



FRANK  
LAPORTE-ADAMSKI

# LA DIETA ADAMSKI

Obiettivo pancia piatta:  
come purificare l'intestino  
mangiando di tutto



SENZA  
RINUNCE

VALLARDI



FRANK  
LAPORTE-ADAMSKI

# LA DIETA ADAMSKI

VALLARDI

VALLARDI

www.vallardi.it



facebook/Vallardi



@VallardiEditore

# IL LIBRAIO

www.illibraio.it

## **Dello stesso autore**

*La révolution alimentaire*

© 1992, Marabout, Alleur (Belgique)

2° edizione © 1994, Copma, Paris (France)

*La revolución alimentaria*

© 1996, LB Beauty Team, Barcelona (España)

© 2012, Editorial SIRIO, España, Mexico, Buenos Aires

*La rivoluzione alimentare*

© 2003, Verdechiaro Edizioni, Baiso (Reggio Emilia)

*The Nutrition Revolution*

© 2015, Verdechiaro Edizioni, Baiso (Reggio Emilia) - ebook

## **Metodo Adamski**

[www.adamski-method.net](http://www.adamski-method.net)

[metodo.adamski@gmail.com](mailto:metodo.adamski@gmail.com)

[www.facebook.com/www.adamski.method.net](http://www.facebook.com/www.adamski.method.net)

[www.instagram.com/adamski.metodo](http://www.instagram.com/adamski.metodo)

[it.linkedin.com/in/frank-laporte-adamski-32737b](https://it.linkedin.com/in/frank-laporte-adamski-32737b)

Copyright © 2017 Antonio Vallardi Editore, Milano

**A cura di Francesca Martucci**

ISBN 978-88-6987-446-8

Prima edizione digitale: marzo 2017

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata

*A mia moglie Danielle, che negli anni  
ha messo a punto le ricette del Metodo Adamski.*

*A Henry e a Charles.*

*E a tutti i miei pazienti e lettori  
che si sono fidati della mia teoria rivoluzionaria.*

*Questo libro è dedicato a voi.*

*Con affetto*

*Frank*

## **AVVERTENZA**

È stato fatto tutto il possibile per garantire che le informazioni contenute in questo volume, anche a contenuto divulgativo, fossero accurate e aggiornate al momento della pubblicazione. L'autore e l'editore non possono essere ritenuti responsabili per eventuali errori o omissioni, o per l'eventuale uso improprio ed errata comprensione delle informazioni fornite in questo volume, o per qualsiasi danno o lesione alla salute, alle finanze o di altro genere, subiti da qualsiasi individuo o gruppo che ritenga di aver agito in base alle informazioni contenute in questo volume. Nessun suggerimento o opinione forniti in questo volume intende sostituire il parere medico. Se il lettore nutre preoccupazione per il proprio stato di salute deve rivolgersi alla consulenza medica professionale. Tutte le scelte e le decisioni terapeutiche devono essere prese con l'aiuto del medico curante, che dispone delle conoscenze e delle competenze necessarie allo scopo, incluse le fondamentali informazioni relative al singolo paziente. Questo libro ha finalità divulgative e in nessun caso deve essere utilizzato come riferimento per modificare di propria iniziativa la terapia prescritta dal medico.

Le informazioni sui medicinali e/o componenti affini, sul loro uso e sulla loro sicurezza sono in continua evoluzione, sono soggette a interpretazione e devono essere valutate in relazione all'unicità di ogni paziente e di ogni situazione clinica.

# SOMMARIO

## IL MOTORE DELLA FELICITÀ

Un bisogno personale, una teoria universale.....	15
Cadere.....	15
... e rialzarsi! .....	17
Oltre il sintomo .....	18
L'origine del Metodo Adamski.....	19
Dimmi quante volte vai.....	20
Un solo grande giudice.....	21
Ho detto cacca? .....	23
Lento... come una biglia! .....	25
Pronti alla rivoluzione! .....	26
Le conferme, il successo.....	27

## VA' DOVE TI PORTA L'INTESTINO

Un tubo è un tubo .....	29
L'intestino, questo sconosciuto.....	29
Elimina i nemici... ..	31
... assimila gli amici! .....	31
E allora, dov'è l'inghippo? .....	33
Un cane che si morde la coda.....	35
Tutte le strade portano al bagno .....	35
Un esempio: l'origine inaspettata di un comune mal di schiena .....	36
Un esempio: lo spauracchio del colesterolo.....	38

## LA DIETA ADAMSKI

Il sintomo parla di te . . . . .	39
Al fuoco! Rigurgiti, bruciori, ernie iatali. . . . .	40
Tubo pieno, gambe gonfie . . . . .	42
Cistite, infezioni urinarie, problemi durante la minzione . . . .	43
Uno sguardo a 360° sulla salute. . . . .	44
Risalite all'origine del problema . . . . .	45
La parola a voi. . . . .	46
Una pausa indispensabile. . . . .	57
Liberi di sentirsi felici. . . . .	59

## IL CUORE DEL METODO

Dalla teoria alla pratica . . . . .	61
Quand'è che un transito può dirsi regolare? . . . . .	62
Il transito ideale. . . . .	64
3, 2, 1... via! . . . . .	65
Sgombrate i binari!. . . . .	66
In partenza! . . . . .	68
Aiuta l'intestino, che l'intestino ti aiuta . . . . .	69
Addio fermentazione. . . . .	72
È tutta questione di velocità . . . . .	73
Non c'è trucco, non c'è inganno . . . . .	77
Gli errori quotidiani . . . . .	78
L'importanza delle manipolazioni. . . . .	81
La tabella dei cibi . . . . .	83
Qualche piccola raccomandazione . . . . .	85
Ricorda sempre. . . . .	86

## DISTINGUERE LA REALTÀ DALLA LEGGENDA

Detox è solo una moda? . . . . .	89
Ma quale digiuno! . . . . .	91



## SOMMARIO

Amate il vostro fegato .....	93
Gli errori delle diete più comuni .....	94
A proposito di reni .....	97
A proposito di acqua .....	98

## IL SECONDO CERVELLO

Un sistema nervoso... a parte! .....	105
Il buonumore viene dalla pancia .....	106
Tutto passa per il tubo .....	108

## LE VIE DELLA PREVENZIONE

L'alimentazione: il primo strumento contro il cancro. ....	111
L'importanza dell'agricoltura biodinamica .....	117
Tutti i colori della salute .....	118
Le cotture: pericoli e vantaggi .....	119

## IMPARARE A MANGIARE, IMPARARE A VIVERE

I danni dell'inquinamento elettromagnetico .....	127
Allenarsi con dolcezza .....	129
Un paio di consigli: i trattamenti casalinghi che aiutano il tubo .....	131
L'importanza del primo cervello .....	132
Addio paura! .....	133

## DOMANDE FREQUENTI

## LE RICETTE

Il Metodo nella pratica: una giornata tipo .....	145
Ricette sfiziose per i tuoi pasti veloci .....	147



*Le conoscenze scientifiche dicono che l'intestino è un organo centrale nel benessere psico-fisico di un individuo, enfatizzando il nuovo concetto di intestino come «secondo cervello».*

*È vero che l'alimentazione attuale è una reale sfida per la funzionalità gastroenterica e la salute del microbioma.*

*Il metodo suggerito da Adamski lascia libertà di scelta tra gli alimenti, non è restrittivo, ha l'obiettivo di pulire l'intestino usando cibi in combinazione; penso che possa essere una buona scelta.*

Prof.ssa Maria Pia Villa

Ordinario di Pediatria  
all'Università «La Sapienza»

Direttore della Uoc di Pediatria  
dell'Ospedale Sant'Andrea di Roma



LA DIETA  
ADAMSKI



# IL MOTORE DELLA FELICITÀ

## Un bisogno personale, una teoria universale

Ogni ricerca, specie se appassionata, nasce da un bisogno. Molto spesso dall'urgenza di dare una risposta a questioni irrisolte; altre volte, dalla necessità di risolvere un problema che ci riguarda personalmente. Questo vale in particolar modo nel campo della ricerca scientifica applicata alla salute. Ed è stato proprio quello che è successo a me quando, più di trent'anni fa, ho cominciato a indagare la stretta relazione tra il corretto funzionamento dell'apparato digerente e la salute generale dell'organismo.

Ma cominciamo dall'inizio.

### Cadere...

Nei primi anni Settanta ero un sedicenne che sprizzava energia da tutti i pori e coltivava una grande passione: lo sport. Mi sembrava di essere nato per muovermi nello spazio, per allenare il mio corpo verso una forma perfetta:

nuoto, equitazione, arti marziali, non esisteva disciplina che non avessi voglia di provare e in cui non mi rivellassi eccellente. Facile capire quale fosse il mio sogno... diventare un atleta professionista!

Ma il talento e la determinazione, purtroppo, non possono fare molto contro gli impedimenti fisici. Di lì a poco cominciai ad avvertire dei dolorini alla schiena: di certo, pensai, dovuti allo sforzo eccessivo dell'allenamento. Ma quando il fastidio prese a diventare sempre più intenso decisi di farmi visitare da un medico. Ed eccola, l'amara verità: soffrivo della sindrome di Scheuermann, una cattiva mineralizzazione delle vertebre. Si tratta di una malattia che non condiziona gli aspetti fondamentali della vita di una persona ma che portò comunque dei grossi cambiamenti nella mia! Mi venne detto, in sostanza, che non avrei mai più potuto applicarmi allo sport tanto da farne la mia professione. Continuare a sollecitare il mio fisico come avevo fatto fino ad allora era del tutto fuori discussione. Addio sogni di gloria!

Certo, non avrei mai potuto rinunciare all'attività fisica e, infatti, non vi ho mai rinunciato. Ma ho dovuto trovare un modo più «gentile» per allenarmi, che non stimolasse la mia schiena in un modo sbagliato e pericoloso.



## ... e rialzarsi!

Abbandonare la strada che da anni credevo l'unica possibile per il mio futuro mi lasciò deluso e amareggiato. Ma ogni esperienza negativa, se affrontata in modo costruttivo, può portare a risultati positivi: paradossalmente, il limite rappresentato dalla malattia m'incoraggiò a sondare nuove possibilità per la mia vita. Così imboccai un nuovo sentiero: quello che mi avrebbe portato a esplorare il territorio affascinante e sconosciuto della cura della persona.

Finite le scuole superiori mi sembrò infatti la cosa più naturale del mondo studiare kinesiterapia, una branca della medicina che indaga l'effetto benefico del movimento sulla salute. Naturalmente, data la condizione di cui soffrivo in prima persona, decisi di specializzarmi nella cura delle problematiche del dorso. Quello, mi rendo conto ora, era il mio modo per andare oltre i diktat imposti dalla mia malattia: superare l'impossibilità di fare movimento facendo movimento! E, naturalmente, ampliare le mie conoscenze del corpo umano aiutando gli altri a fare la stessa cosa.

## Oltre il sintomo

Grazie alla kinesiiterapia imparai ad alleviare il grande numero di disagi che accomuna tutti coloro che soffrono abitualmente di dolori alla schiena o alle articolazioni. Ma ben presto mi resi conto che ciò che avevo imparato fino ad allora non soddisfaceva la mia sete di conoscenza. Più studiavo i sintomi dei miei pazienti, più mi accorgevo di quanto possa essere profonda l'origine di molti problemi di salute apparentemente banali. Offrire soluzioni a breve termine, che tendono ad alleviare il sintomo senza risolvere il problema alla base, non mi bastava più.

Decisi allora di approfondire le mie conoscenze in ambito osteopatico, e presi a interessarmi al funzionamento dell'organismo nel suo complesso. Fu attraverso quei nuovi studi che giunsi a stabilire il pilastro fondante del mio metodo: la stragrande maggioranza dei disturbi funzionali – e quindi non solo i generici dolori di schiena, ma anche l'emicrania, la cattiva circolazione, l'obesità e l'insonnia, solo per citarne alcuni – dipendono tutti da un'unica, fondamentale variante: **il transito intestinale**.

## L'origine del Metodo Adamski

Forte delle mie convinzioni, avviai una lunga fase di ricerca. Partii da una base completamente sperimentale: vent'anni fa, infatti, le nostre conoscenze sull'intestino erano poche e vaghe.

Mi furono utilissimi gli studi di Bernard Jensen, uno dei maggiori specialisti mondiali nel settore della gastroenterologia e strenuo sostenitore dell'idrocolonterapia, un lavaggio del colon mirato alla disintossicazione. Jensen fu tra i primi a «guardare da vicino» la parte finale del tubo digerente ricorrendo alle radiografie addominali. È stato a partire dai suoi risultati che mi sono fatto un'idea più precisa di cosa accade a un alimento dopo che l'abbiamo ingerito: quale percorso segue, come si trasforma durante il suo «viaggio» e, soprattutto, a quale velocità si muove. E qui arriviamo al nocciolo della questione! Perché è proprio nella velocità di caduta dei cibi ingeriti che consiste il principio fondante del Metodo Adamski: imparare a impostare la propria alimentazione sulla base di una razionale divisione tra cibi a caduta veloce (cioè i cibi «acidi») e cibi a caduta lenta (detti «cibi non acidi»), e nutrirsi così nel modo più adatto a non sovraccaricare e intasare l'intestino.

Nessuno prima di me aveva approfondito questo aspetto della digestione. Potevo contare solo sulle evidenze stabilite

dalle radiografie di Jensen. Così, sulla base di quei pochi dati e delle mie deduzioni, arrivai ad attribuire una velocità di «caduta» di 4 o 5 ore a determinati cibi (che denominai «cibi lenti») e di 30 minuti ad altri (che denominai «cibi veloci»), e a valutare gli effetti delle associazioni tra alimenti appartenenti alle due categorie.

### Dimmi quante volte vai...

È stato così che ho scoperto che abbinare alimenti lenti e veloci rallenta mostruosamente il transito digestivo (addirittura fino a 18 ore!), blocca l'intestino e impedisce un'evacuazione regolare, la condizione principale per una buona salute.

Ma che cosa s'intende per «evacuazione regolare»? Una volta al giorno? Una volta ogni due giorni? Dopo ogni pasto? Provate a chiederlo in giro: nessuno sa dirlo con certezza. L'unico dato sicuro in proposito pare riguardare la stitichezza: ci si può dire stitici se si va in bagno meno di tre volte alla settimana. Della norma, invece, per qualche misterioso motivo non si parla affatto.

Ebbene, è arrivato il momento di parlarne! A mio avviso, il vostro tubo digerente è in buone condizioni se fate la cacca una volta al giorno, tutti i giorni. Ma questa non è