

TIME TO DETOX

Be
Kind
to
Your_
Self

Mara Gamba
Guida in Terapia Alimentare
Lib.Prof.Iscritta Albo Profess.SIAFIItalia

MI PRESENTO

- ▶ Sono nel mondo del benessere da 32 anni, prima come estetista e poi come Operatore Olistico. Mi sono specializzata a Milano come Guida terapia Alimentare a direzione nutrizionale, Aromaterapia Funzionale ed Emozionale e Medicine Orientali. Costantemente aggiornata, ho integrato i miei primi studi con molteplici discipline che includono una particolare attenzione al benessere globale della persona, all'auto capacità di sostenersi e prevenire, alla relazione alimentare quotidiana con un approccio dolce e inclusivo. Ricevo in studio per accompagnare i miei clienti, con trattamenti e consulenze verso uno stile di vita ottimale.
Libera Prof. Legge 4/2013
- ▶ Iscritta albo professionale
SIAF LO2468T-OP



Il primo passo, un incontro con il proprio corpo per sentirlo e vederlo avvicinarsi al benessere globale, equilibrando :

- ▶ Senso di fame
- ▶ Stanchezza
- ▶ Metabolismo dei glucidi
- ▶ Riduzione dei grassi saturi
- ▶ Circolazione Ematica e Linfatica
- ▶ Pulizia e peristalsi Intestinale
- ▶ La presenza di emicrania, mal di testa, Reflusso gastroesofageo, tensioni muscolari .
- ▶ L'assunzione di fibre
- ▶ Il microbiota intestinale
- ▶ Il Sistema Immunitario
- ▶ L'umore, il sistema nervoso ed endocrino
- ▶ La scelta alimentare e la spesa
- ▶ La situazione infiammatoria grazie all'introduzione di acidi grassi a catena corta.

DETOX

Perché un Percorso Depurativo?

Gli organi maggiormente interessati

FEGATO

è una ghiandola, la piu' grande, la centrale biochimica dell'organismo, qualsiasi tossina penetri nel corpo, fisiologica o emozionale, viene trasformata dal fegato (alcool, alimenti raffinati, farmaci, rabbia ecc.) e quindi è il primo ad essere in sovraccarico di quantità o qualità e ne risente nel suo meccanismo biodinamico di filtro ed elaboratore.

PELLE

le tossine e le impurità vengono fisiologicamente allontanate dagli organi detti nobili come cuore, cervello, reni per essere stivate e successivamente eliminate attraverso l'ultimo organo più esterno ed il più esteso, questi depositi possono dare origine o predisporre maggiormente a sintomi come pruriti, dermatiti, acne, foruncoli, desquamazioni, ragadi, eritemi, lucidità eccessiva pori dilatati ecc.

INTESTINO CRASSO

Fa parte del sistema digestivo, assorbe acqua minerali e dà struttura alle feci. E' sede del microbiota intestinale e della vita batterica all'interno del corpo (10milioni di batteri) che demolisce le fibre, i carboidrati e le proteine, determinandone il ph attraverso la produzione di elementi di sostegno o di infiammazione.

U
P

AZIONE
FERMENTATIVA

Acidi grassi a catena corta
Acido butirrico
Acido acetico
Acido lattico
Lactobacilli
Bifidobacilli
Lactococcus
Streptococcothermophilus

Escherichiacoli

salmonella

Staphylococco

Clostridium

Idrogeno

Indolo

Scatolo

Idrogeno solfato

Proliferazione di specie
batteriche patogene

AZIONE
PUTREFATTIVA

D
O
W
N

L'intestino è sede di molteplici complicanze di salute dovute anche all'infiammazione costante

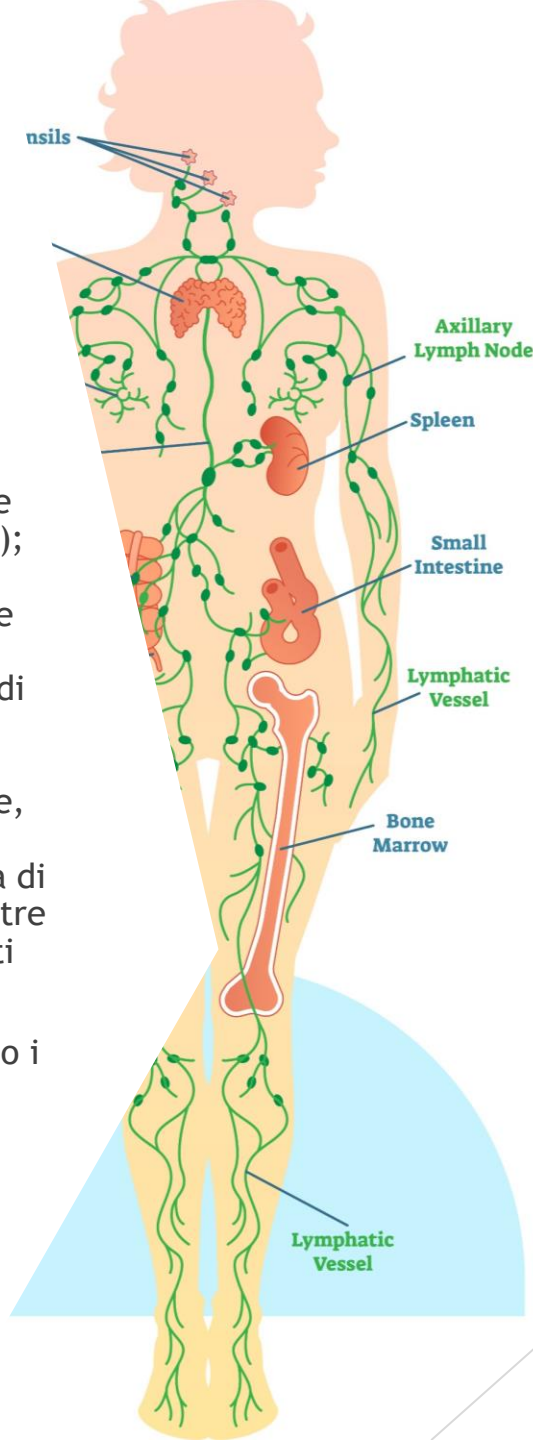
- Steatosi
- Sindrome del colon irritabile
- Coliche Gonfiori Stipsi
- Infiammazioni croniche e altro

SISTEMA LINFATICO

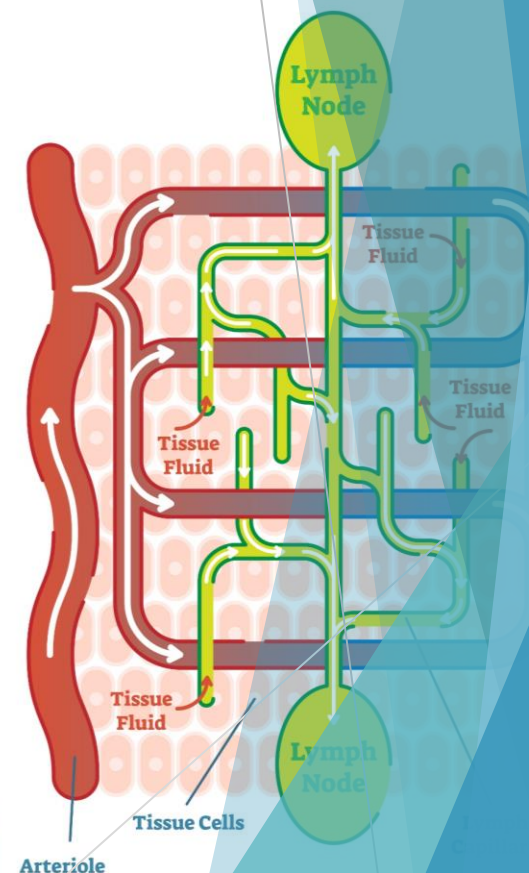
► Per usare un paragone chiaro rappresenta lo scarico delle immondizie delle nostre cellule (prodotti cataboliti); la via attraverso la quale i prodotti di scarto vengono veicolati prima di essere eliminati dagli organi emuntori. Un sistema linfatico compromesso quindi rappresenta un ostacolo al buon funzionamento del corpo intero. Una così ampia circolazione superficiale, che se non debitamente pulita e funzionale compromette la sua attività di regolazione delle difese immunitarie oltre che arrecare gonfiori estesi e localizzati seguiti da infiammazione tissutale.

► Il Sistema linfatico produce attraverso i linfociti B anticorpi e con i linfociti T modula le reazioni allergiche.

**MILZA TIMO TONSILLE LINFONODI
MIDOLLO OSSEO.**



Lymphatic System



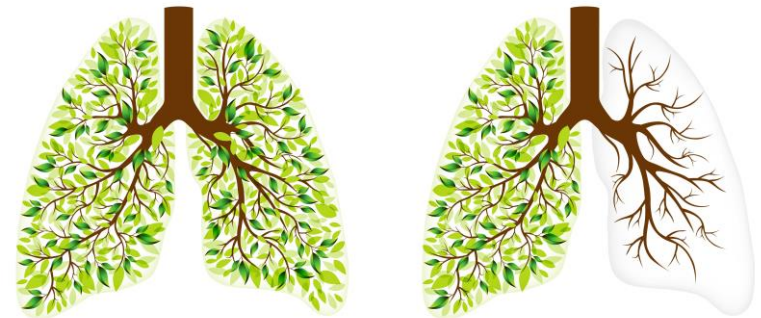
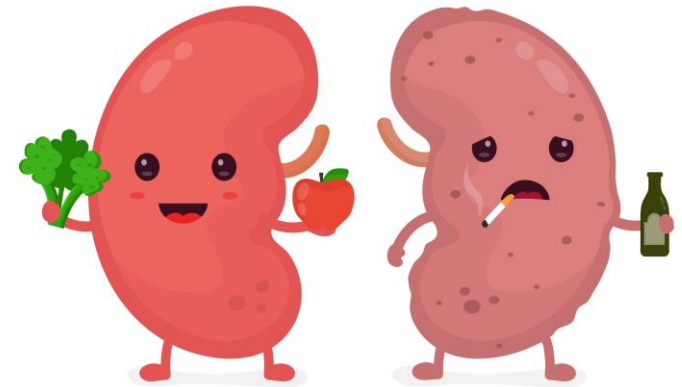
RENI & POLMONI

► I reni oltre che produrre ormoni, enzimi e sintetizzare la vit D, filtrano il sangue ed eliminano le scorie introdotte attraverso le urine.

Si comportano come un grande filtro antifumo. A volte sapendo di aver introdotto delle tossine si dovrebbe pulire il filtro per evitare che nel tempo si creino depositi, che possano comprometterne le funzionicorporee autonome, oltre che essere dolorosi perché la dinamica fisiologica non ne permette l'autoespulsione.

► I polmoni sono a contatto diretto con l'esterno grazie al Sistema respiratorio che incamera ossigeno e tutti quegli elementi volatili e/o nocivi che possiamo trovare nell'ambiente e che attraverso i suoi complessi meccanismi filtra e/o trasforma in anidride carbonica, eliminandola attraverso gli stessi canali.

Come a qualsiasi altro filtro, per mantenerlo al meglio e per il più a lungo tempo possibile, oltre che imparare a respirare, dobbiamo prendercene cura.



TEMPO PER OGNI COSA

► In ogni stagione è consigliabile seguire una “dieta” di pulizia che intervenga a livello dell’apparato digerente e per un benessere generale anche degli altri distretti.

► Il mantenimento di un corpo sano e disintossicato è di vitale importanza per evitare che l’accumulo di tossine esogene (esterne) ed endogene (interne), provochino a lungo andare l’insorgenza di patologie o sintomatologie indesiderate e fastidiose.

► E’ importante considerare la detossinazione come un’opportunità per esplorare se stessi ed imparare ad amare il proprio corpo, prendendo in considerazione che questo meccanismo indotto, ma in realtà autonomo, è utile al corpo e ai suoi ritmi, ma anche alla mente, che ne risulterà più lucida e leggera.



DETOX come tagliando periodico della “macchina” CORPO.

- ▶ Tutte le funzionalità autonome vengono meno per una nostra negligenza di attenzione all'immissione del carburante, bassa qualità del cibo ed emozioni negative e quindi a volte necessita di un tagliando di pulizia. Prima per l'introduzione del giusto carburante e poi per il riavvio assistito della macchina perfetta che è il corpo.
- ▶ In questo modo verranno eliminate le scorie, tossine e cellule catabolite e verranno aumentati i processi di rigenero delle nuove cellule, che manterranno un corpo più giovane, forte e reattivo.
- ▶ La regola primaria è vivere il più possibile in alcalinità e consapevolezza, ed è questo l'obiettivo del percorso, abituare la persona ad ascoltarsi per raccogliere maggiore e più costante benessere.



COSA FACCIAMO IN QUESTI CINQUE GIORNI

1° e 2° giorno

il corpo si nutre dell'essenziale per il buon sostegno psicofisico della giornata con cereali integrali, verdure, alimenti prebiotici, integratori e liquidi depurativi di fegato, reni, polmoni intestino.

5° giorno

il corpo ricomincia a nutrirsi in modo completo e più equilibrato, per orientarsi verso una dinamica nutrizionale diaria calibrata e senza eccessi, considerata inclusiva e non di rinuncia.

3° e 4° giorno

il corpo è già nella prima fase di eliminazione dell'eccesso, in questo secondo step si aumentano i liquidi e gli alimenti ricchi di fibre solubili e insolubili e macro e micronutrienti utili al mantenimento delle attività basilari corporee quotidiane, mantenendo corpo e mente leggeri e produttivi, semplificando il lavoro degli organi emuntori che hanno iniziato a rallentare.

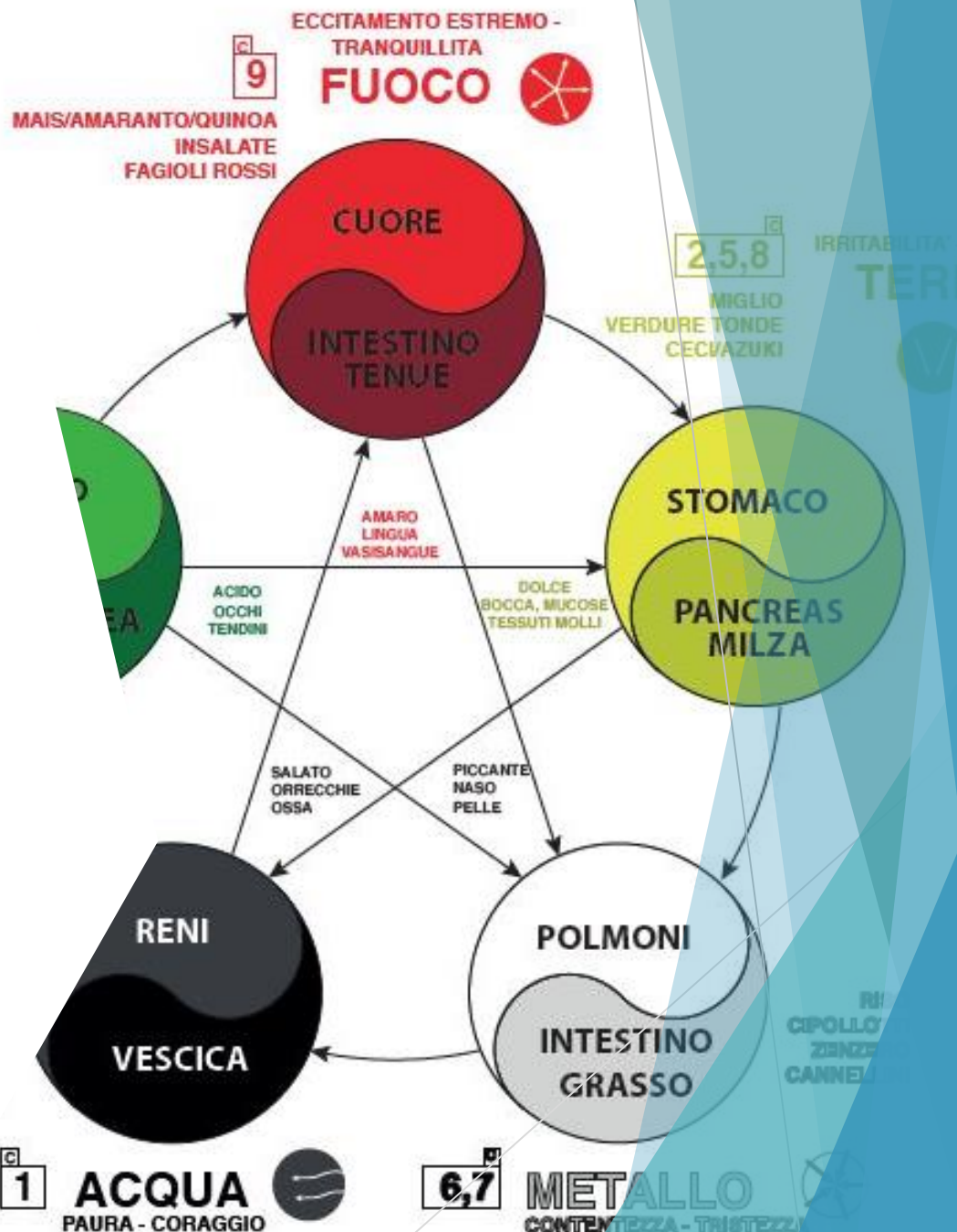
Un approccio più individuale

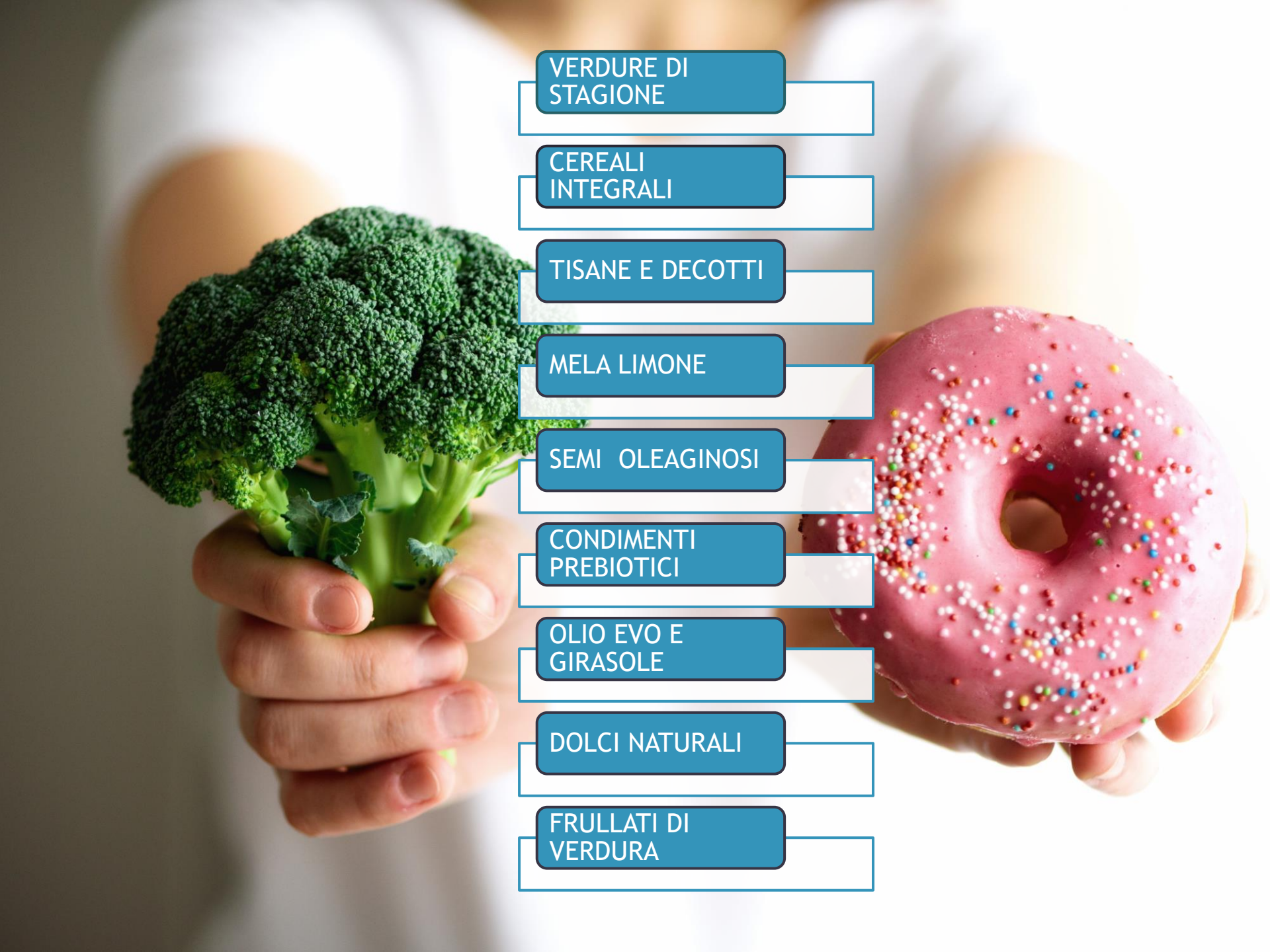
► Nella visione Olistica l'essere umano è considerato come un'entità unica corpo, mente, spirito.
Le medicine antiche come la Cinese e l'Ayurveda hanno un approccio molto individuale della persona in merito a tutti i campi che la riguardano, che va oltre le sole molecole costitutive. Questo permette di fare un lavoro molto profondo e di mettere in campo tanti strumenti oltre al cibo, considerato dalla scienza solo come molecola che nutre o meno un corpo.

► Ogni elemento alimentare inserito in un corpo dà un effetto strettamente individuale collegato a tanti fattori che costituiscono la dinamica vita dell'individuo stesso e non è possibile scinderli.

► NON È LO ZUCCHINO CHE È INTOLLERANTE A ME, MA È IL MIO CORPO CHE NON TOLLERA LO ZUCCHINO.

► Il rinforzo del corpo è una delle scuole più lungimiranti legate alla prevenzione, che esiste da migliaia di anni.





VERDURE DI
STAGIONE

CEREALI
INTEGRALI

TISANE E DECOTTI

MELA LIMONE

SEMI OLEAGINOSI

CONDIMENTI
PREBIOTICI

OLIO EVO E
GIRASOLE

DOLCI NATURALI

FRULLATI DI
VERDURA

Come iniziare?

- ▶ Organizziamo un appuntamento o una breve call di consulenza per avere i dettagli e capire quale è il percorso adatto a te.
- ▶ Acquista i prodotti e alimenti necessari per essere ben organizzata/o durante il period detox scelto.
- ▶ Leggi attentamente il materiale, visiona le semplici ricette consigliate per organizzare i pasti al meglio.
- ▶ Decidi quale è il giorno migliore per iniziare, e....

**PARTIAMO
INSIEME!!!!**





PROCURATI QUESTI PRODOTTI

- ▶ VERDURE DI STAGIONE A VOLONTA' (escludi le Solanacee)
- ▶ SUCCO DI MELE LIMPIDO
- ▶ TE' KUKICHA O ROIBOS (senza teina naturalmente)
- ▶ KUZU (amido di radice di pueraria- gastroprotettore e depurativo)
- ▶ LA BOX PIU' ADATTA ALLE TUE ESIGENZE
- ▶ PROBIOTICO BOULARDI 10mila



GREEN SMOOTHIE

Per 2 bicchieri:

1 limone succo

5 foglie di menta

2 steli di sedano

2 zucchine

2 rametti di prezzemolo

1 manciata di frutta secca (opzionale)

1 mela

succo di zenzero q.b.

ghiaccio (secondo stagione)

PREPARAZIONE

Lavare e mondare la frutta e la verdura, togliendo i fili con il pelapatate dal sedano. Ridurre a pezzettoni e mettere nel frullatore con 3 cubetti di ghiaccio, che daranno una buona consistenza.

Frullare piano ed aumentare gradualmente la velocità per almeno 2 minuti.

Mara Gamba

Guida in Terapia Alimentare



STUDIO

MaraGamba

via G.Mazzini, 18

Desenzano del Garda

Brescia

Tel:3772863117

www.maragamba.it

«FAI IL MEGLIO CHE PUOI, CON IL MEGLIO CHE HAI»