

Norman Walker

Autore del bestseller **Succhi Freschi di Frutta e Verdura**

# LA SALUTE DELL'INTESTINO IL COLON

ESTRATTO  
GRATUITO



# Prefazione

---

**È** raro che si parli apertamente, sia pure con raccapriccio, delle condizioni del proprio colon in presenza di persone di entrambi i sessi. E così, la terribile alternativa è che la lettura è “qualcosa” che facciamo in privato. Prendetevi un po’ di tempo da soli e aprite queste pagine. Troverete le risposte non solo alle domande che vi ponevate, ma ad altre ancora che neppure immaginavate di avere. Fidatevi, è davvero un libro interessante.

Il progetto originale del corpo umano è quello che è sempre stato: introduciamo il cibo nel nostro corpo; il nutrimento viene assorbito dall’organismo e infine ciò che resta esce dal corpo.

Molti dei problemi di salute che “viviamo” sono problemi che potremmo controllare sbarazzandoci di quello che dovrebbe passare attraverso i nostri sistemi invece di fermarsi e concentrarsi in essi.

Per finire, permettetemi di dirvi che non occorre condividere oralmente queste informazioni: potete limitarvi a “condividere un libro”.

*Carolyn Hoffmann*  
Editor

«**P**osso affermare sinceramente di non avere mai coscienza della mia età. Da quando ho raggiunto la maturità non sono mai stato consapevole di invecchiare, e posso dire senza ambiguità o riserve mentali che mi sento molto più vivo, agile e pieno di entusiasmo oggi di quando avevo trent'anni. Ho tuttora la sensazione che i miei anni migliori debbano ancora venire. Non penso mai ai compleanni e neppure li festeggio. Oggi posso dichiarare onestamente di godere di eccellente salute e non mi importa di dire alla gente quanti anni ho: SONO SENZA ETÀ!».

*Norman W. Walker, D.Sc., Ph.D.*  
– Salute brillante

# Indice

---

<b>Prefazione</b> .....	5
<b>Capitolo 1: Il colon e la salute dell'organismo</b> .....	7
1. Il vostro corpo richiede attenzione .....	9
2. Una causa di morte: l'incuria nei confronti del colon .....	8
3. Il vostro colon e il cibo che mangiate .....	10
4. Il colon: il sistema fognario del corpo .....	12
<b>Capitolo 2: La stitichezza: il più grande nemico del vostro corpo</b> .....	14
1. Che cos'è la stitichezza? .....	14
2. Come la stitichezza colpisce la funzione del colon.....	15
3. Un ricovero in ospedale annullato .....	18
<b>Capitolo 3: Terapia del colon</b> .....	20
1. Che cos'è esattamente un'irrigazione del colon?.....	20
2. E in caso di diarrea? .....	26
3. Il pericoloso business dei lassativi e dei purganti .....	27
4. Un colon sano: una procedura da attuare per tutta la vita.....	29

**Capitolo 4: L'ipotalamo:**

<b>il centro di controllo del corpo</b> .....	33
1. Che cosa sono le vibrazioni energetiche cosmiche? ...	35
2. La stazione ricevente del corpo per le vibrazioni energetiche cosmiche .....	38
3. Il vostro ipotalamo è sempre all'erta.....	38
4. L'ipofisi, nei pressi dell'ipotalamo.....	41

**Capitolo 5: Mantenere una testa lucida** .....

1. Gli occhi .....	46
2. Orecchie e disturbi dell'udito.....	52
3. Catarro nasale e asma.....	57
4. Raffreddore da fieno.....	61
5. Tonsille: sarebbe opportuno tenerle? .....	65
6. E in caso di mal di gola? .....	74
7. La colonna vertebrale e la sua rete di distribuzione .....	77

**Capitolo 6: Il torace: centro vitale del corpo** .....

1. La trachea .....	83
2. L'esofago .....	86
3. Bronchi e polmoni .....	87
4. La tiroide.....	91
5. Il timo .....	96
6. Il cuore.....	101
7. Il diaframma.....	107

**Capitolo 7: Il centro di elaborazione** .....

1. Lo stomaco .....	109
2. Il piloro .....	115
3. Il fegato.....	116

4. La cistifellea.....	121
5. Il pancreas.....	123
6. La milza.....	125
7. L'appendice.....	128
8. Le ghiandole surrenali.....	133
<b>Capitolo 8: Gli organi riproduttivi e il loro effetto sul colon.....</b>	<b>137</b>
1. Organi maschili: i testicoli.....	138
2. La prostata.....	141
3. Organi femminili: l'utero.....	143
4. Le ghiandole mammarie.....	148
<b>Capitolo 9: Il centro di filtraggio ed eliminazione.....</b>	<b>153</b>
1. I reni.....	153
2. La vescica urinaria.....	157
<b>Capitolo 10: Tessuto connettivo e vitamina C.....</b>	<b>161</b>
<b>Capitolo 11: Il terribile risultato dell'incuria nei confronti del colon.....</b>	<b>165</b>
<b>Indice delle illustrazioni.....</b>	<b>174</b>
<b>Indice analitico.....</b>	<b>175</b>

Norman Walker

# LA SALUTE DELL'INTESTINO IL COLON

**Ogni organo, ghiandola e cellula del nostro corpo sono in salute o meno a seconda della condizione del colon.**

Norman Walker descrive tutti gli organi del corpo e la loro relazione con l'intestino, sede del sistema immunitario e della salute dell'organismo.

La terapia consigliata è l'irrigazione del colon da abbinare a una dieta a base vegetale e che privilegia i cibi con molta vitamina C. In questo modo puoi superare problemi quali:

- **stanchezza**
- **debolezza della vista**
- **perdita dell'udito**
- **asma**
- **allergie**
- **problemi digestivi**
- **colite**
- **disordini respiratori**

e molto altro ancora.

**NORMAN WALKER** è stato un uomo d'affari britannico, autore e pioniere del raw food, studioso della dieta di frutta e verdura, della salute nutrizionale e del movimento vegetariano. Macro ha pubblicato anche *Succhi Freschi di Frutta e Verdura* e *Guida alla Dieta Vegetariana*.

ISBN: 978-8828504337



9 788828 504337

€ 8,90

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)