

# Alimentazione e Salute:

## LE SPREMUTE: NUTRIENTI e DISINTOSSICANTI

*Dr.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata*



Sebbene l'arte delle spremute sia piuttosto antica, la maggioranza di noi sin dall'infanzia ha acquistato maggior familiarità con la tipologia a base di frutta che non con quella a base di verdura. Nel corso degli ultimi decenni, tuttavia, insieme al movimento che promulga l'uso di cibi crudi, la tecnica delle spremute – sia di frutta che di verdura o un misto di entrambe – si è diffusa ampiamente in tutto il mondo.

Perché? Perché oltre ad essere facili da preparare, le spremute di frutta e verdura cruda sono ricche di principi nutritivi e, specialmente se comprate biologiche, possono dare un forte impulso al sistema immunitario come nessun altro cibo è in grado di fare. Inoltre, non bisogna dimenticare che la spremuta permette una facile digestione

ed un altrettanto facile assorbimento delle sostanze nutritive. Il processo digestivo, infatti, svolge un ruolo di fondamentale importanza per la nostra salute ed il nostro benessere per vari motivi. Prima di tutto, vale la pena considerare che il nostro corpo indirizza circa l'80% delle energie a sua disposizione proprio al processo di digestione lasciando il restante 20% da dividere **tra tutte le altre funzioni** che il corpo esplica. Questo implica che quando noi mangiamo troppo o mangiamo cibi privi di valore nutritivo, non sani o semplicemente combinazioni di cibi errate e che quindi richiedono uno sforzo maggiore per essere digeriti, il corpo prende le ulteriori energie di cui ha bisogno per svolgere le sue normali funzioni dal rimanente 20% che dovrebbe essere finalizzato ad altri scopi. Ciò non significa solo che in questi casi noi sottoponiamo tutti gli organi che prendono parte alla digestione ad un inutile stress, ma anche che priviamo altri sistemi o altri organi del corpo, responsabili di altre funzioni fondamentali, delle energie di cui hanno bisogno per esplicitare i compiti cui sono preposti e di farlo nel modo in cui dovrebbero. Conseguenza di ciò è che non solo il processo digestivo dura più a lungo e lo sforzo richiesto è maggiore, ma anche che tutte le altre funzioni corporee vengono ostacolate, sovraccaricate e messe sotto particolare sforzo.

Le spremute, d'altro canto, possono aiutarci non solo ad avere una migliore alimentazione attraverso la riduzione o persino eliminazione di proteine animali che richiedono, specialmente quando usate regolarmente e/o in grandi quantità come sembrano fare molti occidentali, più energie perché vengano digerite, ma anche facilitare la digestione e l'assorbimento di un maggiore quantitativo di sostanze nutritive, cioè di vitamine, minerali ed antiossidanti, che altrimenti non saremmo in grado di consumare mangiando semplicemente vegetali crudi o cotti. Quindi, oltre ad aiutare nella detossificazione e nel dare un forte impulso al sistema immunitario, le spremute possono essere anche usate per prevenire malattie legate all'alimentazione non sana nonché facilitare il processo di guarigione a prescindere che il problema di salute sia acuto, cronico o persino legato ad una malattia debilitante e/o degenerativa.

Nel suo libro *Le spremute a crudo possono salvarvi la vita!* L'autrice, Dott.ssa Sandra Cabot, medico, riporta l'esperienza di sua nonna. All'età di circa vent'anni, alla Sig.ra Susannah Dalton fu diagnosticata una glomerulonefrite, una malattia renale grave in cui "il sistema immunitario attacca i tubuli renali causando un'inflammatione estesa a tutto il rene nonché la presenza di sangue e proteine nelle urine." I medici dell'ospedale dissero al marito della Sig.ra Dalton che non c'era nient'altro che potessero fare, il che suonò, probabilmente, come una condanna a morte. Tuttavia, grazie alle sue competenze in materia di nutrizione, il Sig. Harry portò sua moglie a casa ed iniziò un regime alimentare basato su spremute di cibi crudi facendole bere un bicchiere di spremuta di verdura cruda **ogni ora** alternando "una volta verdure che crescono al di sopra del terreno ed un'altra quelle che crescono sottoterra." Questo permise alla Sig.ra

Susannah di recuperare gradualmente la sua salute e ai suoi reni di iniziare a funzionare di nuovo normalmente. Tutto ciò fu possibile grazie a tutte le vitamine, ai minerali e agli antiossidanti contenuti nelle spremute da lei bevute. La signora condusse una vita attiva e morì all'età di 78 anni.

Un'altra storia che può ispirarci è quella di Jay Kordich, conosciuto anche come "Lo spremitore", che è stato tra i primi e più attivi promulgatori delle spremute al fine di preservare o ristabilire la propria salute. Stando alla sua versione dei fatti, Kordich riuscì a curare completamente un cancro alla vescica che lo colpì circa 50 anni fa rifiutando terapie convenzionali come la chemio e la radio, ma piuttosto bevendo circa 13 bicchieri **al giorno** di succo di carota e mela. Così facendo, ha dimostrato di essere un seguace di Norman Walker e Max Gerson, due medici che hanno divulgato in tutto il mondo il concetto del ruolo fondamentale che cibi crudi e spremute rivestono nella nostra salute.

Per concludere, a prescindere da quale sia la vostra alimentazione preferita o se usiate le spremute per aiutare il vostro corpo a restare sano, per raggiungere una salute ottimale, per prevenire malattie legate ad una cattiva alimentazione o persino per facilitare il meccanismo interno del corpo così da permettere che la guarigione avvenga in maniera naturale, in realtà ne beneficereste tutti del loro uso.

### **Fonti:**

Cabot, S. (2001). Raw Juices Can Save Your Life! *Introduction*. (p. 8). Glendale, AZ: SCB International Inc.

Prussack, S. (2007) [Steve Prussack Interview with the Juiceman \(Episode 32\)](http://rawveganradio.com/wordpress/transcripts/KordichTranscriptEbook.pdf). Raw Vegan Radio. Retrieved June 12, 2014 from <http://rawveganradio.com/wordpress/transcripts/KordichTranscriptEbook.pdf>

Updike, R. (11 November 1991). *Juicy role is making him famous*. (Article published on the Seattle Times). Retrieved June 12, 2014 from <http://community.seattletimes.nwsourc.com/archive/?date=19911111&slug=1316616>.

### **Importante!**

Le informazioni di cui sopra hanno solo scopo informativo e non devono sostituire il parere del medico.