

FOCUS ON LINE - RIVISTA N° 6, 22 giugno 2020

Cultura e Spettacoli, Editoria e comunicazione

Frank Laporte-Adamski: Digerisco, il metodo per un intestino felice e un giro vita perfetto

Il volume è edito da Vallardi

Dallo scorso 18 giugno, nelle librerie di tutta Italia, è disponibile il libro "**Digerisco, il metodo per un intestino felice e un giro vita perfetto**", scritto da **Frank Laporte-Adamski**, uno dei più famosi naturopati di fama internazionale, specializzato nella digestione, che ha messo a punto un metodo scientifico ed efficace per essere in armonia con il nostro secondo cervello: l'intestino.



C'è chi dice che per essere felici bisogna ascoltare il proprio cuore e agire di conseguenza, e probabilmente è vero. - dice Frank Laporte-Adamski - Ma, fidatevi di me, quando affermo che il vostro intestino ha cose altrettanto importanti da dirvi. La strada verso la felicità comincia dal luogo più familiare di tutti: il bagno di casa vostra.

Nelle 240 pagine del libro lo specialista si focalizza sul metodo, messo a punto da lui stesso, per trasformare l'intestino da fonte di fastidi e problemi a valido amico per il benessere psico fisico di ogni individuo.

Da oltre trent'anni il naturopata francese **Frank Laporte-Adamski** promuove un metodo alimentare finalizzato a trattare nel modo migliore il "secondo cervello", vale a dire l'intestino, dal quale dipendono non solo la digestione, ma anche il 70% delle funzioni del nostro sistema immunitario.

Il volume è arricchito da due importanti contributi, le prefazioni a firma di **Maria Pia Villa**, Professoressa ordinaria di pediatria, Direttrice della Scuola di specializzazione in pediatria e Presidentessa del corso di laurea in infermieristica all'Università Sapienza di Roma e responsabile del Centro regionale per lo studio e la cura dei disturbi del sonno, e di **Antonio Pacella**, medico specialista in scienza dell'alimentazione, diplomato in medicina estetica, perfezionato in mesoterapia antalgica e lifestyle medicine, docente universitario.



Il libro, edito da Vallardi (14,90 euro), è suddiviso in quattro macro aree:

Il Metodo Adamski con la spiegazione della sua filosofia, la dieta e i cibi amici dell'intestino;

Attorno al Metodo Adamski con alcuni preziosi consigli sul cambiamento dello stile di vita e dell'alimentazione;

Oltre il cibo per affrontare i pasti fuori casa o gli acquisti al supermercato;

Intestino in salute contro l'inquinamento elettromagnetico con importanti suggerimenti sull'utilizzo di apparecchi elettronici come il cellulare e altre tips su come vivere meglio all'interno della propria casa.

Il volume si conclude, poi, con una serie di testimonianze delle persone che hanno cambiato in meglio la loro vita adottando il metodo Adamski.

Già in passato, alcuni volti noti dello spettacolo come **Claudio Santamaria e Francesca Neri** avevano condiviso con il pubblico i benefici dei quali avevano giovato adottando questo stile di vita.

Il fil rouge che attraversa il volume resta l'analisi dei due elementi cardini sui quali si basa il Metodo Adamski, ovvero quale sia il modo migliore di assumere gli alimenti e come rapportarsi col proprio corpo in modo da raggiungere uno stato di benessere generale. Tutto ciò che mangiamo, infatti, lascia dei residui nelle pareti del tubo digerente che finisce per irritarsi o, nel peggiore dei casi, impigrirsi. Pertanto il corpo si ritrova appesantito, meno reattivo e più esposto a disturbi come mal di schiena, emicrania, insonnia e problemi circolatori.

Per il Metodo Adamski non è necessario eliminare il consumo di prodotti specifici. Il segreto è evitare l'introduzione nel nostro tratto digestivo di cibi che insieme possano causare fenomeni di fermentazione e i disagi che ne derivano. Sarà sufficiente, cioè, alimentarsi tenendo separati cibi a **caduta veloce** (30 minuti) come yogurt, miele, frutta, pomodori, melanzane, peperoni e zucca da quelli a **caduta lenta** (4-5 ore) come carboidrati, proteine, altra verdura e frutta secca.

La regola secondo **Frank Laporte-Adamski** è molto semplice: mai nello stesso pasto cibi lenti e veloci.

Perché la combinazione di cibi veloci e lenti causa gonfiori, gas, dolori addominali e problemi digestivi. E se, di tanto in tanto, ci si concede uno "strappo" alimentare, si può porre rimedio grazie al lubrificante alimentare vegetale **Lubrilax**, in grado di aiutare la discesa degli alimenti nell'intestino anche quando si è fatto un peccato di gola mischiando alimenti controindicati.

Il **Metodo Adamski**, compresa la somministrazione del Lubrilax, è stato recentemente certificato dal Professor **Gaetano Sabetta**, responsabile per le malattie metaboliche ereditarie U.O. di patologia metabolica, Centro Regionale di Riferimento dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, risultando idoneo a valutazioni cliniche dimostrate e innocuo dal punto di vista operativo per tutti casi di malattie del transito intestinale funzionale.

Abbinata a manipolazioni dolci del ventre e all'esercizio fisico che sollecita il diaframma, l'educazione alimentare si rivela una soluzione efficace non solo nella riduzione del gonfiore addominale ma anche in dermatologia, per la circolazione sanguigna, contro la stanchezza e l'insonnia.

Info: www.adamski-method.net