento eccessivo (e magari una cistite).

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Dopo aver seguito il programma per 4-8 settimane, dovresti avere un PC come un bicipite di un culturista :-)

Inoltre altri vantaggi dell'esercitare il PC sono orgasmi più intensi e l'abilità di diventare un uomo multi-orgasmico. L'esercizio del PC favorisce una buona salute della tua prostata, grazie alle contrazioni che la massaggiano.

Tecnica 2

IdrocolonTerapia

Letteralmente significa lavaggio del colon a fini terapeutici. Abbiamo già visto l'importanza di avere un colon pulito per avere una prostata sana e in forma.

L'idrocolonterapia è una tecnica semplice e indolore per pulire periodicamente il colon.

Attualmente l'idrocolonterapia si avvale di apparecchiature modernissime e sicure, ed è una pratica diffusa e utilizzata in tutto il mondo.

Oltre a curare il disturbi dell'apparato digerente e dell'intestino purifica l'intero organismo.

Come agisce l'idrocolonterapia?

Rimuove in modo efficace feci stagnanti e germi putrefattivi delle pareti dell'intestino. Questa naturale procedura di pulizia rende possibile

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

l'eliminazione di quei sintomi che direttamente o indirettamente dipendono dal malfunzionamento dell'intestino.

Come avviene la terapia?

Il paziente si posiziona sul dorso e attraverso un dispositivo ad introduzione anale l'acqua scorre, a diversa temperatura, nell'intestino.

Mediante un sistema chiuso l'acqua e il contenuto intestinale vengono pilotati verso lo scarico.

L'operatore può esercitare anche un massaggio che favorisce il rilassamento e il flusso di ingresso dell'acqua.

L'Idrocolonterapia permette una completa ed intensiva pulizia dell'intestino che non è altrimenti possibile in così poco tempo a meno che non si ricorra a tecniche yoga avanzate.

L'effetto diluente dell'acqua e la stimolazione mettono l'intestino in condizioni di riattivarsi e di rimuovere il contenuto stagnante. La pulizia dell'intestino rivitalizza l'ambiente favorendo la crescita della flora batterica eubiotica, cioè sana.

L'Idrocolonterapia non provoca né dolori né spasmi e viene ben accettata dal paziente.

La durata del trattamento varia dai 30 ai 40 minuti.

Effetti dell'idrocolon terapia

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Questo trattamento, attuando una profonda pulizia, rimuove i residui fecali depositati nelle curve, nelle tasche e sulle pareti del colon, elimina la flora batterica alterata e favorisce la ricrescita di quella equilibrata.

Già dopo il primo trattamento il ventre si presenta meno gonfio, si prova un senso di leggerezza e si attenuano le coliche e le scariche diarroiche.

Essendo una terapia disintossicante, i disturbi cutanei diminuiscono, aumenta la vitalità e l'energia e in generale tutto il corpo migliora le sue funzioni.

Per mantenerne gli effetti benefici è necessario però accostare le nuove abitudini alimentari descritte nel video n°5 al fine correggere lo stato di salute della prostata e dell'organismo in generale.

Per aiutare la terapia e per poter riequilibrare in seguito la flora batterica è estremamente consigliato di fare dei cicli di fermenti lattici prima e dopo il trattamento.

Nell'allegato D troverai i centri che fanno idrocolonterapia nella tua città.

Tecnica 3:

Hata Yoga

In Occidente lo Yoga è più celebre che conosciuto. Lo Hatha Yoga è una forma di Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici di origini antichissime, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet.

Quelle che sto per presentarti sono asana cioè posture tratte dalla scienza

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

millenaria dell' hata Yoga.

Lo Yoga è una discilplina antichissima, il cui scopo non è solo quello di ottenere una salute fisica e mentale straordinaria, ma anche quello di evolvere spiritualmente.

Ho approfondito in particolare delle asana adatte proprio al miglioramento della sessualità maschile partendo dalla prevenzione e dalla cura della prostata.

Faccio anche un appunto: le tecniche che ho inserito sono abbastanza semplici da realizzare da chiunque, comunque la cosa migliore è sempre essere supervisionati da un istruttore qualificato. Per questo nell’allegato D ho inserito vari corsi di yoga italiani che ritengo validi.

Il consiglio è quello di provare. Praticamente tutti quelli che ho indicato permettono di fare una prima lezione gratuita di prova.

Paschimottanasana

In Sanscrito (l'antica lingua indiana) la prima postura prende il nome di Paschimottanasana ovvero “la postura dell'allungamento posteriore”.

La postura va praticata per almeno 5 minuti al giorno tutti i giorni oppure un giorno si ed uno no, ma con regolarità.

Non preoccuparti se all'inizio non riesci a stare per così tanto tempo in posizione, i tuoi muscoli non sono abituati e devono allungarsi molto gradualmente.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Tecnica di esecuzione:

Il trattato segreto Yoga GHERANDA SAMHITA afferma: entrambe le gambe devono essere distese al suolo senza toccarsi, quindi facendo uno sforzo, bisogna afferrare fermamente gli alluci con le mani.

La testa e la nuca devono essere perfettamente rilassate e le gambe perfettamente tese. La postura si esegue lentamente senza movimenti bruschi. Dopo aver realizzato alcuni progressi nella pratica di questa postura si potrà cercare di afferrare entrambi i piedi con le dita delle mani intrecciate.

Durante l'esecuzione si prende coscienza della dinamizzazione di MULADHARA CHAKRA (che è uno dei 7 centri energetici principali) alla base della colonna vertebrale e della libera circolazione delle energie attraverso la schiena, le braccia e le gambe.

La pratica di questa postura è strettamente controindicata subito dopo i pasti.

Ecco la figura della postura per capire meglio come va eseguita:



© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

In uno dei video allegati troverai la tecnica di esecuzione completa.

La realtà è questa: chiunque, anche partendo da una posizione in cui riesce a malapena a toccarsi le ginocchia, può riuscirci: deve solo rassegnarsi a metterci un po' di tempo, a seconda della sua età. Condizioni indispensabili: pazienza, non violenza, perseveranza.

Quando si cerca di allungarsi troppo, troppo in fretta, scatta il riflesso da stiramento: il muscolo percepisce un possibile tentativo di strappo e si contrae per impedirlo. Se però si mantiene la posizione prima di raggiungere il massimo stiramento relativo (il massimo possibile in quel momento), i muscoli interessati si rilassano e il punto di massimo stiramento si allontana.

Quindi il primo segreto è: quando spingi o tiri per allungarti, il muscolo resiste. Quando attendi con pazienza, il muscolo si allunga da solo e cede, millimetro dopo millimetro, ogni giorno un pochino di più. Chi conosce la fisiologia può confermarlo: stirandosi lentamente, i corpuscoli di Golgi nelle fibre muscolari consentono il rilassamento. Stirandosi bruscamente, le fibre si contraggono.

Il secondo segreto è: usare il respiro. Perché, mentre il petto scende lentamente, E-spirando il torace si rilassa, e scende di mezzo millimetro in più. inspirando, il torace si irrigidisce (come una camera d'aria che si gonfia) e il piegamento in avanti si ferma in pausa fino alla prossima espirazione.

Il terzo segreto: avere pazienza, entrare molto lentamente nella posizione, lasciare che questa si approfondisca da sola, e poi, quando subentra il disagio oppure formicolii agli arti, altrettanto lentamente uscire dalla posizione.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Il quarto segreto: non esagerare.

Effetti benefici:

Questa postura favorisce una migliore circolazione del sangue nell'intero corpo, soprattutto nella zona pelvica della colonna vertebrale, da cui derivano molteplici benefici.

Paschimottanasana è un'eccellente postura per le persone con glutei e cosce adiposi che intendono modellare armoniosamente il proprio corpo. Nessun organo della regione addominale sfugge all'azione di questa postura. La pigrizia del fegato, la cattiva digestione, l'aerofagia e la gastrite vengono gradualmente eliminate.

Questa postura è indicata anche per chi soffre di diabete e di emorroidi. con questa postura viene eliminata la costipazione (spesso rapidamente) e la peristalsi intestinale è molto attivata. Paschimottanasana ha notevoli effetti benefici sulla prostata. Grazie allo stiramento eccessivo della regione pelvica, le ghiandole sessuali assorbono con molta facilità la quantità necessaria di sangue, con un conseguente aumento di vitalità. Per questo motivo infatti la postura guarisce anche l'impotenza e la debolezza sessuale. Un aspetto meno conosciuto è che paschimottanasana induce al controllo spontaneo delle energie e funzioni sessuali.

Stermina inoltre alcuni tipi di vermi che possono infestare l'intestino. Essa aiuta anche a vuotare completamente lo stomaco stimolando un ottimo appetito, ma equilibrato. Viene inoltre normalizzata la circolazione linfatica, principale arma naturale del corpo per combattere le infezioni.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Guarisce le crisi di lombaggine, elimina la lordosi e fortifica la colonna vertebrale rendendola più resistente agli shock.

Badrasana

L'altra postura anch'essa molto benefica per la prostata è Badrasana detta anche la postura del trono.

Tecnica di esecuzione:

Siediti a terra con le gambe ben distese in avanti e leggermente divaricate. Piega le ginocchia avvicinando contemporaneamente i piedi al tronco. Unisci le piante dei piedi tra loro e afferrando con le mani gli alluci porta i talloni più vicino possibile al perineo. Allontana poi le cosce il più possibile cercando di toccare il suolo con le ginocchia. All'inizio non le toccherai, ma con la pratica scenderai sempre di più.

Con le dita delle mani incrocia e tira energicamente i piedi verso il tronco, cercando di mantenere la colonna vertebrale diritta e la testa in linea alla colonna. La respirazione deve essere normale e non va modificata.

Ecco una foto esplicativa di questa postura:

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com



Nel video allegato troverai la tecnica di esecuzione completa.

Questa Asana è raccomandata specialmente nei casi di affezione rettale, ma anche per coloro che soffrono di affezioni urinarie.

La zona pelvica, l'addome e la schiena vengono maggiormente irrigati di sangue e considerevolmente stimolati,

mentre i reni, la vescica e la prostata sono mantenuti o ricondotti ad uno stato di salute perfetta. E' noto ad esempio che nei calzolai indiani sono rarissime le affezioni del sistema urinario, poiché essi rimangono per quasi tutto il giorno in una posizione che è molto simile a Badrasana.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Conclusione

Complimenti innanzitutto per essere arrivato fino a qui. Spero di non averti annoiato troppo, ma piuttosto di averti motivato ad agire.

In questa guida ti espongo lo stato dell'arte per la cura della tua prostata e non solo!

Mettendo in pratica questo programma avrai dei benefici fisici, mentali ed emotivi che mai avresti creduto possibile.

Sicuramente ti sarai aspettato qualcosa di più semplice, un integratore, un menù e tutto si risolve…

Come hai visto le cose sono un po' diverse e c'è bisogno di un pizzico di impegno per ottenere dei buoni risultati, ma ti garantisco che ne vale la pena, come vale la pena vivere e dare il meglio si sé ogni giorno.

Ci sarebbe molto altro da dire a riguardo, ma applicando anche solo il 50% di quello che propongo in questo corso otterrai dei buoni risultati.

Per chi vuole approfondire nel corso avanzato propongo delle tecniche e delle cerimonie con piante sacre molto particolari, esperienze che vanno ben oltre la salute del corpo fisico, per rimuovere blocchi emotivi, traumi del passato o come semplice introspezione spirituale.

Se vuoi saperne di più in proposito, sul mio sito troverai maggiori informazioni.

Per approfondire l'aspetto alimentazione invece consiglio caldamente di visitare il sito www.crudoesalute.com che è un progetto che sta nascendo e che mi sta molto a cuore.

Mi farebbe molto piacere sapere che cosa ne pensi di questo corso, e tutti i risultati positivi che ti ha portato. Per questo puoi scrivermi in ogni momento a info@prostatainforma.com

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com

Con questo è tutto, ti auguro di risolvere il problema alla prostata e di vivere una vita meravigliosa, poiché è quello che tutti ci meritiamo di avere.

© Tutti i diritti riservati
www.ProstataInForma.com