



## ALIMENTAZIONE ED ENERGIA VITALE

Il nostro organismo ha un enorme potenziale di risanamento e guarigione, sia a livello fisico che psichico. Sebbene la **medicina accademica** e la **psicologia clinica** non abbiano ancora integrato il paradigma energetico-olistico e le Leggi Biologiche della Nuova Medicina (integrazione che offrirebbe una prospettiva molto più ampia sulla guarigione), nondimeno è **risaputo che anche le patologie classificate come incurabili possono guarire spontaneamente**. Per la scienza medica è un mistero e si parla di **remissioni spontanee**. Il libro "**Guarigioni straordinarie**" di Caryle Hirshberg e Marc Ian Barash dimostra, attraverso moltissime testimonianze e ricerche mediche, come non vi sia malattia classificata come "incurabile" che non sia guarita almeno una volta e come **il segreto di tale guarigione risieda dentro di noi**. Anche noi potremmo adottare il gioco di parole di **John Demartini** (uno dei personaggi di spicco del film "The Secret") che associa la parola: "**incurable**" (incurabile) ad "**in(nner) curable**" (curabile dall'interno).

Prendendo in esame il sistema **Corpo-Emozioni-Mente-Spirito**, nella sua globalità, possiamo chiederci: "**Che cosa permette ad un individuo di godere di un'ottima salute fisica, di un sano flusso emozionale, di una mente chiara e di una buona connessione spirituale?**"

La risposta è molto semplice: **un libero flusso dell'energia vitale!**



La formula della Vitalità forse è stata scoperta agli inizi del '900 da **Arnold Ehret** (1866-1922), il quale ha ipotizzato che **V = F - O** (V è la Vitalità, F la Forza o l'Energia Vitale che mantiene in vita l'essere umano ed O sono le Ostruzioni). L'organismo gode del massimo del suo potenziale vitale solo quando il flusso dell'energia non è bloccato dai **fattori di ostruzione** (tossine fisiche, emotive e mentali). Ehret paragonava l'essere umano ad un **motore ad aria-gas** e secondo lui l'aria sarebbe stato il vero propulsore della "macchina umana". Personalmente ritengo che Ehret si sia avvicinato al vero, solo che gli è mancato di concepire questo meccanismo non in termini strettamente fisico-meccanici ma più energetici: **di fatto noi siamo primariamente una struttura di energia, in cui il benessere è, appunto, proporzionale alla libera circolazione della nostra energia vitale**. Il corpo fisico è solo la dimensione più materiale e concreta di quella struttura multidimensionale che è l'essere umano nella sua totalità; la **fisiologia energetica** o "**sottile**" regola sia la dimensione fisica e materiale che il piano emozionale e mentale.

Secondo Ehret F, la **Forza** (che nella visione più meccanicistica ehretiana è correlata alla pressione dell'aria e a fattori quali la luce, l'elettricità, l'ozono, ecc.) è virtualmente infinita ed essendo lui stesso stato testimone dell'incredibile energia che può produrre un digiuno prolungato, è stato in grado di comprendere che **"la vitalità non dipende immediatamente, direttamente e in modo primario dal cibo"** (pag 54; "**Il Sistema di Guarigione della Dieta senza Muco**" Ed. Juppiter Consulting).

Al di là della correttezza o meno della sua cosiddetta "Nuova Fisiologia" e delle sue teorie sul sangue (ad oggi può essere effettivamente difficile interpretare i globuli bianchi come "materiale di scarto"), credo che siano indiscutibili e comprovabili da tutti i risultati che derivano dall'adottare la **Dieta senza Muco** che Ehret propone: cioè una dieta basata sostanzialmente su **frutta fresca e verdure cruda a foglie verdi**, in pratica un regime crudista-fruttariano (Nota: in questo contesto si intende per "muco", genericamente, tutto il materiale intossicante ed occludente che deriva da un'alimentazione non fisiologica). L'idea geniale di Ehret è stata quella di comprendere che **togliendo le ostruzioni più materiali al corretto fluire della vitalità organica si possono ottenere delle guarigioni straordinarie**, in quanto l'organismo può godere appieno del suo **potenziale di risanamento ed autoguarigione**.

Lui stesso, per primo, è riuscito a guarire, con digiuni e una dieta senza muco, da una forma di nefrite cronica data per incurabile da tutti i medici dell'epoca da lui consultati ["Soffrì molto a causa di tanti medici (24 in tutto) e parte di questa sofferenza fu pagata i circa 6.000 dollari di parcelle, con il risultato di venire dichiarato "incurabile""].



Ho voluto citare Ehret solo perché è uno dei precursori, assieme agli **Igienisti**, nel campo dell'alimentazione che si potrebbe definire "**fisiologica**" (cioè perfettamente rispondente alla fisiologia dell'organismo umano), ma non intendo proporre alcun regime alimentare troppo restrittivo, in quanto la buona notizia è che **non è indispensabile avere un'alimentazione sana al 100% per godere di un elevato benessere**. Vedremo con accuratezza in che modo sia possibile passare da un'alimentazione completamente insana, ostruente e che limita fortemente il nostro potenziale vitale ad una sempre più salutare. Vedremo anche degli accorgimenti fisici ed energetici che ci possono venire in aiuto quotidianamente per liberare al massimo F (la Forza vitale).

## L'ALIMENTAZIONE FISIOLÓGICA PER L'ESSERE UMANO

Indipendentemente dal voler iniziare subito o meno un lavoro sulla propria alimentazione, **è bene sapere cosa è salutare e cosa no per l'organismo**. C'è una differenza importante tra mangiare della **carne**, della **pizza** o un **panettone** pensando che siano un valido cibo per il nostro organismo e **mangiarli sapendo invece che lo intossicano** e che sostanzialmente sono un **nutrimento emozionale** (*tralascio adesso un attimo il discorso etico del nutrirsi a spese della sofferenza degli animali e quello ecologico dei danni apportati al pianeta dagli allevamenti e dalle colture estensive*). Con la giusta consapevolezza, anche se al momento continuiamo a nutrirci come sempre, prima o dopo avverranno dei cambiamenti spontanei nell'alimentazione.

La domanda fondamentale da porsi è: **quale alimento è veramente FISIOLÓGICO per l'essere umano?**

Per un **leone** l'alimento fisiologico è la carne delle proprie prede, per una **mucca** è l'erba, mentre per un **koala** l'alimento fisiologico sono solo alcune specie di eucalipto. **Tutti gli animali rispettano la propria dieta fisiologica**, tranne quando c'è un periodo di carestia o se sono nutriti erroneamente dall'essere umano (ved. animali domestici). L'essere umano non è affatto onnivoro, come si pensa abitualmente, e se andiamo a studiare l'anatomia e la fisiologia comparata ci rendiamo conto che noi non siamo né **carnivori**, né **erbivori**... siamo **frugivori** (**siamo nati per cibarci di frutti**). E' una verità molto semplice, basta solo osservare le immagini sottostanti e chiedersi da quali alimenti siamo attratti di più e quali cercheremmo in Natura. *"I veri onnivori e i veri carnivori, quando sono affamati, sono attratti istintivamente da animali e carogne che vedono e che interpretano come cibo immediato. Questo non accade mai all'uomo. Il ribrezzo che ogni uomo normale e sano prova alla vista del sangue e di un cadavere è la prova della sua natura non carnivora."* (**Girolamo Savonarola**) - *"Prova a mettere un bambino in una culla con una mela e un coniglio. Se mangia il coniglio e gioca con la mela ti regalo un'auto nuova."* (**Harvey Diamond**)



CARNIVORI	ERBIVORI	FRUGIVORI (scimmie antropomorfe)	UOMINI
Placenta zoniforme (*)	Placenta non caduca	Placenta discoidale	Placenta discoidale
Incisivi poco sviluppati	Incisivi ben sviluppati <i>per afferrare e strappare l'erba</i>	Incisivi ben sviluppati <i>per mordere e addentare frutti</i>	Incisivi ben sviluppati
Molari appuntiti <i>per dilaniare la carne</i>	Molari piatti <i>per tritare l'erba</i>	Molari piatti	Molari piatti
Mascelle con movimento solo verticale <i>per ghermire e bloccare</i>	Mascella con movimento anche laterale <i>per tritare l'erba</i>	Mascella con movimento anche laterale	Mascella con movimento anche laterale
Assenza di ptialina	Presenza di ptialina <i>per digerire gli amidi</i>	Presenza di ptialina	Presenza di ptialina
Saliva e urine acide	Saliva e urine acide	Saliva e urine alcaline	Saliva e urine alcaline
Stomaco semplice	Stomaco a camere multiple	Stomaco con duodeno	Stomaco con duodeno
Artigli affilati	Unghie piatte o zoccoli	Unghie piatte	Unghie piatte
Intestino corto, 3-4 volte il tronco <i>per evitare la putrefazione</i>	Intestino lungo, 10-12 volte il tronco	Intestino lungo, 7-11 volte il tronco	Intestino lungo, 10-12 volte il tronco

(\*) Secondo il biologo Thomas H. Huxley la placenta è il miglior criterio di classificazione delle specie ("Man's Place in Nature" di T.H. Huxley).

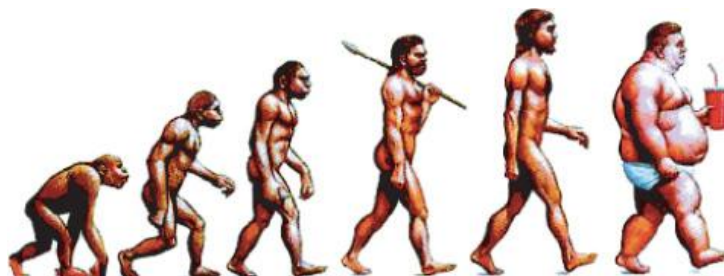
*"Esiste un rapporto definito tra la costituzione fisica di un animale ed il suo alimento normale.*

*L'alimento al quale un organismo è normalmente e costituzionalmente adatto, è l'alimento che servirà nel modo migliore i più elevati interessi biologici, fisiologici, psicologici dell'animale o dell'uomo." Sylvester Graham*

L'essere umano non è un predatore (chi sarebbe in grado di cacciare con i denti e a mani nude il proprio cibo??), non ha artigli affilati per cacciare, non ha una dentatura adatta ad azzannare e strappare la carne da un cadavere, non ha un apparato intestinale in grado di liberarsi velocemente dalle tossine prodotte dal metabolismo delle proteine animali e non possiede neppure l'uricasi (enzima che neutralizza l'eccesso di acido urico derivato dalla degradazione proteica). **L'essere umano ha un pollice opponibile semplicemente perché è un raccogliitore**, per nutrirsi sostanzialmente di **frutta** ed eventualmente di **semi, germogli, verdure**. Non dimentichiamo che l'habitat originario umano è, non a caso, la **fascia intertropicale**, ricchissima di frutta.

Come mai l'essere umano, se nasce fruttariano, ha iniziato a nutrirsi anche di carne e cereali? La risposta sembra risiedere nell'adattamento ai cambiamenti climatici planetari. La vita sulla Terra è comparsa circa **4,5 miliardi di anni fa**; i primi ominidi sono apparsi **2-2,5 milioni di anni fa** in Africa, mentre l'Homo sapiens (da cui noi deriviamo direttamente) è apparso circa **200.000 anni fa**, sempre in Africa, e, successivamente, ha iniziato a migrare in Europa ed in Asia. Gli sconvolgimenti climatici avvenuti tra i 200.000 e i 120.000 anni fa (nell'era detta **Pleistocene**) comportarono un'avanzata dei ghiacci sulle regioni euroasiatiche ed intensissime precipitazioni in Africa, seguite da un periodo di forte inaridimento che diede origine alla Savana. L'essere umano, per sopravvivere, dovette adattarsi a mangiare la carne dei cadaveri lasciati dai predatori e progressivamente imparare a cacciare. L'introduzione di cereali coltivati e latte nella dieta avvenne circa 10-15.000 anni fa, quando l'essere umano iniziò a dedicarsi all'agricoltura e all'allevamento.

**E' solo grazie all'uso del fuoco che l'essere umano è potuto diventare prima un carnivoro e poi un cerealivoro**, poiché le sue caratteristiche anatomiche naturali, da sole, non lo avrebbero consentito. Eppure, nonostante le centinaia di migliaia di anni di nutrizione carnea, ancora oggi la dentatura dell'essere umano non è adatta ad uccidere a morsi un animale e a strapparne a brandelli la carne, l'intestino non si è accorciato, lo stomaco non ha sviluppato la forte acidità tipica dei carnivori, ecc... insomma, **la carne non è affatto diventata un cibo per noi fisiologico**.



Oltre a nutrirci di cibi non fisiologici che, a lungo andare, sono dannosi per la salute dell'organismo, esiste un altro importante problema nell'alimentazione umana, che è quello relativo alla cottura del cibo.

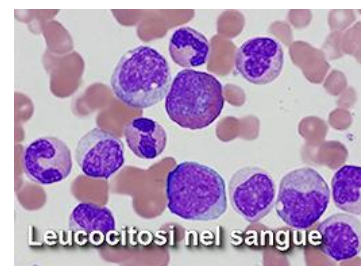
## CIBO COTTO VS CIBO CRUDO

*"L'uomo non ha alcun bisogno di cuocere i propri cibi. La cottura distrugge gli elementi più vitali e gli alimenti che non si possono mangiare crudi non erano evidentemente destinati dalla natura a nutrirci. Noi sciupiamo una enorme quantità del nostro tempo prezioso per cuocere i nostri cibi, senza alcun bisogno. Vivendo solo di vegetali non cotti, quanti soldi, quanto tempo, quanta energia si potrebbero risparmiare, devolvendo queste varie forze a scopi infinitamente più utili e migliori!" Mahatma Gandhi*

**Nessun animale in Natura mangia cibo cotto.** Solo l'essere umano, l'animale più ammalato del pianeta, utilizza la cottura per poter ingerire dei cibi che altrimenti non potrebbero essere assunti (*perché non digeribili o tossici o a rischio di contaminazione microbiologica*), oltre che per rendere le pietanze più saporite. Purtroppo l'essere umano ha coinvolto anche gli animali a lui più vicini in questa abitudine deleteria. **Il problema della cottura è che non solo denatura molte sostanze nutritive contenute nel cibo ma soprattutto distrugge la vitalità degli alimenti**; un seme cotto, infatti, non germoglierà mai più. E' facilmente verificabile con l'esperienza personale, per chi avesse voglia di sperimentarlo, come il nutrirsi di morte danneggi e spenga lentamente la vitalità, mentre il nutrirsi di **cibo vivo** (in inglese **living food**) aumenti la vitalità, la salute e il benessere su tutti i piani del nostro essere.

Il **Dr. Paul Kouchakoff**, medico svizzero di Losanna, dopo anni di studi su migliaia di persone, in un suo saggio del 1937, ha dimostrato che ogni volta che consumiamo del cibo cotto si produce nell'organismo una **leucocitosi**, cioè un aumento dei globuli bianchi, caratteristico, ad esempio, delle infezioni. I leucociti aumentano per circa mezz'ora e solo dopo 90 minuti tornano ai valori normali; un tale aumento non si verifica assumendo i cibi crudi e viene ridotto ingerendo cibi crudi prima ed assieme ai cibi cotti.

**E' come se l'alimento cotto venisse visto come un aggressore, per cui le difese immunitarie si attivano.** La **leucocitosi digestiva** era in parte già conosciuta, ma veniva considerato un fenomeno fisiologico, quando - evidentemente - tanto fisiologico non è.



- **Leucocitosi elevate** si hanno per tutti i cibi raffinati come la farina bianca, lo zucchero bianco, l'aceto commerciale, per i cibi fritti, l'alcool e le bevande gassate, per l'utilizzo di sale da cucina ad alte temperature.
- **Leucocitosi estremamente severe** (analoghe a quelle presenti negli **avvelenamenti**) per le carni salate e cotte, per le carni grigliate, per tutti i cibi sottoposti al microonde, per tutti i cibi pastorizzati (ad es. latte, formaggi, succhi di frutta), per tutti i cibi trattati chimicamente dall'essere umano (con oli idrogenati, come la margarina, con glutammato monosodico, aspartame, conservanti, coloranti artificiali, aromi, ecc.).

Il **Crudismo** o **Raw Food** (lett. *Alimentazione cruda, intatta, grezza*) prevede l'utilizzo di cibi non cotti o cotti comunque non oltre i 40°, temperatura che permette di non disperdere gli enzimi, le vitamine, l'ossigeno, i minerali e le sostanze nutritive e vitali presenti nei cibi crudi. Sebbene ci siano varie forme di crudismo, quello per eccellenza ed il più salutare è il **Crudismo Vegano**. Mangiare crudo non significa però non "cucinare" il proprio cibo, esiste una specifica arte culinaria crudista che utilizza **la marinatura, l'essiccazione sotto i 40°, l'insaporimento con vari tipi di olio, spezie ed erbe, la frullatura, la centrifugazione, lo sminuzzamento ed alcuni tagli speciali** (ad es. *la riduzione degli zucchini a spaghetti*). Per approfondire e scoprire moltissime ricette puoi leggere: **"Solo Crudo"** di Stefano Momentè e Sara Cagnello (Macro Edizioni), **"Il Crudo è Servito"** di Lucia Giovannini e Giuseppe Cocca (My Life Edizioni) o **"Meglio crudo"** di Rosanna Gosamo (Sonda Edizioni).



In America il crudismo ha avuto una tale diffusione che esistono molti ristoranti in cui si servono solo pietanze crude; moltissimi personaggi dello spettacolo lo hanno adottato, ad esempio: **Demi Moore, Cher, Uma Thurman, Mel Gibson, Robin Williams, Pierce Brosnan, Barbra Streisand, Beyonce, David Bowie.**



*A sinistra piatti del ristorante raw (crudo) Quintessence di New York - A destra una fetta di dolce crudista*

Il problema principale della **cottura dei cibi** è che ne altera la struttura, coagula le **proteine** e ne distrugge il **contenuto enzimatico**. Un eccessivo calore di cottura ed abbondanti dosi d'acqua possono distruggere circa il 50% delle **vitamine termolabili e idrosolubili** presenti nelle verdure (vitamina C, B1, B2, PP, B5, B9, E, A), inoltre si può avere la dispersione in acqua dei **sali minerali**. Dalla rottura delle molecole di **trigliceridi** si formano acidi grassi liberi e **glicerina**, che in parte si trasforma in una sostanza tossica chiamata **acroleina**. I **grassi cotti** ritardano l'assorbimento di calcio, magnesio, ferro e rallentano lo sviluppo delle ossa. E' vero che i cibi cotti risultano più appetitosi, allo stesso tempo **il cibo cotto inibisce il naturale senso di sazietà e induce a mangiare più del necessario**.

In sintesi il crudismo afferma che **il cibo cotto è cibo morto e come tale danneggia l'organismo umano**.

*"Gli alimenti cotti sono alimenti morti. Il cibo cotto è la più grande maledizione umana!"*  
**prof. Byron Tyler**

La scienza ufficiale non prende ancora in considerazione il flusso e la qualità dell'energia vitale (biomagnetica) come fattore di benessere, ma iniziano ad essere presenti apparecchi elettromedicali utilizzati da medici non convenzionali che misurano il **bioelettromagnetismo** (Vega Test, Test secondo Morell e Rasche - MORA, Organometria Funzionale o EAV, ecc.).

L'ingegnere francese **Andrè Simoneton** - dopo essere guarito grazie al vegetarianesimo da un quadro clinico dato per incurabile - ha scoperto che le radiazioni emesse da un organismo sano si aggirano intorno a **6500 Angstrom** e scendono in condizioni di malattia o cattiva alimentazione. Simoneton ebbe così modo di dividere gli alimenti in tre categorie principali a seconda della loro radiazione energetica:

- 1) Alimenti morti** (cibi cotti o conservati, margarina, pasticceria industriale, alcool, liquori, zucchero bianco): questi prodotti hanno radiazioni nulle o quasi nulle.
- 2) Alimenti inferiori** (carne, salumi, uova non fresche, latte bollito, caffè, tè, cioccolato non crudista, marmellate, formaggi, pane bianco, formaggi fermentati): questi cibi hanno radiazioni inferiori a 5000 Angstrom.
- 3) Alimenti superiori:** frutta cruda e matura, verdura cruda e fresca, germogli, cereali in chicco, frutta oleosa: questi cibi hanno radiazioni molto elevate tra 8000 e 10000 Angstrom. Minore il tempo passato dalla raccolta e maggiori sono le radiazioni.

## VANTAGGI DEL CRUDISMO VEGANO

(questi vantaggi dipendono molto da come viene condotta la dieta crudista e dalla sua integralità o meno)



- Disintossicazione progressiva dell'organismo.
- Normalizzazione del peso corporeo (tutti i kg superflui vengono persi).
  - Maggiore energia e vitalità nel quotidiano.
  - Nessuna sonnolenza postprandiale.
- Riduzione fino alla cessazione degli odori corporei intensi.
  - Regolazione dei livelli di zuccheri nel sangue.
- (Per le donne) Mestruazioni estremamente ridotte ed indolori.
  - Mente lucida ed un generale senso di leggerezza.
  - Necessità di meno ore di sonno.
- Possibilità di regressione e guarigione da pressoché tutte le malattie (croniche, degenerative, neoplastiche) (soprattutto quando la dieta crudista è abbinata a digiuni periodici, anche di pochi giorni, e con il limite della lentezza del processi di purificazione rispetto al rapido avanzamento di alcune situazioni patologiche)
  - Progressiva cessazione dell'uso dei farmaci.
- Salute ottimale, con minore o pressoché nulla incidenza delle malattie ed eventualmente con rapida guarigione.
  - Riduzione degli stati ansiosi e maggior calma interiore.
- Ringiovanimento della pelle (scomparsa di molte macchie cutanee) e del corpo in generale.
  - Migliori prestazioni atletiche.
- Contribuzione nel ridurre la sofferenza, spesso attuata in modo barbaro, inflitta agli animali.
  - Riduzione dell'inquinamento e maggior rispetto dell'ambiente.
  - Uscita dalla mentalità consumistica.

## PROBLEMI CONNESSI AL CRUDISMO

- Difficoltà ed incomprensioni in ambito familiare e sociale. In genere questo è l'ostacolo più grande.
- Sintomi di disintossicazione nei primi tempi (mal di testa, mal di gola, febbre, dolori addominali, ossei, ecc.)
  - Errate combinazioni alimentari che possono portare a problemi nella digestione.
- Utilizzo eccessivo di condimenti o di semi oleosi (per compensare alcune perdite di sapori).
  - Perdita di peso importante per transizioni troppo drastiche.

## CONSIGLI IMPORTANTI PER CHI VOLESSE AVVICINARSI AL CRUDISMO

E' frequente, in una fase di transizione, **percepire un senso di fame, talvolta un senso di vuoto ed anche avere dei disturbi fisici** (dati sia dal processo di disintossicazione, sia dall'apparato digerente che deve tornare alla sua efficienza originaria). Il senso di fame è dovuto alla abitudine di nutrirsi con molti **alimenti densi**, contenenti poca acqua. Quando si passa ad assumere alimenti prevalentemente crudi, la percentuale di acqua aumenta notevolmente, ma **lo stomaco ha perso la sua naturale elasticità e ci rimanda una sensazione di sazietà pur avendo però introdotto meno calorie**, per cui la fame torna prima. Con il tempo viene riacquisita l'originaria capacità di espansione e si possono introdurre maggiori quantità, sia di **cibo vivo** che di **acqua naturizzata** (*acqua potabile, di rubinetto, purificata*) perfetta per la disintossicazione. A quel punto il senso di fame si attenua moltissimo e siamo soprattutto in grado di apprezzare il senso di leggerezza e pulizia che il corpo ha raggiunto.

E' importante, soprattutto nella fase di transizione, **mangiare sempre con soddisfazione e non vivere in regime di privazione e punizione**. Arrivare a mangiare sola frutta e verdura e sentirsi perfettamente appagati richiede, spesso, dei passi intermedi ed è essenziale accettare questa necessità di mediazione senza voler strafare. Sebbene qualcuno sia in grado di passare al crudismo senza alcuna transizione, **per la maggior parte delle persone sono necessari mesi o anni per arrivare al crudismo completo** ed è bene ricordare che già una dieta crudista al 70% è straordinariamente salutare.

**Ascolta sempre il tuo corpo e non cercare di forzarlo.**

## SITI DI APPROFONDIMENTO SUL VEGANESIMO E SUL CRUDISMO VEGANO

[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)   
[www.promiseland.it](http://www.promiseland.it)   
[www.vegetariani.it](http://www.vegetariani.it)   
[www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info)   
[www.valdovaccaro.blogspot.it](http://www.valdovaccaro.blogspot.it)   
[www.veganitalia.com](http://www.veganitalia.com)   
[www.viverevegan.org](http://www.viverevegan.org)

[www.saltonelcrudo.it](http://www.saltonelcrudo.it)   
[www.crudismo.com](http://www.crudismo.com)   
[www.cacaopuro.com](http://www.cacaopuro.com)   
<http://tuttocrudo.blogspot.it/>   
[www.cibocrudo.com/](http://www.cibocrudo.com/)   
<http://afuocospento.blogspot.it/>   
[www.facebook.com/groups/164356560274290](https://www.facebook.com/groups/164356560274290)

## ULTERIORI CONSIDERAZIONI SUI CIBI ANIMALI E DERIVATI

Ritengo che **ciascuno sia libero di alimentarsi come meglio crede**, assumendosi comunque la **responsabilità** (verso se stesso, gli altri, gli animali, le piante ed il pianeta) delle proprie azioni. Credo che le campagne degli estremisti vegani, quando violente, producano l'effetto opposto a quello desiderato e siano controproducenti, mentre un'adeguata e serena **controinformazione** rispetto a ciò che i media tendono a far passare è utile e, secondo me, necessaria per il benessere personale e del pianeta.

**CARNE** - L'essere umano, sebbene possa mangiare carne in caso di necessità, non ha un organismo in grado di assimilarla correttamente e di eliminare in maniera efficace i suoi prodotti di scarto. Il **dott. Umberto Veronesi**, oncologo di fama mondiale, ha detto: "Le proteine animali non servono a niente, servono solo a complicare la vita al nostro fegato e ai nostri reni. Da tenere in conto che i vegetariani vivono in media sette anni in più dei non vegetariani. (\*) La carne non serve a niente, se mai, rende tutto più complesso nel nostro metabolismo". Lo studio sull'alimentazione più completo mai condotto fino ad oggi, durato 27 anni, è pubblicato nel libro: "The China Study" redatto da T. Colin Campbell e da suo figlio Thomas (Macro Edizioni) e documenta a fondo come una dieta priva di carne sia estremamente più benefica e salutare per l'organismo.

**Un quesito ricorrente** - Chi si chiedesse: "Da dove i vegetariani/vegani prendono le proteine?", dovrebbe semplicemente porsi la domanda: "Da dove il gorilla, il toro, il cavallo, l'elefante o il rinoceronte prendono le proteine?" e in tal modo sarebbe in grado di risponderci da solo. Uno dei maggiori problemi medici dell'attuale società è, invece, il consumo eccessivo di proteine.

(\*) 9,5 anni in più per gli uomini e 6,1 in più per le donne secondo lo studio, iniziato nel 1958 ed ancora in corso, "The Adventist Health Study" (Prof. Gary E. Fraser et al, Loma Linda University, California, USA). Anche se va precisato che tra la popolazione vegetariana in esame, gli Avventisti del Settimo Giorno, viene scoraggiato anche il ricorso a fumo, droghe ed alcool.

**LATTE** - Non è normale che un animale beva il latte dopo lo svezzamento, oltretutto di un'altra specie; non a caso in oltre il 70% degli esseri umani adulti si ha la perdita completa della **lattasi** (enzima necessario per digerire il lattosio). Sebbene sia molto radicata l'idea che il latte faccia bene alle ossa e che aiuti a prevenire l'osteoporosi, la ricerca scientifica è arrivata a conclusioni ben differenti; tra i vari studi eseguiti cito l'*Harvard Nurses' Health Study*, in virtù della sua accuratezza: **durato 12 anni e condotto su 75.000 donne non ha dimostrato alcun effetto protettivo sulle ossa derivato da un aumentato consumo di calcio, al contrario ha evidenziato un'associazione positiva con un più elevato rischio di fratture** (Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA "Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study", Am. J. Public Health 1997 Jun;87(6), pp. 992-997). Il tamponamento dell'acidità che deriva dalla metabolizzazione delle proteine del latte, soprattutto se sommate a quelle provenienti dalla carne, costringe l'organismo a sottrarre calcio dalle ossa ed il calcio viene poi perso nelle urine, come dimostrato da vari studi (tra questi: Margen S, Chu J.Y., Kaufmann N.A et al. "Studies in calcium metabolism. I. The calciuretic effect of dietary protein" Am. J. Clin. Nutri., vol 27, 1974, pp 584-589).

A queste considerazioni va aggiunto l'**indecoroso sfruttamento delle mucche**, che non producono certo latte "per sport", ma come tutti i mammiferi producono latte solo quando mettono al mondo un figlio, al fine di nutrirlo. Negli allevamenti una mucca viene costantemente ingravidata in modo artificiale e il vitellino separato dalla madre dopo pochi mesi. Lo sfruttamento, spesso crudele per le condizioni di vita, all'interno di minuscoli box dove non c'è neppure lo spazio per coricarsi, dura circa 6-7 anni, poi la mucca inizia a produrre sempre meno latte e quindi viene macellata (in condizioni naturali potrebbe vivere anche 30 anni).

Riguardo al latte esistono poi anche altri problemi: **intolleranza, contaminazione da ormoni e farmaci**, assunzione eccessiva di **colesterolo ed acidi grassi saturi**, ecc. Per approfondire: [www.scienzavegetariana.it/nutrizione/pcrm/pcrm\\_latticini.html](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/pcrm/pcrm_latticini.html)

**UOVA** - La letteratura medica ha dimostrato, e continua a dimostrare, che **gli alimenti ricchi in colesterolo e acidi grassi saturi, come le uova e tutti i prodotti animali, hanno effetti negativi sulla nostra salute e sono correlati a molte patologie "del benessere"** (per approfondire: [www.scienzavegetariana.it/nutrizione/uova\\_nutr.html](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/uova_nutr.html)). Al contrario nei vegetali il **colesterolo è assente e gli acidi grassi saturi sono presenti in misura minima**, tranne che negli oli di *palma, palmito* e *cocco*. In merito al consumo di uova è giusto sottolineare anche l'aspetto etico, in quanto non sono in molti ad essere consapevoli della carneficina che ci sta dietro: per ogni pulcino femmina che viene tenuto come gallina ovaioia c'è un pulcino maschio che invece viene ucciso appena nato perché "inutile", il più delle volte viene triturato vivo da delle macchine apposite ma non mancano realtà dove sono seppelliti vivi, annegati, schiacciati da un trattore o collocati dentro sacchi di plastica e soffocati. Se nella tua alimentazione non puoi ancora rinunciare alle uova, almeno **cerca di fare attenzione al primo numero del codice stampato sul guscio**:



**0 = biologico** (1 gallina/10 m<sup>2</sup> su terreno all'aperto con vegetazione ed utilizzo di mangime biologico).

**1 = all'aperto** (1 gallina/2,5 m<sup>2</sup> su terreno all'aperto, con vegetazione, dove possono razzolare alcune ore al giorno).

**2 = a terra** (7-9 galline/1 m<sup>2</sup> su terreno coperto di paglia o sabbia in capannoni privi di finestre e luce sempre accesa).

**3 = in gabbia** (25 galline/1 m<sup>2</sup> - le galline sono rinchiusi in una piccola gabbia per tutta la vita!).

Attenzione, quindi, alla dicitura ingannevole di **"uova di galline allevate a terra"**, che fa pensare a verdi prati, perché si tratta invece di galline stipate a terra in capannoni chiusi. Purtroppo quasi il 90% delle uova destinate al consumo diretto proviene da un allevamento di tipo 3, quindi in gabbia.

**Evita, per favore, di acquistare le uova con codice 2 e 3.**



## VEGANESIMO E CRUDISMO TENDENZIALE

Adesso che abbiamo un'idea dei **cibi più salutari per il nostro organismo** ([frutta e verdura, preferibilmente mangiate crude e ancora meglio se da coltivazione biologica](#)) sarebbe importante orientarci verso un'alimentazione soggettivamente sostenibile e che non sia né drastica né estrema. Quando, infatti, all'inizio della dispensa ho parlato di cibi che *"sostanzialmente sono un nutrimento emozionale"* mi riferivo al fatto che il cibo a cui siamo abituati, ed in modo particolare quello che ha fatto parte della nostra infanzia, è correlato a delle **emozioni** specifiche. Quando introduciamo un determinato cibo, già dal momento in cui l'assaporiamo in bocca, si attivano le specifiche emozioni correlate che ci donano maggior [calma, serenità, appagamento e piacevolezza](#) (in parte per la stessa composizione chimica del cibo, ma anche e soprattutto per gli engrammi psicoemazionali che sono stati registrati dal sistema corpo-mente), purtroppo a tutto discapito della salute. Il nutrirci di **pizza, pane, pasta, cioccolata, dolci** non è un bisogno nutrizionale dell'organismo ma una vera e propria dipendenza emotiva; [il cibo può essere una vera e propria droga](#). Lo sa bene chi ha provato a staccarsi da determinati cibi, anche solo per qualche giorno. Dalle dipendenze non è semplice uscire ma, per quanto riguarda il cibo, è possibile farlo con un'adeguata educazione alimentare e con la gradualità nel passaggio da cibo malsano a cibo salutare. Progressivamente sarà il corpo stesso a richiedere i cibi più fisiologici e a rigettare quelli insani e non fisiologici. L'alimentazione che suggerisco è quella **vegana tendente al crudismo**. Esistono alcune domande e dubbi ricorrenti sul Veganesimo, vediamoli adesso insieme:

### Il vegano rischia una carenza di PROTEINE?

Absolutamente no, come già ricordato è molto più facile soffrire di problemi dovuti ad eccesso di proteine piuttosto che da carenza. Il fabbisogno quotidiano di proteine è oggi stimato da 0,8 a 1 g per kg di peso corporeo al giorno (10-15% delle calorie totali), ma in realtà ne bastano anche meno; la **World Health Organization** consiglia di non superare i 50 grammi al dì.

L'**American Dietetic Association**, nel 2009, ha affermato che: *"A condizione che vengano consumati gli alimenti vegetali in modo variato e che venga soddisfatto il fabbisogno energetico, le proteine vegetali possono soddisfare i fabbisogni nutrizionali proteici. La ricerca indica che un assortimento di cibi vegetali assunti nel corso della giornata è in grado di fornire tutti gli aminoacidi essenziali ed assicurare in modo adeguato assunzione e utilizzo di azoto negli adulti sani; ciò significa che le proteine complementari non devono necessariamente essere consumate all'interno dello stesso pasto"*. [Nota: si definiscono proteine complementari quelle che vicendevolmente si compensano nelle quantità di aminoacidi essenziali, cioè di quegli aminoacidi che la scienza medica ritiene che non possano essere sintetizzati dal nostro organismo.]

### Il vegano rischia una carenza di FERRO?

No, se si nutre in modo accurato; inoltre le ricerche sperimentali hanno verificato che [non esistono differenze statistiche nell'insorgenza di anemia da carenza di ferro tra i vegetariani e la popolazione generale](#) (cito uno studio tra i tanti: Latta D and Liebman M, *"Iron and zinc status of vegetarian and non-vegetarian males"* Nutr. Rep. Int. 1984; 30: 141-149). Il ferro nei cibi vegetali è molto più abbondante che nei cibi carnei, anche se si tratta esclusivamente di ferro non-eme (mentre nelle carni il ferro non eme è circa il 60%), che si ritiene meno biodisponibile del ferro eme, cioè quello legato alle molecole di emoglobina e mioglobina. Alimenti molto ricchi in ferro sono **legumi, cereali integrali, verdure verdi, frutta secca e semi**. L'assorbimento del ferro non eme è facilitato dalla presenza della vitamina C, come quella fornita da una bella spruzzata di limone. Inoltre si può evitare l'associazione con cibi ricchi di **calcio** (latticini, acque Minerali), **tannini** (caffè, cioccolato, vino rosso) ed eliminare i **fitati** da legumi e cereali integrali, tramite un ammollo preventivo seguito da abbondanti risciacqui.

Molto interessante il video della Dottoressa Luciana Baroni: [www.youtube.com/watch?v=3fXg1j8i2RQ](http://www.youtube.com/watch?v=3fXg1j8i2RQ)

### Quali sono le fonti di CALCIO di un vegano?

In modo particolare i legumi e le verdure a foglia verde quali **broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavoli, cavoli verdi, verza, bietole da coste**. I semi di sesamo ne sono particolarmente ricchi. Quello che è veramente importante, anche per i non vegani, è un'adeguata esposizione quotidiana al sole (anche solo 15-30 minuti al giorno all'aria aperta) per la sintesi della vitamina D.

### Un eccesso di frutta può causare iperglicemia e diabete?

A parte il fatto che una dieta crudista a base di abbondante frutta e verdura cruda è, al contrario, in grado di guarire il diabete (considerato incurabile secondo la medicina accademica), come dimostra il documentario: *"Crudo & Semplice - Fermare e Guarire il Diabete Senza Farmaci e Insulina"* di Alex Ortner (Macro Video), in realtà gli zuccheri della frutta sono solo benefici, a patto - dicono gli igienisti - di consumarla **integra, cruda e matura** e che la dieta non includa un'eccessiva quantità di grassi (non oltre il 10-15% delle calorie giornaliere totali), la cui presenza interferisce con la metabolizzazione del glucosio. [Chi soffre di iperglicemia può all'inizio evitare la frutta zuccherina, ma soprattutto dovrebbe ridurre in modo drastico l'assunzione di grassi!](#)

### I vegani devono integrare la vitamina B12?

Questa è un'annosa questione, perché convenzionalmente si ritiene che la **vitamina B12** (o **Cobalamina**, *che sebbene sia necessaria in quantità inferiori rispetto ad ogni altra vitamina resta essenziale per la salute, infatti in carenza causa anemia e danni al sistema nervoso*) non sia sintetizzata nell'essere umano. [Poiché le piante non la contengono - tranne qualche alga ma in quantità inadeguate - la sola fonte disponibile sarebbe quella animale](#). Il problema sorge anche dal fatto che la frutta che mangiamo è ben "sterilizzata", mentre in Natura gli **animali frugivori** assumono la B12 sia attraverso i microrganismi che contaminano l'acqua ed i cibi vegetali sia anche tramite la saltuaria ingestione di escrementi o insetti.

Eppure c'è anche chi ritiene, come il chimico e fisico francese **Corentin Louis Kervran** (1901-1983) che il corpo umano sia in grado di trasmutare il ferro (numero atomico 26) in cobalto (numero atomico 27) e di sintetizzare la vitamina B12. Di fatto esistono fruttariani e crudisti da decenni che non hanno mai preso integratori e non hanno riscontrato alcuna carenza (*per cui sostengono che sia un falso problema*), ma esistono anche casi di crudisti o fruttariani in cui la carenza si è verificata (tra l'altro sembra che sia in aumento anche tra gli onnivori). Personalmente ritengo che non si necessario fasciarsi la testa; [possiamo fare delle analisi per verificare la quantità di B12 presente nel nostro organismo e se mancante assumere senza problemi gli adeguati integratori](#). L'emocromo e la misurazione dei livelli ematici della B12 non bastano ad identificare una carenza di tale vitamina nei vegani, poiché spesso l'elevata presenza di **Acido Folico** (o vitamina B9, abbondante in cereali, legumi, verdure a foglia larga) ne maschera gli effetti, che si possono presentare quando la situazione è già piuttosto compromessa. Più specifico è il dosaggio dell'**Acido Metilmalonico** o dell'**Omocisteina** (*esame più facile da reperire nei laboratori d'analisi*).

## Come avviamento al veganesimo e al crudismo tendenziale personalmente suggerisco questo:

- ❖ Se già non l'avessi fatto è necessario **ridurre le carni, fino ad eliminarle completamente**. Una progressione potrebbe essere: carni rosse → carni bianche → pesce.
- ❖ **Riduci progressivamente anche i derivati animali**, fino alla loro completa eliminazione, avvenuta la quale si può parlare di alimentazione vegana. Uova, latte e latticini creano *muco* e sono molto ostruenti nell'accezione che abbiamo visto in apertura. I lattici vegetali e i derivati della soya offrono dei validi sostituti a latte e formaggi, in fase di transizione.
- ❖ Non usare più lo **zucchero bianco** e sostituisilo con zucchero di canna grezzo, sciroppo d'acero o succo d'agave.
- ❖ **Far precedere all'introduzione di cibi cotti delle crudità** (in particolare insalata a foglie verdi). Questo aiuta a ridurre la leucocitosi digestiva e prepara lo stomaco ad una miglior digestione.
- ❖ Anche i cereali cotti (pane, pasta, pizza, focaccia, ...) contribuiscono ampiamente alla creazione di *muco*, un passo preliminare da fare prima di pensare ad una loro possibile eliminazione dalla dieta è quello di **mangiare pane e pasta integrali**, meglio ancora se il pane integrale è fatto con **lievito naturale** (*pasta madre*). Confronta anche la pasta integrale con la **pasta senza glutine** (ok **mais** e **riso**, ma non non la farina di **Kamut** che, invece, lo contiene) per vedere se ne senti l'assimilazione più leggera e in tal caso privilegiala.
- ❖ **Progressivamente aumenta la quota di frutta e verdura cruda** nella tua alimentazione.
- ❖ **Mangia la frutta prima dei pasti o tra un pasto e l'altro**; avendo un transito molto veloce, se viene rallentata tramite la concomitante ingestione di altri cibi fermenta e quindi intossica l'organismo. E' sufficiente aspettare una ventina di minuti prima di mangiare un altro cibo (tranne che per le banane, per le quali il transito può richiedere anche due ore, a seconda di quante ne abbiamo assunte).
- ❖ Evita il più possibile tutti i **prodotti confezionati**.
- ❖ In generale prova ad attenerti alla **regola della semplicità**, cioè evita di mischiare più di 3 cibi diversi nello stesso pasto.



*Piatto crudista vegano  
con pomodori, basilico, guacamole e noci*

## Qualche ulteriore accorgimento

- ❖ Forse non è il caso di fasciarsi troppo la testa all'inizio, ma quando senti che puoi portarci l'attenzione **riduci i tipi di frutta che mangi assieme ed evita di mescolare frutta acida** (pompelmi, arance, ananas, kiwi, fragole) **con frutta zuccherina** (fichi, banane, cachi, datteri). La **frutta semi-acida** (mele, pere, uva) volendo può essere abbinata con le altre due categorie di frutta, ma meglio ancora sarebbe mangiarla a sé. **L'ideale sarebbe assumere un solo tipo di frutta per volta**; mangiando la quantità che si vuole, ma senza alcun mescolamento. Aspetta almeno una ventina di minuti se vuoi successivamente gustare un altro tipo di frutta. (*Vedi la tabella sulle combinazioni alimentari nella pagina seguente*).



*Focaccia crudista essiccata al sole con semi di lino, pomodoro, origano, basilico, olio, capperi*

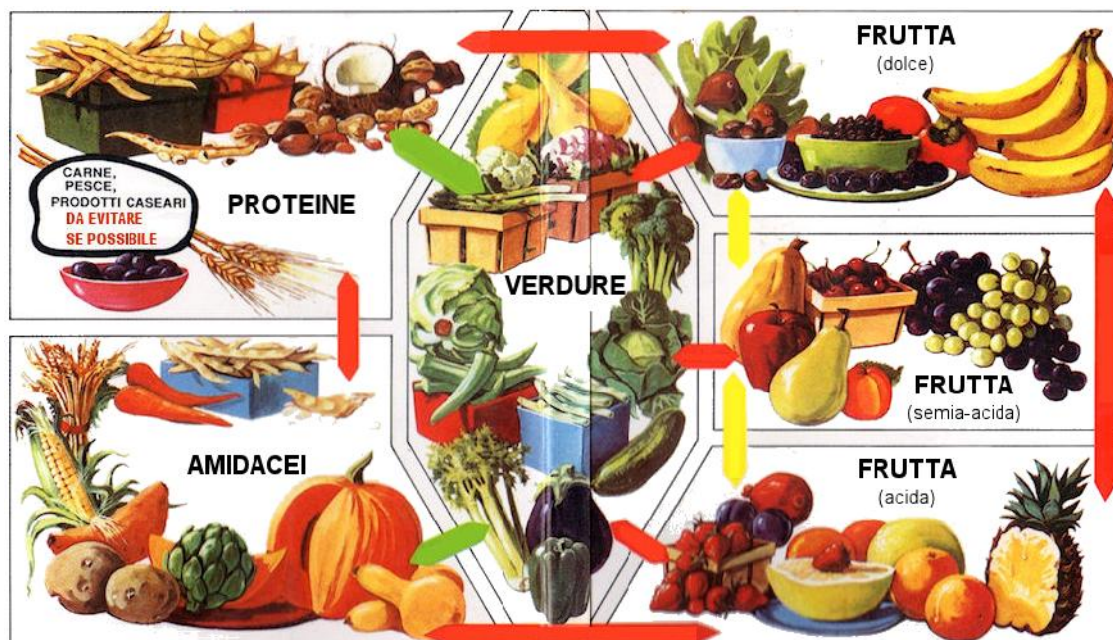
- ❖ Progressivamente entra nell'ottica di **ridurre i condimenti**, riduci la quantità di **sale** utilizzata ed evita il sale raffinato (il migliore da utilizzare è il sale rosa dell'Himalaya), riduci l'olio di oliva (utilizza solo **olio extravergine spremuto a freddo** e possibilmente **denocciolato**, anche se costa di più) e sostituisci all'aceto il limone. Nel crudismo spesso si condisce con l'avocado al posto dell'olio e piano piano è possibile fare del tutto a meno dei condimenti.
- ❖ Quando avrai maggior padronanza sul cibo **aspetta la comparsa della fame per mangiare**, e non farti condizionare da abitudini ed orari. Con un corpo purificato è molto più facile ascoltare e rispettare i bisogni dell'organismo, questo anche nella scelta del cibo di cui nutrirci ad ogni pasto.
- ❖ Abituati a **masticare di più** tutti i cibi.
- ❖ **Impara a ringraziare e a benedire il cibo che mangi!**

## UNA CONSIDERAZIONE FINALE

Sebbene in questa dispensa hai trovato molte considerazioni scientifiche, alla fine **puoi anche buttarle tutte via se vuoi...** le prove scientifiche in sé, alla fine, non dimostrano granché, teoricamente si potrebbe affermare tutto e il contrario di tutto (soprattutto se i ricercatori hanno un paradigma di pensiero molto forte che li condiziona e ne indirizza la sperimentazione), ma **ciò che resta sacrosanta e inviolabile è l'esperienza personale e diretta!** Optare per uno stile di vita vegano tendente al crudismo, senza estremismi e con la consapevolezza che ci sono momenti in cui si "sgarra" o che non si riesce comunque a mantenere i buoni propositi (*ed è ok che questi momenti ci siano*), **offre una serie di vantaggi fisici e psichici così evidenti che non è possibile non notarli.**

Nella mia esperienza medica non ho riscontrato nessun'altra dieta o metodo terapeutico - tranne il digiuno - che fosse in grado di riprodurre su scala così vasta e riproducibile gli enormi benefici del crudismo vegano!





La tabella delle combinazioni alimentari (*permesse, accettabili, da evitare*) secondo **Herbert Shelton**, tratta dalla copertina del libro **"La Facile Combinazione degli Alimenti"** (Ed. Igiene Naturale).

L'attenzione a tali combinazioni nasce dal fatto che cibi diversi necessitano per la digestione di enzimi prevalentemente diversi (carboidrasi, proteasi, lipasi) i quali operano a differente acidità gastrica, inoltre sono differenti anche i tempi di transito.

## PRINCIPI DI SALUTE E VITALITA'

La migliore alimentazione al mondo può, da sola, mantenere l'essere umano in perfetta salute? Secondo me no, sebbene sia una componente essenziale del benessere psico-fisico ci sono molti altri accorgimenti utili e necessari: Eccoli qua di seguito:

### DIGIUNI PERIODICI

Ogni tanto il corpo ha veramente bisogno di disintossicarsi in maniera profonda e ritengo che non ci sia nulla che lo faccia meglio del digiuno. Il **digiuno terapeutico**, assistito da un medico o un terapeuta esperto e di durata prolungata, è una vera e propria benedizione per curare quasi tutte le malattie, anche gravi, ma **un giorno di digiuno lo possono fare tutti in modo sicuro**. Il modo più rigoroso per digiunare è di **assumere solo acqua** e personalmente il digiuno più lungo a sola acqua che abbia fatto è stato di 22 giorni ed ho sperimentato di persona l'incredibile potere di purificazione di questa pratica. Ehret suggerisce dei **digiuni con acqua e limone**, affermando che il limone aiuta il discioglimento del muco; essendo il limone anche gradevole al palato può in effetti essere preso in considerazione; esistono anche dei **digiuni attenuati fatti con succhi di frutta e verdura freschi** che possono essere delle **ottime soluzioni depurative** per chi non se la sente di astenersi del tutto dai cibi. Il digiuno è un **riposo fisiologico** dell'organismo, non a caso un animale malato per prima cosa cessa di mangiare fino a che non gli ritornano le forze (*l'insistenza materna sul figlio malato: "Devi mangiare qualcosa", non è poi così sana in effetti*). Uno dei più grandi esperti mondiali di digiuno è stato **Herbert. M. Shelton** (1895-1985), promotore della **Natural Hygiene (Igienismo)**, ved. [www.igiengenaturale.it](http://www.igiengenaturale.it) che ha assistito circa 100.000 digiuni, per chi volesse approfondire l'argomento suggerisco: **"Il digiuno può salvarvi la vita!"** (Ed. Igiene Naturale). Digiunare un solo giorno non richiede accorgimenti particolari, tranne quello di non abbuffarsi al primo pasto del giorno successivo (può andare bene la **frutta**, oppure - se si seguono i principi ehretisti che sconsigliano la frutta nella prima rialimentazione - un piatto di **verdure, crude o cotte**, o l'insalata). Chi volesse fare almeno 3 giorni di digiuno consiglio prima di iniziare un **enteroclistma**, che può essere ripetuto anche durante e dopo il digiuno; se possibile per uno o due giorni prima sarebbe ottimo mangiare solo **frutta e verdura cruda**; **durante il digiuno evitare stress mentali e privilegiare il riposo fisico** (anche se non è necessario sospendere tutte le attività); quando si ha sete bere **acqua**, meglio se purificata; la **rialimentazione** va fatta gradatamente, si può iniziare con centrifugati di frutta, frutta fresca masticata a lungo, poi ortaggi freschi crudi e in seguito cotti a vapore. Durante il digiuno, soprattutto se prolungato, si ha l'eliminazione delle tossine da sangue e tessuti ed è possibile avere dei **simptomi da disintossicazione** quali: *irritabilità, mal di testa, nausea o vomito, alito cattivo e bocca impastata, dolori corporei, cali di pressione, febbre, vertigini, diarrea, eruzioni cutanee, sogni disturbati*. Non c'è motivo di preoccuparsi perché è del tutto naturale. Nei digiuni prolungati oltre 3 o 4 giorni è interessante notare come la **fame scompaia** e come spesso - non per tutti, però - l'energia aumenti invece di diminuire, poi quando torna la fame ci si rialimenta.



### PULIZIA INTESTINALE

Nell'intestino di un essere umano adulto ci possono essere **scorie che vi risiedono da anni**, anche in caso di perfetta evacuazione quotidiana. Il **lavaggio intestinale (enteroclistma o clistere)** di sola acqua tiepida o leggermente calda è una pratica che suggerisco a tutti con regolarità, almeno 1-2 volte al mese (più sporadicamente per i crudisti integrali). I benefici che porta (*leggerezza, chiarezza, mentale, senso di benessere e di purificazione generale*) si percepiscono immediatamente. Per la mia esperienza non è necessario trattenere forzatamente l'acqua: se lo stimolo è forte si può chiudere il rubinetto ed evacuare e riprendere il clistere in più fasi; è bene comunque arrivare sempre ad introdurre i due litri standard per intero almeno una volta. Trovi ulteriori indicazioni a questa pagina: [http://www.viveremeglio.org/0\\_tavola/26\\_idrocolon.htm](http://www.viveremeglio.org/0_tavola/26_idrocolon.htm)

## RESPIRAZIONE SANA

La respirazione profonda e diaframmatica, oltre ad avere un benefico effetto sull'apparato digerente e circolatorio, permette di migliorare l'afflusso di energia in tutti i meridiani energetici e di ottimizzare il funzionamento di corpo e mente. Per iniziare a correggere la propria respirazione (viziata dallo stress e dalle emozioni represses), almeno un quarto d'ora al giorno sdraiati ed appoggiando le mani sull'addome percepiscile che si alzano seguendo il ritmo respiratorio.

## BAGNI DI SOLE

Il Sole è la sorgente primaria della Vita per tutto il pianeta; l'energia solare viene assimilata direttamente (in modo biochimico) solo dalle piante. Un'esposizione consapevole e quotidiana al Sole, immaginando come tutte le cellule siano nutrite e rigenerate, permette di rivitalizzare tutti gli organi di purificare il proprio campo energetico. Consiglio: "Il Codice della Luce - Nutrirsi e guarire con il sole" di Daniel Lumer (Ed. Anima).



## CONTATTO CON LA NATURA

Un adeguato contatto con la Natura ci è indispensabile, non solo ricarica la nostra energia ma **attua anche una profonda defusione dello stress**. Non sottovalutare mai il potere di una camminata in un bosco, sulla spiaggia, in montagna, una nuotata in mare o anche la meditazione o il semplice rilassarsi di fronte ad un paesaggio naturale evocativo.

## PENSIERO POSITIVO

Imposta la giornata positivamente fin dal risveglio, collegati con la tua dimensione interiore e spirituale, ringrazia la Vita (Dio, l'Universo) e ripeti delle affermazioni positive ancor prima di alzarti. Durante la giornata sii consapevole, il più possibile, dei pensieri e delle emozioni che albergano nella tua psiche e pratica le **Affermazioni Positive** e la **rielaborazione delle frasi limitanti** come descritto nella **dispensa n° 6** ("Riprogrammazione della Mente").

## DEFUSIONE EMOZIONALE

Questo argomento è stato trattato ampiamente nella **dispensa n° 5** e voglio ricordare in questo contesto che **non possiamo prescindere da un'adeguata pulizia emozionale dei blocchi che ci portiamo dietro dal passato** se vogliamo piena salute e benessere! La libertà dalle emozioni limitanti dona libertà di vita, di espressione, di relazione, di salute, successo e prosperità!

## GINNASTICA ENERGETICA

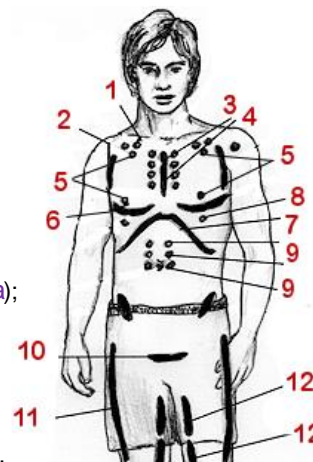
L'attività fisica è importantissima per il completo benessere corporeo e mentale ("*Mens sana in corpore sano*"). Abituati tutti i giorni a muovere il corpo, meglio se con pratiche specifiche per lo sblocco del flusso dell'energia vitale (**Yoga, Do In, Qi Gong, Tai Chi Chuan, Cinque Tibetani**), altrimenti anche con il semplice stretching.

Un esercizio molto utile è la **Routine Energetica Quotidiana di Donna Eden**, che nella forma base prevede i seguenti sei esercizi: **1) Three thumps (Tre Picchiettamenti, stimolano l'energia, la vitalità e il sistema immunitario)**. Picchietta i punti "Rene 27" (inserzione delle clavicole sullo sterno), il timo ed i punti sui fianchi connessi al meridiano della Milza. **2) Cross Crawl (Bilancia gli emisferi destro e sinistro)**. Fai un passo di marcia sul posto, esagerandolo, e toccando le ginocchia controlaterali con le mani. Se questa procedura stanca invece di rienergizzare probabilmente c'è uno squilibrio energetico che si risolve facendo prima una Crossover Omolaterale, toccando il ginocchio destro con mano destra ed il ginocchio sinistro con la mano sinistra. **3) Wayne Cook Posture (Postura di Wayne Cook, mette ordine laddove c'è caos energetico, chiarifica la mente)**. Siediti su una sedia mantenendo la schiena ben dritta, accavalla la gamba sinistra sul ginocchio destro, con la mano destra afferra la cavaglia e con l'altra mano la pianta del piede. Fai alcuni respiri profondi inspirando col naso e rilasciando con la bocca, inspirando allunga la colonna e tira un po' a te il piede. Esegui lo stesso procedimento invertendo le gambe e le mani. Adesso unisci tutte le punte delle dita delle due mani davanti al cuore concentrandoti sulla respirazione, ampia e profonda. **4) Crown Pull (Tirare la corona, aiuta a rendere la mente chiara e libera il flusso energetico nel cranio)**. Partendo dalla fronte e poi seguendo la sutura cranica sagittale posiziona le dita ai lati, poi premi e tira lateralmente. **5) Neurolymphatic Massage (Massaggio neurolinfatico, aiuta a drenare le tossine e a rivitalizzare il corpo)**. Massaggia energeticamente con la punta delle dita:

1. Sotto le clavicole (**Meridiano dello Stomaco**);
2. Con la mano controlaterale l'area tra la spalla e il corpo (**Vaso Concezione**);
3. Dritto lungo il centro dello sterno (**Polmone**);
4. Lungo i lati dello sterno (**Cuore, Polmone, Vescica Biliare**);
5. Su quattro punti più esterni allo sterno (**Vaso Governatore, Triplice Riscaldatore, Cuore**);
6. Sotto il seno/ pettorale (**Fegato, Vescica Biliare, Stomaco**);
7. Bordo costale inferiore (**Intestino Tenue**);
8. Spazi intercostali inferiori (**Fegato, Milza**);
9. Lungo i lati della linea assiale che passa dall'ombelico (**Triplice Riscaldatore, Rene, Vescica**);
10. Inguine (**Vescica**);
11. Zona laterale esterna delle gambe (**Grosso Intestino**);
12. Zona interna delle gambe fino il lato interno del ginocchio (**Intestino Tenue**).

**6) Zip-Up ("Zippare su", riattiva il flusso energetico nel Meridiano di Vaso Concezione).**

Parti dal pube e con entrambe le mani immagina di chiudere una zip, fino al mento, dove chiudi.



## EQUILIBRIO POSTURALE

Correggi tutti gli squilibri posturali, che sottraggono moltissima energia vitale all'organismo. Alcune pratiche adatte sono: **Osteopatia, Terapia Craniosacrale, Chiropratica, Kinesiologia Applicata, Trager, Metodo Alexander, Feldenkrais, Rolfing**.

Un sentito ringraziamento a **Rosanna Gosamo (Esperta in Alimentazione Naturale e Crudismo)** per la revisione della dispensa.