“Amore è la via
Felicità è il segno
Luce e’ lo scopo”

Dr. Nader Butto

Medicina integrativa unificante
Dr. Nader Butto

Succo di verdure

Bere succhi di verdure dure centrifugate

Almeno 250 cc al giorno - anche se possibile un litro

- Estrarre il succo di verdure nel estrattore: carote, barbabietole, gambi di sedano, cavolo rapa, zucchine, zenzero..e qualsiasi verdura dura che può essere spremuta
- Si puo anche mescolare con il succo di mele e una goccia di olio d'oliva

Miscela di tahini, sciroppo di carrube e cumino nero macinato

• Preparare una miscela con un terzo di ognuno di questi ingredienti e se fosse troppo dolce usare metà della quantità di sciroppo di carruba
• Mangiare un cucchiaio della miscella al giorno.

- **Il cumino nero:** o nigella sativa contrasta la contrazione del sistema respiratorio, previene il restringimento bronchiale, stimola la produzione e il flusso dei succhi biliari e drena il fegato di grassi ; e' un stimolante immunitario che riduce i livelli di zucchero,aiuta la digestione, stimola la memoria e la concentrazione e protegge il cuore.

- **Tahine (salsa di sesamo)** : aiuta a mantenere la salute del cuore, ricca di calcio - aiuta a rafforzare le ossa e bilanciare i livelli di zucchero nel sangue; e' buona per migliorare i processi digestivi, contiene elevate quantità di ferro e dunque e' ottima per il trattamento dell'anemia, aumenta l'energia ed è ricca di proteine.

- **Sciroppo di carrube**: e' una fonte di selenio - un minerale essenziale per la funzione tiroidea-, aiuta nella costrizione delle mucose e a ripristinare la mucosa intestinale. Allevia la diarrea, aiuta nella cicatrizzazione delle ferite, e' usata per trattare le malattie respiratorie (in particolare la bronchite), protegge la salute delle ossa, denti e unghie, contiene importanti antiossidanti che aiutano a ridurre i processi infiammatori ....

Medicina integrativa unificante
Dr. Nader Butto

Bere zuppa di ossa di manzo

Bere regolarmente brodo di ossa di manzo

- Rinforza il sistema immunitario e digestivo
- Aiuta nella guarigione di ferite e problemi intestinali.
- Ha un effetto calmante grazie agli aminoacidi che contiene
- Aiuta a rafforzare ossa e capelli, aiuta nella crescita di unghie e capelli sani e contribuisce anche a mantenere la salute della pelle
- Antidolorifico articolare, e' di aiuto con l'artrite e dolori muscolari. La zuppa di manzo è altamente raccomandata per i malati di fibromialgia
- Aiuta a gestire le infezioni grazie al suo effetto antinfiammatorio
- Aumenta l'energia e il livello di concentrazione

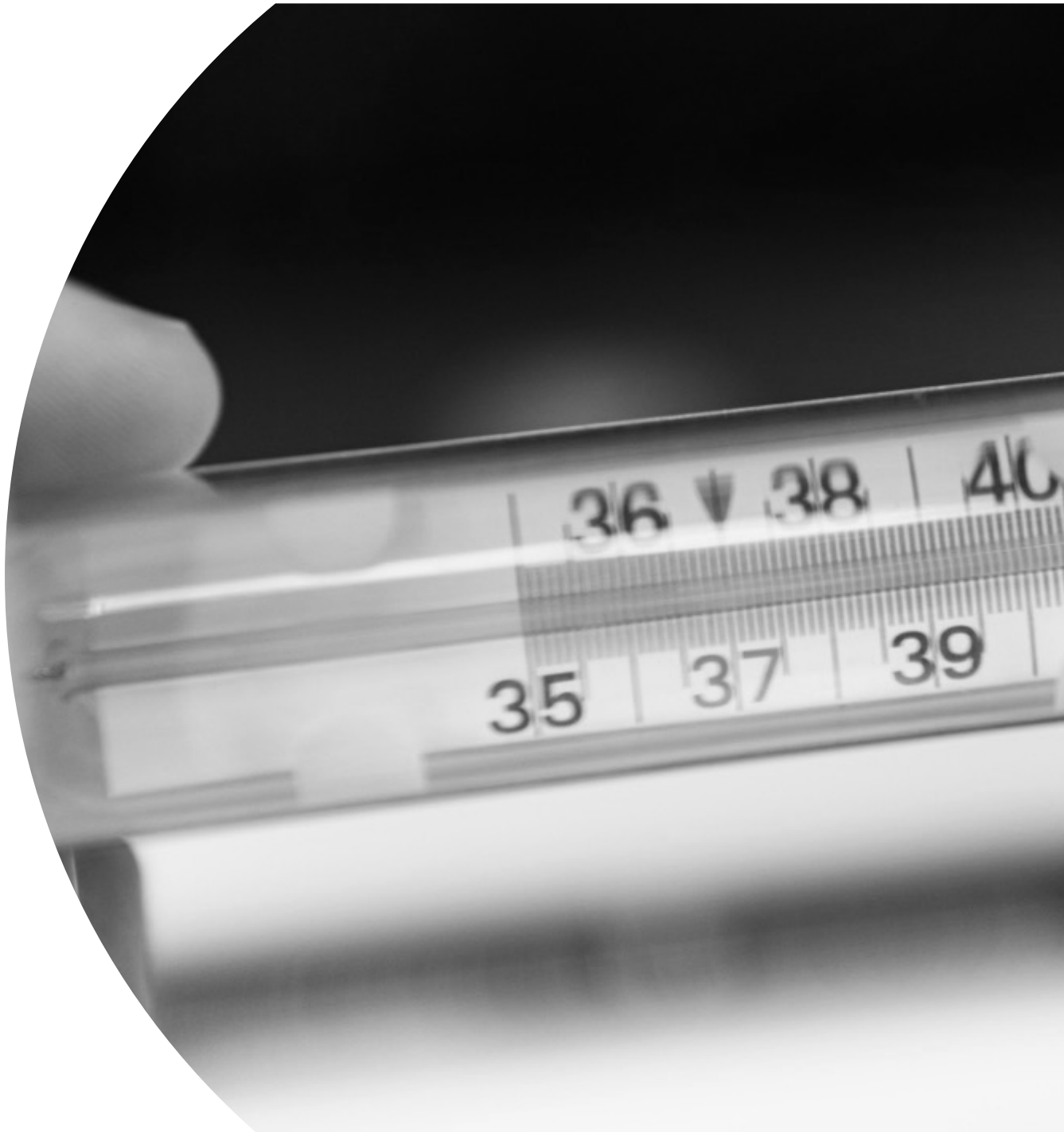
Ricetta

Friggere l'aglio e cipolla qualche minuto in olio d'oliva, aggiungere le ossa e friggerle per qualche altro minuto.
Aggiungere acqua, ortaggi a radice tagliati grossolanamente ,prezzemolo/ coriandolo, sale e pepe
Cuocere almeno per tre ore- se possibile di piu'- aggiungendo il succo di mezzo limone perche' questo aiuta ad estrarre i minerali dall'osso e ad arricchire la zuppa.

Medicina integrativa unificante
Dr. Nader Butto

Mantenimento della temperatura corporea a 37 gradi

- Bere caldo
- Mangiare cibi caldi - stufati, pappe- e altri
- alimenti che sono considerati cibi caldi
- Uso di cibi e spezie piccanti



Esercizio anaerobico - lavorare con i pesi

L'esercizio anaerobico è progettato per rafforzare il muscolo e attivare , da bassa ad alta intensità, sia grandi che piccoli gruppi muscolari per un tempo relativamente breve e utilizzando energia intramuscolare

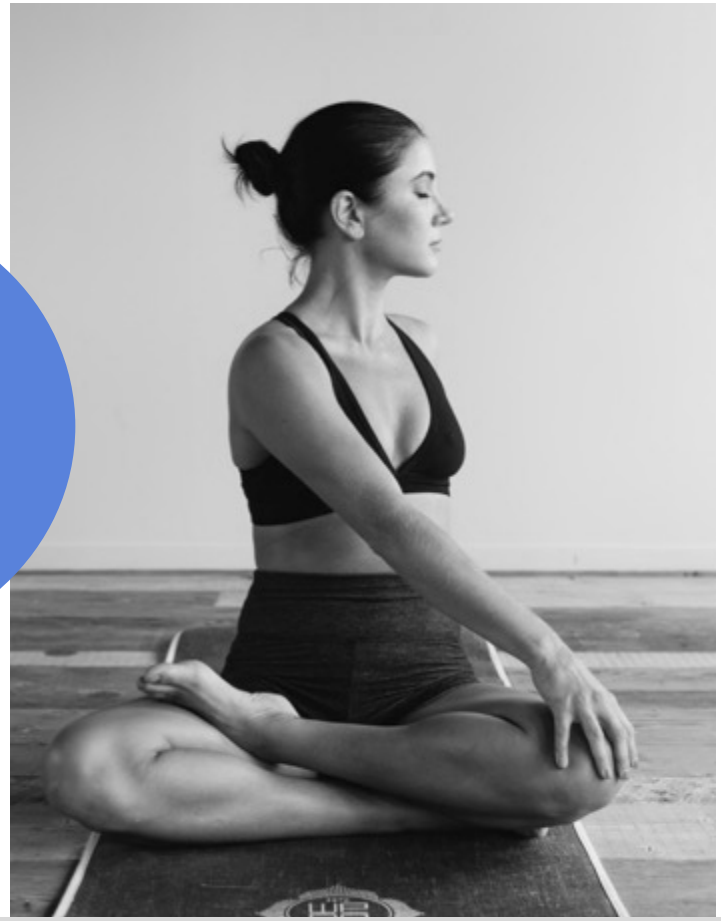
L’esercizio anaerobico

- Aiuta a risparmiare energia nel corpo e ad aumentare la vitalità
- Migliora notevolmente la densità ossea
- Migliora notevolmente il metabolismo a riposo
- Conveniente mangiare proteine fino ad un'ora dopo l'attività anaerobica

Esposizione al sole

Conviene esporsi al sole per 15 minuti al giorno.
Il sole riscalda e aumenta la concentrazione di vitamina D.

La vitamina D è molto importante per l'assorbimento del calcio che è essenziale
per il mantenimento del tessuto osseo.



Quando siamo stressati, vengono secreti gli ormoni dello stress che indeboliscono il sistema immunitario.
Trovate modi per rilassarvi e ridurre lo stress:
ascoltare musica rilassante, praticare yoga, meditazione, danza o passeggiare può aiutare a ridurre lo stress

Medicina integrativa unificante
Dr. Nader Butto

Clistere di caffe’

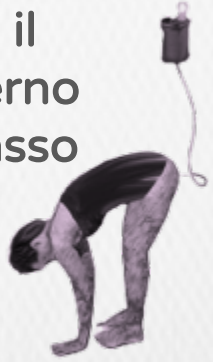
- Pulisce e purifica il sistema digestivo
- Aumenta la normale tensione muscolare nel intestino crasso
- Aiuta il fegato nel processo di disintossicazione del sangue
- Purifica la cistifellea
- E’ caricatore di energia (ricco di antiossidanti)

- Mettere sul fuoco un litro e mezzo di acqua minerale.
- Quando l’acqua incomincia a bollire aggiungere 3 cucchiai di caffe organico macinato fresco
- Lasciar bollire a fuoco basso per 7 minuti

- Raffreddare a 39 gradi
- Filtrare con un colino fine o calza di nylon pulita
- Trasferire il caffe’ caldo al enteroclisma da viaggiatore
- Estrarre l'aria dal tubo e assicurarsi che il rubinetto dell’ enteroclisma e’ chiuso

- Lubrificare il tubo con un po’ di olio di cocco e inserire delicatamente nel retto
- Piegarsi in avanti in piedi o in ginocchio a testa bassa
- Aprire il rubinetto dell’ enteroclisma e lasciare scorrere il caffè verso l’interno dell’intestino crasso

- Sdraiarsi sulla schiena appoggiati al muro e sollevare il bacino verso sopra
- Tenere il caffè nell’intestino per 15 minuti
- Svuotare e rilasciare tutto



Medicina integrativa unificante
Dr. Nader Butto

Autolavaggio energetico

L’ autolavaggio energetico ci consente di lasciar andare la giornata e permette il corpo di entrare in un buon sonno ricaricante.

- Bisogna fare l’autolavaggio per 5 minuti prima di dormire
- Sdraiarsi sulla schiena
- Gambe piegate in modo che le ginocchia siano rivolte verso l'alto, i piedi attaccati e le ginocchia leggermente aperte in modo da creare una leggera tensione
- Rilasciare e rilassare la tensione senza contrarre i muscoli del bacino
- Fare respiri profondi finche’ sentiamo di apparire un piccolo tremore
- Rimanere in posizione durante almeno cinque minuti
- mentre il corpo trema

Coricarsi presto

Si dovrebbe andare a letto
verso le 22.00