

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 immaginate 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

