

A G H A P E

bio associazione per lo sviluppo umano, l'ambiente, la salute e il lavoro

L'Autenticità

Siamo fedeli a noi stessi.
Crediamo nella verità e nella lealtà.
Cerchiamo di avere la massima coerenza tra
quello che pensiamo, quello che diciamo e
quello che facciamo.

La Cura

Ci occupiamo del mondo in cui viviamo.
Abbiamo cura delle persone e della natura.

La Virtù

Crediamo che nulla
sia più forte dell'esempio.
Non speculiamo e facciamo del nostro
meglio affinché tutti
possano avere un beneficio.

La Convinzione

Crediamo che ognuno faccia la differenza e
che ogni persona determini
la realtà che ci circonda.

La Curiosità

Ci impegniamo costantemente nella
conoscenza e ampliamo il nostro sapere in
ogni direzione, senza schemi e pregiudizi.
Vogliamo migliorare e facciamo di tutto per
allargare i nostri orizzonti.

La Bellezza

Cerchiamo e troviamo il bello in ogni cosa
consapevoli che siamo noi a scegliere la
realtà che vogliamo vedere.

La Forza

Amiamo la vita in tutte le sue forme
e questo ci dà una grande forza interiore.

Il Coraggio

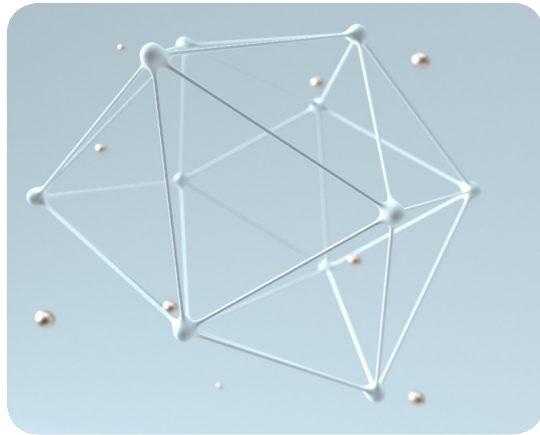
Difendiamo l'ambiente e chi lo abita
per questo non temiamo
di compiere scelte coraggiose.

L'Impegno

Ci impegniamo ad essere felici
perché chi è felice contagia
tutto quello che gli sta intorno.



Contenuti



22

PFAS: conoscerli per evitarli
di Carlotta Pibiri

Credo di aver sempre avuto un'attrazione verso questa disciplina. Diversi anni fa mi sono iscritta al corso di yoga, ma probabilmente non ero...

30

Joga sciamanico
di Monica Comotti

Credo di aver sempre avuto un'attrazione verso questa disciplina. Diversi anni fa mi sono iscritta al corso di yoga, ma probabilmente non ero...



40

Il meraviglioso mondo della salute invisibile
di Denis Ferraro

Qualche anno fa, in occasione dell'emozionante e straordinario anno accademico presso la Health Science University...

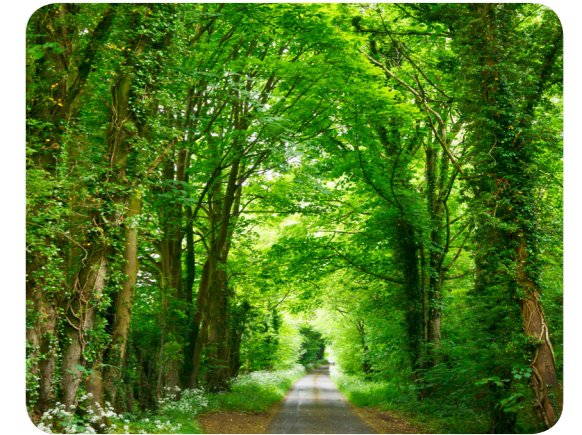


LA TESI DI STAGIONE

46

Ritorno alle origini
di Stefania Traversa

Tesi di fine corso 2018
Health Science University
Elaborare una tesi solitamente comporta la lettura di libri e studi riguardanti l'argomento...



06 Se vuoi vivere alla grande

08 Kambo, il vaccino della foresta

11 Il valore della Terra e Manuel Lezaeta Acharàn

16 Cronistoria della salute (seconda puntata)

27 Ogni cosa a suo tempo

34 I profumi nella storia (prima parte)

38 Il senso degli integratori e l'energia vitale

55 *Healthfriendly Food*: Burger di ceci

Ricominciare

Non so voi ma io sento urgente una parola, in questo tempo: **ricominciare**. Come se qualcosa si fosse completamente distrutto e il nuovo deve essere edificato. Un bisogno forte e impellente di ricostruire su basi completamente diverse, liberatorie, più morbide e di ampio respiro. Ricostruire un mio stare nel mondo, ma in un mondo più largo, più confortevole, più luminoso.

E immagino questo mondo come se fosse la mia propria e unica casa, la mia dimora, quella che mi accoglie ogni sera, che mi ripara dal freddo, dalla pioggia e dalla neve, che unisce le persone che amo.

Lentamente ma anche all'improvviso la mia casa si è distrutta, un lento logorio del tempo e poi un forte terremoto... la mia casa non c'era più.

Mi sono sentita smarrita, frustrata, angosciata... per giorni, per mesi, per momenti che sembravano eterni. Ho creduto di essere perduta, di non avere più le forze. In certi istanti ho pensato di aver perso la fede in me stessa, nella vita, in quella intelligenza che mi guida.

Ma poi, un giorno qualunque, una luce nella mente, una gioia profonda, una trasparenza totale mi è esplosa dentro.

Se pioggia, neve, vento, sole cocente e infine il forte terremoto (tutti gli ostacoli e gli eventi della vita) non avessero demolito tutto, io non avrei mai trovato il coraggio di farlo. Avrei continuato a vivere nella mia piccola casa: stretta, angusta e in cui, in certi giorni, persino il respiro faceva fatica ad entrare.

Ma ecco. Ora non c'è più. Solo macerie, sassi, pezzi di qua e di là.

Non li butto via, sono pietre preziose, sono parte di me, ma comprendo che posso prenderli, riordinarli e costruire finalmente la mia casa più grande: i soffitti alti, le stanze più ampie, tante finestre e vetrate e un giardino pieno di piante e di fiori. La casa che ho creato dentro ai miei sogni.

Questo è il mondo che possiamo rifare. Ognuno per sé, con più verità, con più aderenza a ciò che è e che sa di poter essere, ma anche ognuno per tutti. Perché tante piccole verità allargano lo spazio e il tempo, allargano la materia e la Luce.

Ricominciare.

Questa parola mi piace. Nel mio vocabolario ricominciare non significa aver sbagliato, aver fallito. Significa piuttosto crescere, andare avanti, migliorare, allargare, **vivere tante vite nella stessa vita**.

Per ricominciare mi servono, in fondo, due sole piccole cose, che sono a disposizione di tutti: **le mani e la mia creatività**.

Le mani che sanno dare forma, che sanno plasmare, che sono guidate da un'intelligenza che mi abita e che mi supera.

E nella creatività mi sono allenata tanto, tutta la vita, negli ultimi tempi in modo accelerato. Il buio aiuta a sognare. E ciò che possiamo sognare possiamo creare. Ho sognato una vita più libera, più giusta, in cui tutti gli esseri viventi potessero darsi la mano e sorridersi. Allora voglio ricominciare.

Sono pronta a ricominciare per costruire una casa mondo più grande e più bella, a misura d'uomo.

Noi siamo magia nella magia: ci bastano mani e creatività per andare lontano, sempre più lontano.

Fiorenza Guarino
fiorenza.guarino@aghape.it

“Ricominciare significa vivere tante vite nella stessa vita”

Rivista Ufficiale di **Aghape**
Bioassociazione per lo
sviluppo umano, l'ambiente,
la salute e il lavoro
Via Carradori, 1 - 40026 Imola
Tel. 335 1997815

Siti internet: www.aghape.it
www.salute.aghape.it
www.ambiente.aghape.it
Email: aghape@aghape.it

Presidente
Fiorenza Guarino

Redazione
Tamara Benvenuto
Oliviero Lanzoni
Barbara Martellani
Alessia Pandolfi
Email: redazione.magazine@aghape.it

Art Director
Giosue Marigliano

Grafica e Impaginazione
 100percentpixelfree.com

SE VUOI VIVERE ALLA GRANDE

Devi saperti circondare di persone che valgono, che sanno sorridere e sanno cantare, che hanno un sangue ribollente e circolante e che sono cariche di energia positiva

ANDARE OLTRE IL LATO FISICO

Ci sono modi e modi di vivere, ma se punti alla qualità devi essere molto esigente nelle tue scelte, non ti devi accontentare e devi diventare selettivo con te stesso e con gli altri. Devi aspirare e ambire al meglio. Non basta certo mangiare e bere cose buone. Non basta certo respirare e muoversi. L'attività fisica, la ginnastica aerobica, il Qi Gong, lo Yoga e la danza sono determinanti, ma noi siamo formati soprattutto di spiritualità e di questo dobbiamo prendere nota.

FRATERNIZZIAMO CON MADRE NATURA

Se vuoi vivere alla grande devi in primo luogo diventare adoratore del Sole, devi amare il Creato e comprendere le leggi universali. Devi diventare amico e fratello degli alberi, degli animali che

ti circondano, delle oche, delle anatre e delle galline senza mai togliere loro una piuma, essendo esse le creature più buone e intelligenti della terra, rispettose di chi le ha messe al mondo. Se poi ti capita di dover pesare sulla natura, fa almeno sì che il tuo impatto rimanga il minimo possibile ed immaginabile.

UN SANGUE SANO È ANCHE NECESSARIAMENTE UN SANGUE NOBILE

Se vuoi vivere alla grande devi saperti circondare di persone che valgono, di persone che sanno sorridere e sanno cantare, di persone che hanno un sangue ribollente e circolante, oltre che nobile. Nobile nel senso che sono cariche di progetti e di energia positiva. Adorniamoci dunque di persone che non esitano a venirci incontro con apertura mentale e con generosità, di persone che ci sanno dare energia, motivazione e anche divertimento, senza chiedere nulla in cambio.

LA GENEROSITÀ APPARTIENE A UNA CLASSE PRIVILEGIATA DI GRANDI ANIME

Se vuoi vivere alla grande devi attornarti di persone semplici, sincere e geniali, non di chiacchieroni e di soggetti banali o di scarsa affidabilità, non dei cosiddetti "buchi neri" capaci soltanto di assorbire le altrui risorse a sbafo, senza alcun imbarazzo, senza nemmeno saper dire grazie.

Sapersi conformare ed adattare ai vari momenti e alle diverse situazioni è un segnale di grandezza, una condizione che ti farà sempre volare alto.

SAPERSI ACCONTENTARE ED ADATTARE NEI MOMENTI DI STANCA

Se vuoi vivere alla grande, a volte ti devi anche accontentare di che cosa passa il convento, poiché le Leggi Eterne della Natura prevedono pure degli alti e dei bassi. Sapersi conformare ed adattare ai vari momenti e alle diverse situazioni è un segnale di grandezza, una condizione che ti farà sempre volare alto.

TANTO PER CAPIRCI. UNA LEZIONE E UN ESEMPIO CONCRETO CE LO OFFRE ITALO

Tutto questo è necessario, se vuoi, se vuoi vivere davvero, se vuoi vivere alla grande. Ma perché non lo chiedete a un maestro dal carisma eccezionale come Italo, ragazzino 83enne che è riconosciuto da tutti come tra i migliori studenti della Nostra Scuola Superiore di Salute Fisica, Mentale e Spirituale?

Valdes Sepich Vaccaro



Italo e i suoi amici

KAMBO IL VACCINO DELLA FORESTA

La sostanza entra nel corpo attraverso il sistema linfatico: in un attimo il corpo è coinvolto in una potentissima disintossicazione

Kambo, Campu, Sapo, Vaccino della foresta.

Questi sono i principali nomi che descrivono la secrezione gelatinosa di una rana, la "Phyllomedusa Bicolor", che vive nella parte nord-occidentale della foresta amazzonica. Questa sostanza è l'antibiotico, antinfiammatorio e antimicrobico naturale più potente conosciuto al mondo ed è anche un poderoso rimedio per rafforzare il sistema immunitario.

Le secrezioni della pelle della rana contengono deltorfina, deltorfina I, deltorfina II e dermorfina, potenti peptidi oppioidi. Questa secrezione viene somministrata principalmente nei villaggi Matsés, gli indigeni sul Rio Galvez (Perù) che la applicano come un vaccino per rafforzare il

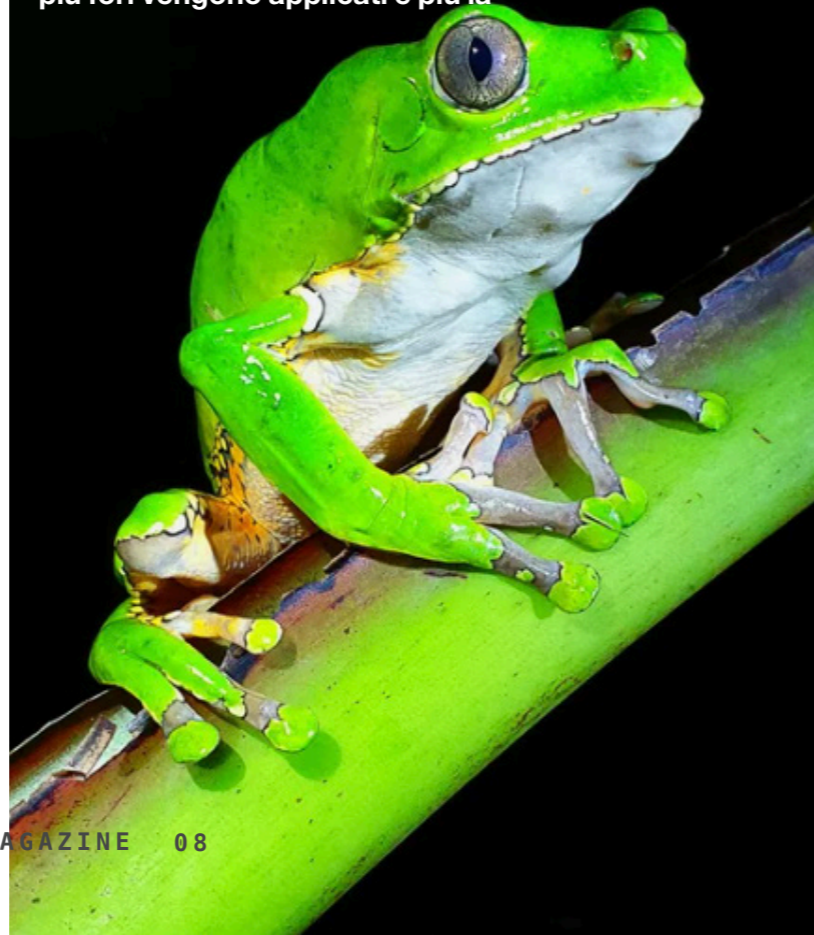
sistema immunitario. Negli ultimi 20 anni, l'interesse per questa straordinaria sostanza si è fatto sempre più grande ed il suo utilizzo si è esteso sempre più in vari ambienti sciamanici e parasciamanici, anche qui in Italia.

Ma in che cosa consiste l'applicazione della medicina, o meglio l'esperienza con il Kambo?

Innanzitutto bisogna prepararsi all'esperienza. Da almeno 3 giorni prima dell'assunzione della sostanza bisogna smettere di mangiare carne, zuccheri raffinati, grassi idrogenati, cibi lavorati, peperoncino e in generale bisogna nutrirsi con cibi leggeri.

Ci si dovrebbe anche astenere da qualunque attività sessuale. Il giorno prima si deve digiunare a cena e il giorno stesso non bisogna fare colazione.

La "cerimonia" si svolge così: vengono praticate delle piccole incisioni con il fuoco (di solito si usano gli incensi) provocando piccoli fori sulla pelle del braccio, più fori vengono applicati e più la



Villaggio Matsés, Perù

purificazione sarà potente. Prima di applicare il Kambo bisogna bere minimo un litro e mezzo di acqua (meglio due litri o più) minimamente mineralizzata, in modo da facilitare l'espulsione delle tossine e degli scarti biliari. La sostanza entra nel corpo attraverso il sistema linfatico: in un attimo il corpo è coinvolto in una potentissima disintossicazione. La testa diventa pesante, tutto attorno si fa scuro e sopraggiunge una irresistibile pulsione a vomitare. Tachicardia, sudorazione e vasodilatazione scandiscono il passaggio. Lo spurgo assomiglia a quello di una febbre. Infine avviene l'espulsione con l'evacuazione delle tossine tramite vomito e non di rado anche feci. Il tutto dura circa una ventina di minuti ed è accompagnato da canti propiziatori. Dopo l'esperienza, il corpo è decisamente più forte, tonico e resistente, sembra quasi di rinascere a nuova vita. La purificazione non è solo del corpo infatti, ma anche di mente e Spirito. Non solo, per tanto tempo non si avvertirà l'impellente bisogno di mangiare perché si riuscirà a nutrirsi dell'energia cosmica che permea l'universo.

Ma come si ottiene la medicina? Gli stick vengono prodotti da tribù

indigene locali dell'Amazzonia. La rana viene catturata, legata a dei paletti con dei lacci sulle quattro zampe e la secrezione viene raschiata dalla superficie della pelle con un bastoncino di legno. Dopo questo processo la rana viene rilasciata e la secrezione si forma nuovamente nel giro di pochi giorni; se fatto nel giusto modo l'animale non subisce stress o rischi per la sua incolumità. Uno dei primi a studiare le proprietà del Kambo fu uno scienziato italiano dell'università di Roma, Vittorio Erspamer (scopritore della serotonina). Erspamer concluse che il Kambo contiene un "fantastico cocktail di sostanze con una vasta potenzialità di applicazioni mediche, non comparabili a nessun altro anfibio". I peptidi scoperti da Erspamer nel Kambo sono artefici di una serie di reazioni chimiche benefiche nel corpo umano. Questi hanno l'abilità, a differenza di altre sostanze naturali e farmaceutiche, di attraversare la barriera emato-encefalica, permettendo di arrivare a livelli profondi del corpo. Alcuni di questi peptidi hanno un potente effetto sui muscoli gastrointestinali, sulle secrezioni gastriche e pancreatiche, e sulla circolazione del sangue.

Il Kambo contiene anche alcuni neuropeptidi che sono piccole molecole, come proteine, usate dai neuroni per comunicare tra loro. Queste molecole di segnalazione neuronale sono coinvolte in un'ampia gamma di funzioni cerebrali. Insomma, una vera e propria forza della natura!

Guido Pace
guido.pace@gmail.com
3393380363



La terra si deve prendere in un bosco o sul greto di un fiume, scavando a circa 10 cm. Non deve essere un terreno concimato e coltivato.

IL VALORE DELLA TERRA E MANUEL LEZAETA ACHARAN

*Un organismo in salute
è in equilibrio termico,
quindi mantiene sempre
una temperatura uniforme
di 37° C, tanto sulla pelle
quanto nelle mucose*

La terra è la nostra fonte di vita, non solo perché da essa ricaviamo il cibo, ma anche perché la terra, insieme all'acqua e al sole, rappresenta uno degli agenti naturali di cui possiamo fare uso per la nostra salute.

Ce lo insegna Manuel Lezaeta Acharan, uno dei più grandi maestri di Medicina Naturale del secolo scorso.

Lezaeta ha dedicato tutta la sua vita allo studio delle terapie naturali, per fornire a chiunque la possibilità di curare se stesso

attraverso metodi semplici, naturali e alla portata di tutti (il suo libro è *Medicina naturale alla portata di tutti*).

Manuel Lezaeta utilizzava il fango per preparare dei cataplasmi da applicare sempre sia sull'addome del paziente che localmente, sulla zona malata o dolorante.

Il cataplasma addominale di fango agisce rinfrescando e decongestionando gli organi digestivi, i cui problemi, secondo i principi fondamentali della Medicina Naturale, sono all'origine di tutte le patologie.

Questo antico rimedio agisce sottraendo calore dalle viscere ed eliminando di conseguenza l'infiammazione degli organi digestivi (stomaco, fegato, pancreas e intestino), ristabilendo così l'equilibrio termico che è alla base della corretta funzionalità di tutto l'organismo.

Secondo la dottrina di Manuel Lezaeta, un organismo in salute è in equilibrio termico, quindi mantiene sempre una temperatura uniforme di 37° C, tanto sulla pelle, quanto nelle mucose intestinali. L'equilibrio termico è la conseguenza di una corretta irrigazione sanguigna nei tessuti. Per Lezaeta la malattia ha origine sempre da uno squilibrio termico: la pelle si raffredda e gli organi interni si surriscaldano. Ne deriva dunque che tutte le malattie derivano dalla febbre gastrointestinale: la temperatura anomala del tubo digerente favorisce i processi di putrefazione intestinale con alterazione degli enzimi, della flora batterica, del ph digestivo e della mucosa intestinale.

Tutto questo avviene a causa di una cattiva alimentazione, ovvero per il consumo continuato di alimenti non appropriati al sistema digestivo dell'essere umano



Uno stile salutare si basa soprattutto su prodotti vegetali crudi



Il cataplasma addominale di fango agisce rinfrescando e decongestionando gli organi digestivi

(carne, latticini, cibi raffinati, zucchero, conservanti, ecc.). Una scorretta alimentazione può provocare degli episodi acuti (sintomi), come dolori localizzati, diarrea, febbre, pruriti, rossori della pelle, ecc. I sintomi, oltre ad essere dei campanelli di allarme, sono il mezzo tramite cui il corpo cerca di liberarsi delle tossine in eccesso, provocate appunto da una cattiva alimentazione. Se i sintomi vengono ignorati, o peggio ancora soppressi, senza eliminare la causa, nel tempo il problema cronicizza degenerando in febbre gastrointestinale e in malattie assai più gravi. La soluzione è dunque adottare uno stile alimentare salutare, basato soprattutto su prodotti

vegetali crudi (frutta, verdura, frutta secca). Per accelerare il processo di guarigione il cataplasma di fango, posizionato sull'addome, è senz'altro uno dei rimedi naturali più efficaci.

Gli effetti benefici del cataplasma

Gli effetti benefici sono dovuti alle proprietà salutari della terra e dell'acqua: azione antinfiammatoria, analgesica, assorbente, miorilassante/calmante, decongestionante, cicatrizzante, rinfrescante.

Quando fare il cataplasma

Il momento migliore in cui applicare il cataplasma di fango è prima di coricarsi, lasciando agire il cataplasma per tutta la notte.

Prima di applicare il cataplasma sull'addome, assicurarsi che il corpo sia caldo. Se il corpo è freddo praticare delle frizioni sul ventre e sui piedi con un guanto di crine.

Quale terra per il cataplasma

La terra si deve prendere in un bosco o sul greto di un fiume, scavando a circa 10 cm. Non deve essere un terreno concimato e coltivato.

L'argilla può essere utilizzata, ma l'applicazione non può durare più di un'ora, invece la terra può essere lasciata agire per tutta la notte.

Come preparare il cataplasma

Prendere la terra e passarla con un setaccio. Oggi la terra vergine si può ordinare anche in erboristeria. In una ciotola di legno, di terracotta, di ceramica (ma mai di metallo) versare la terra raccolta e setacciata e unire dell'acqua fredda, fino a darle una consistenza tale da rimanere attaccata al mestolo di legno.

Adagiare sul tavolo una fascia elastica, mettere sopra la fascia dei fogli di giornale per l'acqua in eccesso e coprire i fogli con un telo di cotone bianco.

A questo punto stendere uno strato di fango di circa mezzo centimetro. È necessario coprire tutto l'addome, dalla base dello sterno fino al pube compreso.

Mettere la fascia sopra l'addome e chiuderla. Questa deve essere stretta in modo da trattenere il fango negli spostamenti notturni, ma senza impedire la respirazione. L'applicazione va fatta prima di coricarsi e va lasciata agire durante tutta la notte.

Al mattino togliere il fango dal ventre, da sotto le coperte, e mantenere il corpo ancora fasciato

nella lana per mezz'ora circa.

La terra utilizzata potrà essere rigenerata mettendola all'aria e al sole, in un contenitore di legno o di cartone. Si potrà così riutilizzare per circa una settimana.

Applicazioni locali

Per le applicazioni locali, consigliate su qualsiasi problematica locale eccetto che per le ferite aperte e sanguinanti, lo spessore del fango deve essere maggiore (da 1 cm a 2,5 cm). Le applicazioni locali vanno sempre abbinate a quelle sul ventre, sede principale dell'attività organica.

Nelle applicazioni locali il fango va rinnovato in relazione all'entità dell'infiammazione: più la zona è infiammata e più velocemente si riscalda. A volte occorre cambiarlo anche ogni 20 minuti perché una volta riscaldato perde anche la sua azione antidolorifica e disinfiammante.

dalla Redazione
di AghapeMagazine

.....
“L'equilibrio termico è la conseguenza di una corretta irrigazione sanguigna nei tessuti. La malattia ha origine sempre da uno squilibrio termico: la pelle si raffredda e gli organi interni si surriscaldano.”

Scuola di
**IRIDOLOGIA
NATURALE**

Health Science University

Lezioni Zoom
3 lezioni da 2 ore in orario serale
3 lezioni da 4 ore: sabato pomeriggio

Lezioni in presenza
2 lezioni da 6 ore (sabato dalle ore 10 alle ore 17)
2 lezioni da 8 ore (sabato dalle 9.30 alle 18.30)

Lezioni Zoom di ripasso
3 lezioni di ripasso: le lezioni presenziali sono intervallate da lezioni Zoom di ripasso per approfondire, chiarire, riassumere, ripetere le tematiche della lezione precedente.

**26 NOVEMBRE 2022
27 MAGGIO 2023**

Modello misto Zoom e Presenziale

**Diploma
Specialista in Iridologia Naturale**

aghape@aghape.it
www.salute.aghape.it

La scuola di Iridologia Naturale si riconduce agli insegnamenti di Luigi Costacurta ed ha un approccio umanistico, olistico e igienista: partendo dai principi dell'igienismo naturale, dagli squilibri termici del corpo e ben ancorata all'alimentazione salutista riesce, dopo un'attenta osservazione e valutazione dell'iride, a risalire all'origine o alla futura espressione di molti malesseri fisici, psichici e animici.

L'iridologia naturale è uno strumento di conoscenza straordinario per la valutazione del grado di salute in senso lato (corpo, mente, spirito), permette di ricercare e valutare se l'individuo in esame è dotato di scarsa o di grande forza vitale, se è incline a fenomeni infiammatori acuti o cronici, se i suoi tessuti sviluppano una buona attività metabolica, la condizione degli organi da un punto di vista genetico e il livello di intossicazione. Osservando attentamente le iridi di una persona e valutando le varie modificazioni e deformazioni delle fibre del tessuto dell'iride e le eventuali alterazioni cromatiche, associate alla valutazione di alcuni altri parametri, è possibile evidenziare quale distretto organico o parte del corpo è più indebolita e definire quali sono le origini delle carenze o alterazioni organiche che creano il problema.

Questa metodica investigativa è guidata dal principio base della medicina naturale dove spirito, psiche, e corpo non possono essere considerate l'una scissa dall'altra ma fortemente auto influenzanti.

Durata e modalità di frequenza

La scuola si svolge in modello misto: la prima parte è su Zoom, la seconda parte è obbligatoriamente in presenziale. La sede per le lezioni presenziali è a Imola.

Lezioni Zoom

3 lezioni da 2 ore in orario serale + 3 lezioni da 4 ore: sabato pomeriggio + 3 lezioni da 2 ore di ripasso inserite tra le lezioni presenziali.

Lezioni in presenziale

2 lezioni da 6 ore (sabato dalle ore 10 alle ore 17) + 2 lezioni da 8 ore (sabato dalle 9.30 alle 18.30)

Titolo di studio e esame finale

Questa scuola ti permette di diventare a pieno titolo "SPECIALISTA IN IRIDOLOGIA" con competenze anche trasversali in igienismo naturale.

Informazioni

La scuola di iridologia ha una durata di 6 mesi: inizio il 26 novembre e esame conclusivo il 27 maggio.

Il pagamento può essere effettuato in due modalità: acconto di 100 euro all'iscrizione + 2 rate da 250 euro (la prima all'inizio della scuola e la seconda rata a febbraio 2023) oppure acconto di 110 euro all'iscrizione + 5 rate da 110 euro (la prima a fine novembre 2022, l'ultima a fine aprile 2023).

AGHAPPE PROPONE

AGHAPPE PROPONE

Questo Master ti porta ad acquisire in modo concreto, corretto, completo ed etico le tecniche di Coaching per supportare il Cliente ad avviare un progetto futuro di vita, di salute, di lavoro o relazionale, attivando tutte le sue potenzialità espresse ed inesprese e rinsaldare, rivalutare, rianimare la sua motivazione.

Saprai essere un buon "allenatore", capace di ascoltare ed entrare in empatia con il tuo cliente, guidarlo verso il raggiungimento dei propri obiettivi e aiutarlo ad essere la migliore versione di se stesso.

Acquisire tecniche di Coaching è per tutti, anche per chi è già impegnato nella relazione d'aiuto o sta ultimando studi in questa direzione.

Docente: Fiorenza Guarino è Leadership coach con una lunga esperienza nella diffusione di una cultura orientata allo sviluppo sostenibile dell'ambiente, dell'economia e delle persone. La costante formazione in campo umanistico e scientifico, tra antichi saperi e avanguardie della scienza, la lunga esperienza professionale e manageriale, le attitudini personali alla naturalezza e alla ricerca scientifica e spirituale, le hanno fornito gli strumenti per poter dedicare tutte le sue energie al benessere sociale, promuovendo nuove consapevolezze e nuove conoscenze e dando il suo contributo per un futuro più umano e amorevole. Ha fondato Aghape bioassociazione nel 2007 e nel 2016 ha dato vita alla Health Science University, lavorando in sinergia con Valdo Vaccaro.

Informazioni generali

Sede del Master: Fano (PU), Villa San Biagio.

Costo del Master per i soci Aghape: 3 rate da 165 euro.

Master a numero chiuso

Informazioni e iscrizioni: tel. 338 839 2264; 3351997815; aghape@aghape.it

Diploma in Tecniche di Coaching base

Un modello innovativo STUDIO&BENESSERE

In questo Master, che si svolge in formule week end lunghi, dalla sera del venerdì (arrivo consigliato ma non obbligatorio) alla domenica pomeriggio, si applica il modello innovativo della Health Science University "studio&benessere" che integra una formazione di altissimo valore professionale ed esperienziale con un importante lavoro di detossificazione (rilascio tossine fisiche attraverso un'adeguata alimentazione detox, esercizio fisico, parametri di corretta e consapevole respirazione e di tossine emozionali attraverso le innumerevoli esercitazioni che verranno proposte durante le giornate).

3 WEEK END

Villa San Biagio, Fano
presenziale

29 e 30 aprile 2023

3 e 4 giugno 2023

1 e 2 luglio 2023

Il Benessere è uno stato ottimale dell'essere, determinato da un equilibrio e da una profonda soddisfazione nelle molteplici dimensioni della vita.

Il Coach aiuta le persone a percorrere questo cammino verso il proprio benessere, interiore ed esteriore.

**MASTER IN
COACHING**

CRONISTORIA DELLA SALUTE

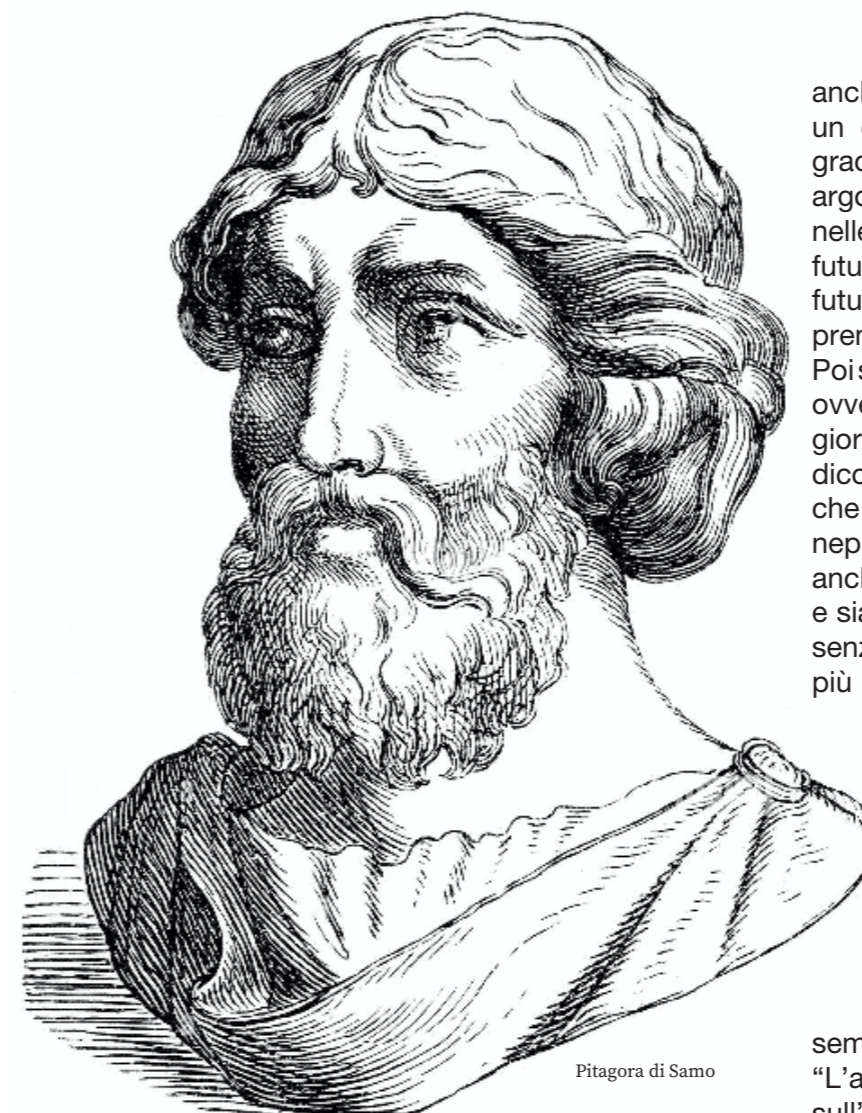
I GRANDI MAESTRI DEL PASSATO SEMPRE PIÙ DIMENTICATI

Seconda puntata

È possibile dimenticare? Che domanda stupida. Certo. È facilissimo dimenticare. Ogni informazione che ci arriva, da sempre, rappresenta parte di un insegnamento più complesso, più articolato. Pertanto, essendo la nostra vita un costante e continuo assorbimento di informazioni, possiamo con tranquillità asserire di trovarci costantemente di fronte a dei maestri. Spetta a noi, poi, analizzare, sviscerare, assemblare e scartare tutte quelle informazioni che quotidianamente fanno visita alla nostra mente. Fin da quando veniamo al mondo siamo come una spugna che assorbe informazioni, che poi si tradurranno in pensieri e, col tempo, in azioni. Infine, in abitudini. Purtroppo, nella fase iniziale della nostra vita, quella che plasmerà il nostro pensiero e quindi il nostro carattere e la nostra immagine,

non possiamo scegliere quali saranno i nostri maestri. Pertanto, nostro malgrado, ci troviamo di fronte a dei veri e propri Maestri di Vita. I primi di questa categoria sono ovviamente i nostri genitori, i quali con tutto l'amore ci insegneranno comportamenti a cui attenerci. Ci insegneranno che cosa mangiare e bere, come vestirci e comportarci, che cosa è educato e che cosa no, che cosa è giusto e che cosa è sbagliato, per quale squadra di calcio tifare e quali medicinali prendere quando avremo qualche sintomo. Il tutto, certo, ci viene insegnato con l'amore genitoriale che attinge a sua volta dal proprio bagaglio informativo e conoscitivo. Avremo poi Maestri Spirituali, ovvero i rappresentanti della Religione del Paese in cui siamo nati, i quali ci insegneranno in che cosa credere e ci convinceranno che siamo fortunati per il semplice fatto di essere qui, nel luogo

"L'igienismo individua in Pitagora un maestro per la sua visione di ciò che è necessario per mantenere un corretto equilibrio psico-fisico."



Pitagora di Samo

anche che se non si possiede un determinato titolo, non si è in grado di affrontare un determinato argomento. In realtà, come vedremo nelle prossime puntate, la scuola del futuro imporrà molto di più ai figli del futuro, qualora oggi ci rifiutassimo di prendere le giuste contromisure. Poi subentrano i Maestri d'Immagine, ovvero i mezzi d'informazione, TV, giornali, Social Network, che oggi ci dicono COME DOBBIAMO ESSERE, che non ci fanno sentire mai soli, neppure seduti in bagno. In realtà anche in quel momento osserviamo e siamo osservati, rendendoci però, senza esserne consapevoli, sempre più soli, sempre più "social" ma

sempre meno sociali.

"L'area del quadrato costruito sull'ipotenusa è uguale alla somma delle aree dei quadrati costruiti sui due cateti".

La prima volta che ho sentito questa frase è stato alle scuole medie. Dopo ben 5 anni di scuola elementare. Dovevo studiarlo prima forse? No, non è questo il punto. Il fatto è che è stata anche la prima volta in cui nella mia vita qualcuno mi ha parlato di uno studioso del passato di nome Pitagora. Avevo 11 anni.

Il Maestro

PITAGORA, nato a Samo nel 570 a.C. e morto a Metaponto nel 495 a.C. Quando parliamo di cronistoria della salute, ci riferiamo alla parte "occidentale" del globo, ed in questo caso decidiamo di partire da

dove si predica la verità, scritta in un qualche libro, del quale magari non conosco il significato della lingua originale in cui è stato scritto. Libro, o insieme di libri che noi, probabilmente, nella nostra vita non leggeremo mai.

Poi compariranno le prime "etichette", con l'entrata nella nostra vita dei Maestri di cultura, ovvero i nostri insegnanti di scuola, che ci diranno che COSA dobbiamo studiare e COME dobbiamo farlo. Non vogliamo minimizzare la figura dell'insegnante, anzi. Purtroppo però la scuola ci insegnerà

Pitagora.

Questo maestro è considerato il “padre” dell’Igienismo Naturale. Stiamo parlando di un uomo vissuto oltre 2.600 anni fa, i cui pensieri sono tuttora di massima attualità.

Si occupava principalmente di igiene fisica, mentale e spirituale. Fondò una scuola vegetariana – igienista nel mondo occidentale, in Magna Grecia, e più precisamente a Crotone.

Non è nostra intenzione elevare Pitagora ad una sorta di dio o semi-dio, era un personaggio tutt’altro che perfetto, figuriamoci, chi lo è. In Pitagora possiamo osservare la dualità tra la morale igienista ed altri concetti completamente difforni.

La scuola di Pitagora fu una scuola agli antipodi di quelle precedenti e in modo particolare di quella di Mileto, la scuola di Talete, di Anassimandro e di Anassimene. Le scuole dei citati maestri del passato si caratterizzavano per la circolarità ed orizzontalità del Sapere che era a disposizione di tutti. Quella di Pitagora non era così. La sua scuola aveva una struttura gerarchica, dall’alto verso il basso e iniziatica, pertanto totalmente in contrasto con il pensiero igienista. Inoltre era una scuola classista, dove erano ammessi quasi solo aristocratici. Per entrarvi occorreva superare delle durissime prove di accesso, quali

ad esempio l’afasia, ovvero un lungo periodo di silenzio, senza proferire mai parola, anche per mesi interi. Era divisa in due gruppi: gli “Acusmatici solo ascoltatori” ed i “Matematici sapienti”. Entrambi avevano una caratteristica in comune: non potevano divulgare informazioni ed insegnamenti, pena l’espulsione o la morte simbolica. Il corpo per Pitagora era la “prigione” dell’anima e per purificare l’anima, secondo lui fondamentale per le vite future, era necessario purificare in primis il corpo.

L’igienismo individua in Pitagora un maestro per la sua visione di ciò che è necessario per mantenere un corretto equilibrio psico-fisico (oggi definito “omeostasi”). Predicava una dieta che oggi definiremmo “basso proteica”, basata su un’alimentazione vegetariana principalmente vegetale. Anche se, alla base di tutto per Pitagora vi era la sua “ossessione” per l’anima, che poteva reincarnarsi anche nel corpo di un animale e, pertanto, uccidere animali per cibarsi delle loro carni, significava effettuare violenza verso un’anima che in passato poteva essere stata un essere umano.

Purtroppo non si hanno suoi scritti diretti, segno caratteristico dei leader spirituali antichi. Quei pochi che ha lasciato sono



Pitagorici celebrano il sorgere del Sole
(Fëdor Bronnikov, 1869)



probabilmente andati distrutti negli incendi della grandiosa biblioteca di Alessandria d’Egitto e, magari, altri sono stati rinchiusi in qualche ingiustificata “prigione documentale” come la celeberrima e già citata Biblioteca Vaticana.

Egli raccomandava una dieta leggera basata su cibi vegetali, di onorare genitori e figli, di essere virtuosi con gli amici, di adottare sempre parole gentili e significative, di evitare di offendere i compagni non graditi, di saper controllare le abitudini, di non affrontare con ansia i problemi del corpo, ecc.

È difficile per noi immaginare come già nell’antichità gli uomini avessero un tale sapere alla base delle scienze moderne.

Sarà proprio Pitagora il mentore dei più grandi filosofi che la storia scritta ricordi.

Il tempo non esiste per l’istinto

Ora parleremo dei filosofi che hanno appreso parte degli insegnamenti di Pitagora.

Vi accorgete che se togliessimo i nomi e le date e leggessimo soltanto i pensieri di questi studiosi, se leggessimo i pensieri di questi studiosi estrapolandoli dal loro contesto storico e culturale potremmo trovarli attuali e senza tempo, sia in termini di vita sociale che di nuove scoperte sulla salute dell’uomo.

I Filosofi discesi da Pitagora

Socrate – Platone – Aristotele

Tre grandissimi filosofi, forse tra i più citati nei tempi moderni. Sono vissuti tra il 470 a.C. ed il 322 a.C. Si tratta di tre personaggi anch’essi vegetariani.

Socrate, di cui ci sono pervenuti pochi scritti, in quanto prediligeva la tramandazione orale, è considerato il padre fondatore

.....
“Quando parliamo di cronistoria della salute, ci riferiamo alla parte “occidentale” del globo, ed in questo caso decidiamo di partire da Pitagora. Questo maestro è considerato il “padre” dell’Igienismo Naturale.”

dell'ETICA o FILOSOFIA MORALE. Poi condannato a morte per i suoi pensieri sulla libertà, è stato considerato dal filosofo e classicista austriaco Theodor Gomperz come il "primo martire per la causa della libertà di pensiero e d'investigazione". Alcune sue citazioni sono: "Esiste un solo bene, la Conoscenza, ed un solo male, l'Ignoranza".

"La saggezza sta in colui che SA di NON SAPERE".

Mentre oggi, a 2500 anni di distanza, il mondo trabocca di megalomania culturale. Gli ultimi 2 anni ne sono un esempio che definire eclatante è poco.

Sarà grazie a Platone (vero nome Aristocle di cui Platone è solo il soprannome) che troveremo qualcosa di scritto su quanto tramandato oralmente da Socrate, presso il quale avviò gli studi di filosofia. Vi è una finestra in cui, verso i 24 anni, collaborò con il regime oligarchico dei "Trenta Tiranni" gestito e comandato da suo zio Crizia. Ovviamente la sua mente pulita e propensa all'uguaglianza, rimase subito delusa dal clima di violenza che era alla base di quel movimento, a tal punto che ne uscì quasi subito. Abbandonò definitivamente la politica nel 399 a.C. quando Socrate venne condannato a

morte per le sue idee democratiche a favore della libertà. Per le sue idee socratiche fu incarcerato e venduto come schiavo, per poi essere acquistato dal filosofo Anniceride di Cirene, così poté tornare ad Atene dove fondò una scuola chiamata "l'Accademia", che ebbe un enorme successo.

Pensate che scrisse moltissime opere, ma lo fece con una forma dialogica perché anche lui, come il suo grande maestro Socrate, riteneva la filosofia un sapere "aperto", in continua evoluzione, che per evolversi aveva bisogno di continuo confronto di idee e pensieri.

Il terzo filosofo di cui voglio parlarvi è Aristotele.

Secondo Aristotele la LOGICA era la più importante fra tutte le scienze. Veniva definita da lui come la scienza che studia le regole della conoscenza scientifica.

La "sua" Logica si basava sul principio del "SILLOGISMO", che considerava delle conclusioni "vere" soltanto se lo erano a loro volta le premesse.

Una frase che cito sempre di Aristotele e che secondo me rappresenta, a 2400 anni di distanza, la base su cui è stata creata la realtà attuale, che oggi viviamo quotidianamente in ogni settore è la seguente: "Noi

siamo CHI gli altri CREDONO che siamo".

Ricordate questa frase, scolpitemela nella vostra mente, perché questa frase è alla base non solo di ogni forma di pubblicità moderna, ma anche di ogni forma di governo, di istituzione, di comunicazione verso il popolo ed, ahimè, anche di ogni propaganda medico-farmaceutica.

Come vedete 2600 anni fa questi grandi maestri ci hanno lasciato degli insegnamenti attualissimi e fondamentali per l'Igienismo.

L'importanza fondamentale dell'INFORMAZIONE

A tale proposito vi riporto, in chiave moderna, uno dei 10 metodi di controllo delle masse, descritti da Noam Chomsky: "Lasciare le masse nell'ignoranza in modo che il divario culturale tra le elite e le masse non sia mai colmabile".

Le forti idee di libertà e democrazia che hanno condannato Socrate ed imprigionato Platone

In tempi moderni (ma abbiamo visto fin dall'antichità), libertà e democrazia sono state condannate violentemente e pubblicamente dal pensiero illuminato, dapprima celato ma poi, come vedremo nelle prossime puntate, venuto alla luce senza paura a partire dal 1660 d.C.

La potenza dell'immagine: "Noi siamo chi gli altri credono che siamo".

Concetto messo alla luce pubblicamente, per fini non democratici, sempre a partire dal 1660 e maggiormente rimarcato a partire dal 1884 (come vedremo). Alterare l'immagine verso il pubblico a fini ingannevoli è alla base di ogni forma di pubblicità

moderna.

L'importanza della LOGICA

Oggi soffocata con ogni forma propagandistica possibile, seppellita sotto ad un ammasso di informazioni che hanno come unico comun denominatore, in grado di atrofizzare un istinto forte come quello del ragionamento logico, la PAURA.

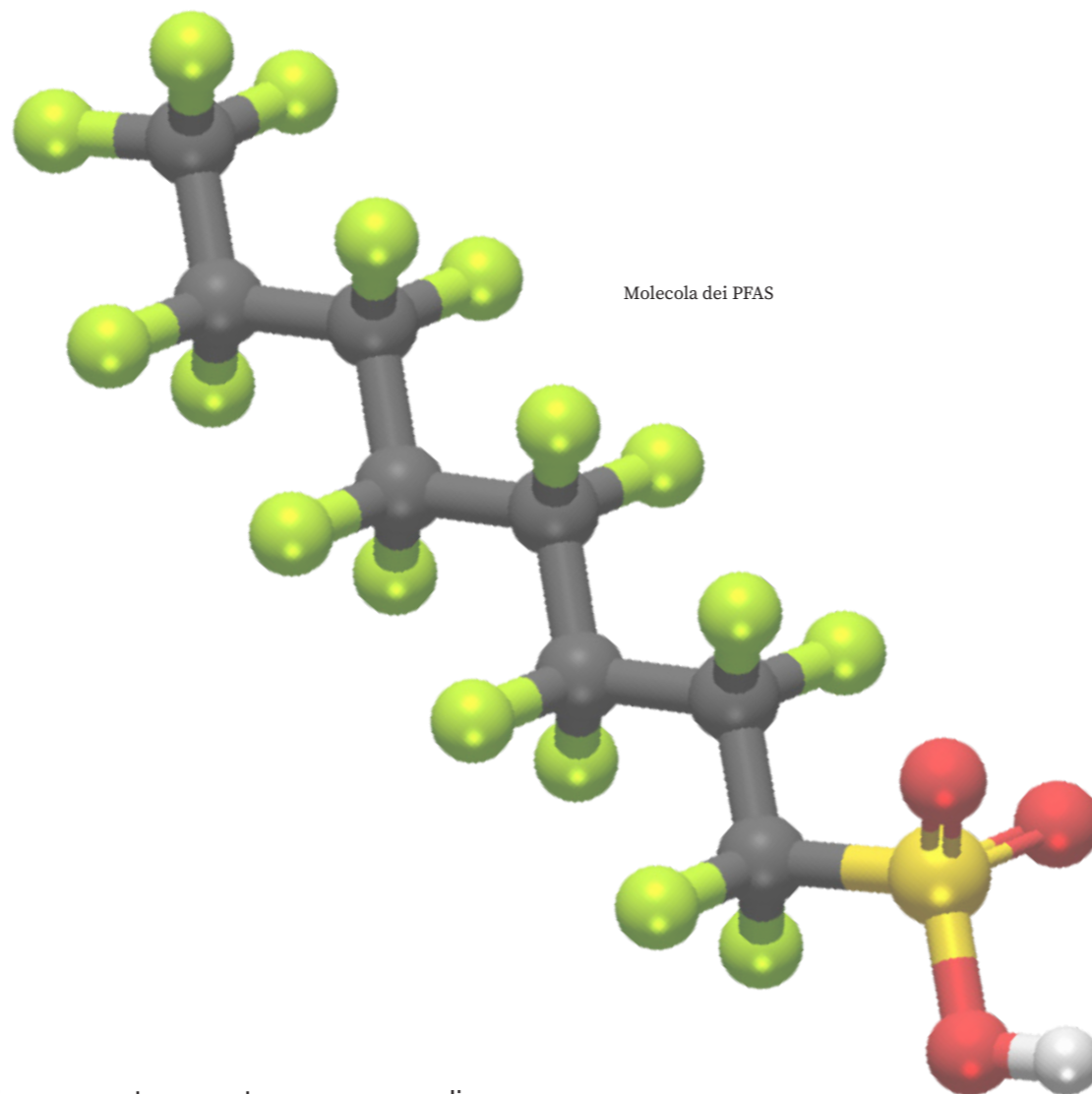
Siamo solo agli inizi di questa cronistoria. Nelle prossime puntate andremo a scoprire insieme, via via sempre più, come questi pensieri hanno nel tempo plasmato la cosa più importante di tutte, l'unica in grado di creare la storia. Mi riferisco all'informazione che, guarda caso, è anche l'unico mezzo in grado di generare le due massime estremità della nostra esistenza: la FELICITÀ e la PAURA.

Tornando alla domanda iniziale "È possibile dimenticare?" La risposta è sempre SÌ, la differenza è che oggi, noi non siamo più disposti a farlo.

Marco Mularoni
mularonimarco@gmail.com
349 5951818

PFAS: CONOSCKERLI PER EVITARLI

I test di associazioni di consumatori e i lavori scientifici indipendenti hanno rilevato Pfas in qualsiasi imballaggio



I PFAS (sostanze poli e perfluorate) sono composti che, a partire dagli anni Cinquanta, si sono diffusi in tutto il mondo, utilizzati per rendere resistenti ai grassi e all'acqua tessuti, carta, rivestimenti per contenitori di alimenti, ma anche nella produzione di pellicole fotografiche, schiume antincendio e detergenti per la casa.

In estrema sintesi, sono acidi molto forti usati in forma liquida, con una struttura chimica che conferisce loro una particolare stabilità termica che li rende resistenti ai principali processi naturali di degradazione.

I PFAS sono usati nella filiera di concia delle pelli, nel trattamento dei tappeti, nella produzione di

carta e cartone per uso alimentare, per rivestire le padelle antiaderenti e nella produzione di abbigliamento tecnico, in particolare per le loro caratteristiche oleo- e idrorepellenti, ossia impermeabilizzanti.

Le loro proprietà chimiche hanno però conseguenze negative sull'ambiente e a causa della loro persistenza e mobilità, questi composti sono stati rilevati in concentrazioni significative negli ecosistemi e negli organismi viventi.

Infatti, se smaltiti illegalmente o non correttamente nell'ambiente, i PFAS penetrano facilmente nelle falde acquifere e, attraverso l'acqua, raggiungono i campi e i prodotti agricoli, e perciò gli ali-

menti. Negli ultimi anni i ricercatori hanno condotto diversi studi per capire come questi composti possano interferire con la salute dell'uomo; l'evidenza maggiore riguarda la probabilità elevata di interferire con lo sviluppo neurologico del feto, causando potenzialmente problemi cognitivi e comportamentali. Queste sostanze possono essere associate a disturbi riproduttivi, malattie metaboliche come obesità e diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro, nonché a disfunzioni ormonali degli adolescenti.

Mentre le autorità sanitarie stabiliscono percorsi troppo lenti per il divieto di uso, sempre più consumatori si chiedono se sia possibile limitare l'esposizione. Vediamo come: dovremmo pensare ai prodotti che stiamo acquistando, agli indumenti che indossiamo, a quello che spalmiamo sul nostro corpo. È bene considerare che le molecole per- e polifluoroalchiliche (i Pfas, per l'appunto), sono utilizzate anche in una miriade di prodotti, dalle pentole antiaderenti agli indumenti resistenti all'acqua e sono pochi i paesi che hanno deciso di porre un freno effettivo al loro utilizzo.

I test di associazioni di consumatori e i lavori scientifici indipendenti hanno rilevato Pfas in qualsiasi imballaggio, dagli involucri di hamburger al Burger King, ai contenitori per insalata, ai sacchetti di biscotti al McDonald's. E alcune ricerche

indicano che le persone che mangiano cibi cucinati in casa più spesso possono avere livelli più bassi di Pfas nel sangue rispetto a chi mangia spesso fuori casa.

Per limitare l'esposizione, tuttavia, non è necessario evitare di mangiare fuori, ma si deve trasferire il cibo fuori dall'imballaggio il prima possibile ed evitare di riscaldarlo in contenitori da asporto, perché sia il calore che il tempo aumentano la probabilità che queste sostanze si trasferiscano dagli involucri al cibo.

Per la stessa ragione molti esperti suggeriscono di evitare i popcorn al microonde perché i sacchetti che li contengono tendono ad avere alti livelli di Pfas.

Le sostanze per- e polifluoroalchiliche si trovano spesso nei tessuti resistenti alle macchie e all'acqua. Tappeti, mobili e vestiti possono contenerli. Ma è anche vero che ci sono produttori, stimolati dai consumatori, che hanno adottato scelte di materiali Pfas-free.

Toxic-Free Future ha testato di recente biancheria da letto, tovaglie e tovaglioli alla ricerca del fluoro totale e di Pfas specifici, che vengono utilizzati per rendere i prodotti resistenti alle macchie e all'acqua. L'analisi ha rilevato che 35 prodotti contenevano fluoro a livelli superiori a 100 parti per milione, o ppm. La presenza di fluoro è un'indicazione molto forte di Pfas. Il consiglio, dunque, è evitare i prodotti che si dichiarano

“Le proprietà chimiche dei PFAS hanno conseguenze negative sull'ambiente e a causa della loro persistenza e mobilità sono stati rilevati in concentrazioni significative negli ecosistemi e negli organismi viventi.”

“antimacchia” che per assicurare questa caratteristica molto probabilmente hanno bisogno di utilizzare questa famiglia di composti chimici.

Ricerche recenti hanno dimostrato che anche i cosmetici contengono Pfas. Anche in questo caso l'ideale è evitare prodotti resistenti all'acqua e prodotti con Ptf. L'Environmental Working Group, un'organizzazione non governativa, gestisce un database per aiutare a identificare quali shampoo, filo interdentale, trucco e altri prodotti per la cura personale contengono Pfas.

La maggior parte delle pentole antiaderenti è realizzata in Ptf, un tipo di Pfas.

Secondo i test di Consumer Reports non dovrebbero correre questo rischio quelle con superficie antiaderente in ceramica. Ovviamente nessun rischio per quelle più tradizionali in ghisa o acciaio non antiaderenti.

Gli esperti affermano che i prodotti antiaderenti hanno meno probabilità di rilasciare Pfas, specie se utilizzati correttamente. Ciò significa che non raschiarli con utensili da cucina in metallo o detersivi abrasivi, né surriscaldarli durante la cottura è indubbiamente di aiuto.

La presenza di Pfas è improbabile in piatti, bicchieri e posate compostabili distribuiti nelle mense scolastiche italiane. Un problema che sarebbe facile superare tanto sulle tavole dei

piccoli scolari che nelle nostre case ricorrendo a quei prodotti che dichiarano una certificazione come “Ok compost”, visto che garantisce l'assenza di fluoro a livelli preoccupanti.

Conoscere per evitare, o quantomeno cercare di evitare, in attesa che le autorità sanitarie ne vietino l'uso, per l'ambiente e per chi lo abita.

Carlotta Pibiri
carlotta.pibiri@hotmail.it
320 7243218

.....
“I PFAS (sostanze poli e perfluorate) in estrema sintesi, sono acidi molto forti usati in forma liquida, con una struttura chimica che conferisce loro una particolare stabilità termica che li rende resistenti ai principali processi naturali di degradazione.”

10 LEZIONI

DAL 14 GENNAIO 2023
AL 10 GIUGNO 2023

9 LEZIONI DA 4 ORE ON LINE DAL 14 GENNAIO AL 22 MAGGIO
+ 1 LEZIONE DA 8 ORE IL 10 GIUGNO IN PRESENZIALE

La salute del cervello
Psiche Amica
I processi mentali
Adoperare le emozioni
Luce e materia
Gestire i conflitti
Psicofilia
La relazione di coppia
La morte dolce

Dall'uomo naturale all'uomo spirituale
dall'uomo individuale all'uomo sociale

**MASTER IN
PSICOLOGIA NATURALE****2023**

aghape@aghape.it
www.salute.aghape.it

Il Master in Psicologia e Igiene Mentale Naturale insegna come funzionano il cervello e la mente in base a ciò che si vede in natura. Cervello e mente cerebrale nascono e crescono assieme nel corso della vita, seguendo leggi che conosciamo e che vengono illustrate nelle varie lezioni del corso. Queste leggi riguardano la formazione della memoria, dei pensieri, delle emozioni, delle fantasie, dei conflitti, ecc. Viene insegnato inoltre il concetto di mente prenatale, o spirituale, che non è riconosciuto dalla psicologia classica ma che è evidente se si osserva bene la natura, essendo “disposti a credere a quello che la natura insegna” (Galileo Galilei).

Vengono spiegate le leggi biochimiche che governano la salute e il funzionamento del cervello e la sua relazione con il sangue. Vengono spiegate inoltre le leggi psichiche che governano la strutturazione progressiva e fluida della mente. La mente cerebrale e il cervello lavorano assieme, si alimentano l'un l'altro e costituiscono la Psiche umana.

Al di sopra della psiche esiste ciò che viene detta “coscienza umana”, che appartiene al livello spirituale ma fa parte integrante dell'Uomo, nel suo senso completo. Mentre la psichiatria si occupa solo del cervello, la psicologia classica si interessa solo della mente cerebrale, la psicologia naturale studia l'Uomo nella sua complessità, che va oltre il cervello e la mente cerebrale.

Docente dott. Renato Marini

Informazioni generali

Le prime 9 lezioni si svolgono online, su piattaforma Zoom, il sabato pomeriggio dalle ore 14:00 alle 18:30

La decima lezione è in presenziale ed ha la durata di 8 ore.

L'esame finale è facoltativo, ma necessario per chi volesse ricevere l'attestato di competenza.

Costo del Master per i soci Aghape: 3 rate da 165 euro.

Informazioni e iscrizioni: tel. 338 839 2264; 3351997815; aghape@aghape.it

OGNI COSA A SUO TEMPO

Tutto questo espande le mie possibilità di comprensione, di valutazione e di approccio alla vita e al lavoro secondo presupposti coerenti con i miei valori e con le leggi della natura.

“non-cura”, della “fiducia nel proprio corpo” e della “responsabilità” risuonavano alle mie orecchie come stimolanti e contemporaneamente scandalosi suscitando in me l’impellente necessità di approfondire temi ignorati e potenzialmente rivoluzionari. Le basi filosofiche, scientifiche, estetiche, morali di riferimento corrispondevano al mio “sentire” più autentico.

Prima di fare il grande salto in HSU, la Health Science University, sono dovuti passare alcuni anni. Per certi versi non semplici, per altri sicuramente necessari alla mia crescita. La pandemia è stata il catalizzatore della mia crescita. Proprio mentre il mondo era impegnato a distruggere il buon senso e la ragione, io ho avuto modo di focalizzarmi su quanto ci fosse di più autentico in me, riconoscendo quanto gli schemi di pensiero potessero limitare la mia creatività e l’espressione dei miei talenti. Questi momenti di “chiarezza” hanno innescato un processo virtuoso che mi ha restituito la vita. Tutto è stato rivalutato, spesso alleggerito, e le brutture del mondo non hanno più trovato alimento per abbruttire me. Progressivamente si è creato in me un clima favorevole che ha dato forma al mio sentire attraverso scelte armoniche ed incontri straordinari.

Ricordo quella sera, ero sull’uscio della porta. La mamma leggeva un articolo di Valdo Vaccaro che riportava le vicende della scuola d’Igienismo, collocandola nel “regno della mortadella”. Mi disse: “tu dovresti proprio iscriverti”.

Lei, più di me, sapeva già dove stava il mio cuore.

Da diversi anni conosco l’Igienismo, prevalentemente attraverso Valdo Vaccaro che generosamente divulgava il sapere Igienista sul suo blog. Questa “scienza del buon senso”, basata su intuizioni e fini osservazioni dell’uomo fin dall’antichità, porta con sé un respiro di libertà e di una grandezza difficilmente comprensibile ad un occhio poco attento. Il concetto della

Il nostro organismo necessita di una certa quantità di Co2 per poter funzionare al meglio

Tra queste scelte armoniche c'è l'HSU. Il mio clima favorevole era ancora neonato ma già sentivo la perfetta apertura per l'esperienza che stava cominciando. L'accoglienza mi ha trasmesso autentico calore. Mi sono sentita "attesa" e davvero privilegiata perché potevo esserci, nel momento giusto, con le persone giuste e con la giusta consapevolezza. Nelle relazioni con i miei compagni di corso ho riscoperto il significato della parola "creatività": la scuola infatti concentra ambiziosi progetti di vita, nobili valori e ricchezze straordinarie in termini di competenze ed esperienze. La vita scolastica è vivificante: mi proietta verso il futuro e riconosco questa tensione anche nei miei compagni di corso. In HSU scopro ogni giorno dogmi da distruggere, saperi innovativi e trovo spazi di apertura al dialogo. Tutto questo espande le mie possibilità di comprensione, di valutazione e di approccio alla vita e al lavoro secondo presupposti coerenti con i miei valori e con le leggi della natura. Ho la fortuna di poter ricevere insegnamenti di altissimo livello grazie a docenti che abbracciano le loro responsabilità onorando la vita e la sua complessità, portando nel

mondo grandi ricchezze e bellezza. Ed io, osservando la mia piccola vita, mi riconosco in questi modelli di "serena tenacia". Spesso ho l'impressione di ricevere una formazione ad ampio respiro, ben superiore a quanto realizzabile in un solo anno di corso, sia per la complessità che per la varietà dei temi trattati. Credo che la scuola apra molte porte e, come in una scatola cinese, ad ogni porta aperta se ne presenti un'altra ancora più interessante, alimentando argomenti di studio che non si esaurirebbero in una vita intera. Questo pensiero mi provoca una vertigine. Faccio parte anche del gruppo redazionale Magazine, una scuola nella scuola. Avere l'opportunità di leggere così tanti articoli ricchi di sapere umano, percepire la passione tra le righe, avere la possibilità di conoscermi in un contesto estraneo a quello mio usuale lavorativo e sociale, confrontarmi con i miei compagni d'avventura e revisionare bozze, non è un semplice lavoro ma è continua fonte di meditazione che mi permette di elevarmi.

Barbara Martellani
tresmarb1@icloud.com
348 2522593

"Proprio mentre il mondo era impegnato a distruggere il buon senso e la ragione, io ho avuto modo di focalizzarmi su quanto ci fosse di più autentico in me."

HSU Secondo Anno Accademico

da gennaio 2023

Health Science and Natural Hygiene Consultant

Il secondo anno HSU ha l'obiettivo di formare e diplomare il "consulente igienista" "Health Science and Natural Hygiene Consultant".

Si focalizza sull'approfondimento di 3 materie fondamentali e fornisce conoscenze, abilità e competenze imprescindibili per svolgere in modo ottimale la professione di "Health Science and Natural Hygiene Consultant":

- 1) competenze approfondite sulle migliori ed efficaci tecniche di coaching, essenziali per svolgere una seduta di consulenza di alto valore,
- 2) competenze di psicologia naturale, imprescindibili per affrontare l'area comportamentale e dell'essere,
- 3) competenze di igienismo biologico che integra la scienza della salute naturale igienista con le leggi biologiche.

Il percorso di studi del secondo anno HSU si sviluppa come segue:

- 3 week end da 16 ore cad. sulle tecniche di coaching per essere in grado di effettuare una consulenza ad altissima professionalità e imparare a condurre il Cliente al raggiungimento dei propri obiettivi.
- 9 lezioni da 4 ore di Psicologia Naturale su Zoom + 1 lezione da 8 ore in presenziale
- 6 lezioni da 8 ore di Leggi Biologiche

Le iscrizioni al secondo anno HSU sono aperte agli studenti già in possesso di diploma HSU in Igienismo e Scienza della Salute Naturale. La durata del secondo anno HSU è di 6 mesi intensivi + esami finali. Chi ha già frequentato uno o più moduli sarà esentato dalla frequenza di quel modulo e dal relativo pagamento.

Informazioni: tel. 338 839 2264; 335 199 7815 - aghape@aghape.it

YOGA SCIAMANICO

*È la forma più arcaica,
è qualcosa che è venuto
prima di tutto ciò che oggi
intendiamo comunemente
come yoga.*



Ramo del ginepro di Tuvan o artysh

Credo di aver sempre avuto un'attrazione verso questa disciplina.

Diversi anni fa mi sono iscritta al corso di yoga, ma probabilmente non ero ancora pronta a coglierne la profondità. La lezione durava un'ora e mezza durante la quale si facevano pratiche e, alla fine, un rilassamento/visualizzazione... io finivo per visualizzare... un sonno profondo tant'è che quando aprivo gli occhi, gli altri corsisti stavano già raccontando le loro "esperienze". Ho frequentato per un po' di tempo, ma alla fine ho deciso che non era per me. Dopo ore di lavoro non solo fisico ma anche mentale, avevo bisogno di dinamismo: correre, saltare, pedalare, nuotare, non certo di fare movimenti al rallentatore e soprattutto terminare la lezione con il pisolino da cui io ne uscivo ancora più carica.

A quell'epoca seguivo un'alimentazione onnivora accompagnata da un "sostegno" farmacologico e da integratori che avrebbero dovuto, al contempo, aiutarmi a guarire e ad "alleggerire" gli effetti avversi dei farmaci e a ridurne il dosaggio, a causa di problemi gastrici che avevo dall'età adolescenziale. A distanza di anni comprendo che avevo bisogno di scaricare la tensione prodotta dall'insieme di tutti questi fattori per arrivare, alla fine, comunque, senza energia. Eppure non ne ero consapevole e, forse, proprio a causa di un organismo molto intasato, non potevo scendere nella profondità di una disciplina che richiede molto impegno nell'ascolto di sé.

Può sembrare una banalità, ma l'ho provato su me stessa: avere un corpo in grado di digerire il pasto senza sforzi eccessivi, un corpo pulito da sostanze tossiche, quali appunto farmaci e integratori, oltre ad avere pensieri positivi, fare camminate all'aria aperta e bagni di sole, un sano riposo e non praticare una ginnastica estenuante in una palestra al chiuso, magari al termine di una giornata lavorativa

già di per sé faticosa, permette di entrare in connessione, in relazione con la vita in modo molto diverso, più armonico. Non sempre i tempi attuali ci consentono tutto ciò... anzi, ma possiamo provarci.

Alcuni anni dopo ho incontrato una ragazza che insegnava yoga. Ho iniziato a seguirla e ho riscoperto quell'attrazione che pensavo di aver sopito dentro me.

A maggio del 2020, momento in cui tutti eravamo confinati nelle nostre dimore, il giorno del mio compleanno, internet mi ha proposto l'iscrizione ad un webinar che trattava diversi argomenti tra cui ai miei occhi ne è risaltato uno, il cui oggetto era una visione immaginalista in tempo di crisi.

Affascinata e attratta da questa premessa mi sono iscritta.

È stato subito amore con quella donna che svelava, minuto dopo minuto, una favola di potere. L'ho riascoltata, e più ascoltavo, più sentivo qualcosa dentro me che cambiava forma, le mie cellule entravano in risonanza.

Da allora ho iniziato a seguirla sul suo blog e ho scoperto che era insegnante di yoga sciamanico.

Volevo entrare nelle profondità di questa disciplina a me sconosciuta, per comprendere di più lo yoga al di là del mero esercizio fisico fatto nelle palestre.

**“Da sempre lo
yoga è trasmesso
in lignaggi
iniziatici. Non si
può pensare di
praticare uno
yoga senza essere
stati iniziati
da un maestro
all'appartenenza
ad un lignaggio.”**

Che cos'è lo yoga sciamanico?

Quando si parla di questo yoga si fa riferimento alla sua forma più arcaica, a qualcosa che è venuto prima di tutto ciò che oggi intendiamo comunemente come yoga. È qualcosa che ha fatto da fondamento, da ispirazione alla sua nascita e poi lo ha pervaso di linfa vitale. Infatti lo yoga è tanto più vitale quanto più è sciamanico. Esprime lo stato dell'estasi sciamanica.

Il termine yoga è riferito alla radice *sanscrita "yui" che significa unire, aggungere. *Sanscrito: lingua ufficiale dell'India, una delle più antiche appartenenti alla famiglia delle lingue indoeuropee. Il termine sams-kr-ta significa "perfezionato".

Da essa derivano molte lingue moderne del paese, la prima e più





diffusa tra tutte è l'hindi. Nei *Veda (complesso di testi sacri da cui prende nome la più antica religione delle popolazioni dell'India: vedismo e da qui, successivamente, si è sviluppato l'induismo) si trovano termini correlati alla radice "yui" e fanno riferimento all'atto del dominare i propri sensi e la propria mente, al fine di liberarli dai condizionamenti esercitati dal mondo sui nostri sensi e di utilizzarli come strumento di liberazione. Lo yoga è un sentiero che permette di "vedere" l'invisibile e di riunire l'umano e il divino.

Lo yoga non è un fenomeno specifico di una particolare tradizione hindu. Lo stesso termine sanscrito, con analogo significato, si trova anche in ambito buddhista, giainista/jainista (religione indiana diffusa in tutta l'India) e persino andino e islamico, quindi possiamo parlare di uno yoga "himalayano sciamanico" e persino di uno "yoga andino sciamanico" che esprimono i temi della mistica, dell'erotica e della poetica sciamaniche.

Per quel che concerne l'Islam,

invece, con il suo diffondersi fra i Turchi dell'Asia centrale, certi elementi sciamanici furono assimilati dai mistici mussulmani. Il sufismo può essere considerato come una forma di yoga islamico. Ha tratti fortemente sciamanici poiché ricerca la trance estatica nell'estasi, l'unione con l'Assoluto. A causa del suo essere primitivo e trasversale lo si può ritrovare quindi in India come in Siberia, nelle regioni himalayane o tra i sufi dello Yemen.

Da sempre lo yoga è trasmesso in lignaggi iniziatici. Non si può pensare di praticare uno yoga senza essere stati iniziati da un maestro all'appartenenza ad un lignaggio.

Il lignaggio dello yoga sciamanico è di certo il più antico e rimane trasversale rispetto alle vie spirituali che perseguono la libertà e la riunificazione dell'umano al divino per mezzo di un'esperienza diretta.

Il lignaggio sciamanico dello yoga non è geograficamente, né storiograficamente classificabile.

Ciò che caratterizza questo yoga è: 1) l'estasi, capacità dello sciamano di viaggiare attraverso i mondi e di

"Lo yoga è tanto più vitale quanto più è sciamanico. Esprime lo stato dell'estasi sciamanica. Il termine yoga è riferito alla radice *sanscrita "yui" che significa unire, aggiungere."

comunicare con l'invisibile;

2) la riconquista dello stato primordiale di non dualità, tipica meta del cammino dello yoghin.

Quindi, per poter parlare di yoga sciamanico è necessario che all'interno di una pratica mistica, esoterica e iniziatica, siano presenti entrambe queste caratteristiche.

Tutto è immagine, riflesso dei tre mondi:

- il mondo infero, popolato dagli spiriti degli antenati, dei morti, delle emozioni;

- il mondo dei cieli, popolato dagli déi, che sono altresì "idee";

- il mondo di mezzo, popolato dagli umani e dai loro inseparabili spiriti guida.

Ogni immagine nell'universo ha una duplice essenza: visibile e invisibile.

Esiste la luna ed esiste lo spirito della luna, la pioggia e lo spirito della pioggia, l'aquila e lo spirito dell'aquila. Spezzando a metà l'immagine non la possiamo mai conoscere e se ne diventa vittime. Si cade in un universo materiale, in un universo in cui tutto ciò che accade è prodotto da causalità meccaniche e deterministiche. È l'Età del Bronzo nella quale l'uomo, avendo perso il contatto con la parte invisibile di sé, è soggetto alla paura della morte intesa come fine irreversibile. Viventi e morenti si percepiscono distinti e separati, tra i due non esiste più comunicazione. I morenti continuano a cercare di guidare i viventi, come daimones, spiriti guida, ma non sono ascoltati e, sovente, essi stessi, per primi, si trovano in condizioni di bisogno e di depressione tale per cui i loro tentativi di aiuto ai viventi si tramutano in pesi e corde che li legano e li inabissano. La rottura

del patto di natura è dovuta alla chiusura del terzo occhio, per controllare le immagini e gli eventi. Tutto ciò porta l'uomo a sentirsi costantemente nella condizione di dover espiare una colpa e la stessa lo confina "nella mente che mente", e ne limita il suo potere d'azione rendendolo strumento della società.

La società esprime la condizione del materialismo e dell'oggettività delle cose dove è possibile solo ciò che è governabile.

Lo sciamanismo esprime la capacità naturale dell'uomo di vivere nell'immaginale, dove l'impossibile è solo la base di partenza per creare infinite possibilità.

Avendo perso l'anima, o avendo subito un'intrusione nociva, l'uomo ha bisogno dello sciamano per compiere la "caccia all'anima". "Lo sciamano è psicopompo, forse anche sacerdote, mistico e poeta". Lo psicopompo è colui che sa viaggiare tra i due universi: il visibile e l'invisibile e garantisce la continuità tra le due dimensioni, sa accompagnare le anime al di là e al di qua della Grande Soglia.

Lo stato ampliato di coscienza, d'estasi, è ciò che serve allo sciamano per... sciamanizzare, ma questo è fonte per un altro articolo in cui ti aspetto per proseguire insieme questo viaggio.

Monica Comotti
nuvolathebest@me.com

Bibliografia:
Mircea Eliade, Lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi
Selene Calloni Williams
Valdo Vaccaro
Wikipedia
Enciclopedia Treccani

I PROFUMI NELLA STORIA

Prima parte

In un mondo caratterizzato dall'utilizzo massiccio di farmaci artificiali ad elevati costi medici, milioni di persone ogni giorno di più riscoprono i benefici della natura, e nello specifico il mondo dei profumi nelle sue forme più pure e potenti, quelle naturali: gli oli essenziali. Se vi è capitato di passeggiare in un bosco, o in una pineta, o di essere attirati dalla fragranza di una rosa o di un limone appena tagliato, allora avete già goduto dei benefici di questi oli aromatici, la parte più nobile del regno vegetale.

Le origini

Le piante aromatiche svolgono da tempo un ruolo importante per le civiltà umane e l'uomo ha ben presto capito che la natura era in grado di aiutarlo in tanti modi: dalla nutrizione, ai riti religiosi, matrimoniali e di corteggiamento, dalla cosmesi, alle pratiche funerarie, per diventare poi la medicina più efficace nota all'umanità. Benché l'utilizzo degli oli essenziali si sia evoluto nei

secoli, i principi di base restano gli stessi.

Originariamente intesa come strumento di comunicazione tra la divinità e l'uomo, la pianta aromatica era vista come un dono per garantire salute e prosperità. I sacerdoti, probabilmente i primi aromaterapeuti della storia, erano soliti effettuare le fumigazioni dei templi bruciando erbe e legni aromatici durante le pratiche di guarigione o rituali per purificare se stessi e l'ambiente e per onorare gli dèi ottenendone benevolenza e protezione.

Un'antica dottrina medica

Era credenza diffusa che ogni elemento naturale avesse un "segno", delle caratteristiche più o meno evidenti che ne simboleggiassero le virtù terapeutiche svelando per analogia le parti del corpo: una noce, ad esempio, era collegata col cervello per via della loro somiglianza, o la forma di un fagiolo con quella dei reni. Questo rapporto di affinità tra il mondo

naturale e l'essere umano, tra macrocosmo e microcosmo, era noto come la "dottrina dei segni". Nel corso della storia ci si è allontanati da questo pensiero per lasciare spazio al pensiero razionale e scientifico, relegando le proprietà delle piante per utilizzi esclusivamente in campo erboristico, cosmetico e medico, ma grazie agli studi della fisica quantistica oggi questo rapporto ritorna in maniera autorevole e preponderante.

Antico Egitto (4500 a.C.)

Risalgono all'Antico Egitto le prime tracce scritte su papiri circa l'esistenza di "piante sacre" e vitali utilizzate in vari ambiti: medici, igienici, cosmetici, ritualistici. Inizialmente usati tramite fumigazioni per il trattamento dei disturbi mentali, in seguito gli aromi ebbero un ruolo centrale nella cura e purificazione del corpo perché significavano anche cura e purificazione dello spirito. E fu soprattutto nelle pratiche dell'imbalsamazione che gli oli essenziali svolsero un ruolo di primaria importanza in quanto utilizzati per avvicinare le divinità all'uomo dopo la morte. Questi composti aromatici venivano depositati nelle tombe con lo scopo di conservare la forza e la nobiltà d'animo del defunto affinché potesse affrontare il suo ultimo viaggio per poi rinascere nuovamente. Le bende che ricoprivano il corpo del defunto erano lasciate in ammollo negli oli essenziali e questo, oltre all'uso di tecniche particolari, ha fatto sì che questi corpi si conservassero nel corso dei millenni.

Gli Egizi non praticavano una vera e propria distillazione delle piante,

ma piuttosto una macerazione a freddo in olio che diede origine ai primi balsami profumati: i fiori messi tra strati di grasso purificato davano origine ad unguenti profumatissimi, ricchi dunque di oli essenziali. È del periodo egizio il Papiro Ebers (1550 a.C.), il più antico trattato erboristico conosciuto finora che descrive dettagliatamente i vari utilizzi e le proprietà di diverse piante aromatiche, ma soprattutto del franchincenso, la resina aromatica che un tempo valeva più dell'oro e che fino al 400 a.C. fu la merce maggiormente scambiata nell'Arabia Antica lungo la rotta chiamata appunto "la via dell'Incenso", una tratta carovaniere che si estendeva per 2.400 miglia collegando l'attuale Penisola arabica (Yemen e Oman) con il Mediterraneo.

In uso fin dall'Epoca Romana, la Via dell'Incenso, l'antica via sacra dei profumi, oggi nominata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco, ebbe un'importanza notevole perché su questa tratta si trasportavano le merci che giungevano dall'India e dall'estremo Oriente: oltre al costosissimo incenso, anche oro, argento e pietre preziose come pure essenze profumate, spezie

.....

“Originariamente intesa come strumento di comunicazione tra la divinità e l'uomo, la pianta aromatica era vista come un dono per garantire salute e prosperità.”

ed erbe odorose. Su questa rotta sono entrate in contatto culture e religioni tra le più svariate: Europa e India, Africa ed Arabia, unite in lunghissimi viaggi su territori aspri ed impervi, in una cornice naturalistica incredibile.

Erano talmente preziose e soprattutto rinomate le proprietà dell'incenso, utilizzato addirittura per diverse malattie (come riportato su alcuni papiri), che al momento della scoperta della tomba di Tutankhamon i vasetti di alabastro, che all'origine contenevano gli oli essenziali, vennero ritrovati completamente svuotati. La tomba aveva subito non solo il furto dei metalli preziosi, ma anche degli oli essenziali, il che fa capire l'enorme valore che gli stessi dovevano avere a quei tempi, ben superiore a quello che potremmo immaginare. Addirittura il rinvenimento di alcune tavolette incise nel periodo mesopotamico ci conferma il largo uso di queste sostanze già all'epoca (4000 a.C.). Questa antica civiltà commerciava prodotti aromatici riempiendo le proprie abitazioni con i loro suffumigi, ma è grazie all'influenza degli Egizi che gli oli successivamente trovarono spazio anche in ambito medico.

Ma come si utilizzavano questi ingredienti? Più o meno come oggi: per mezzo di applicazioni topiche esterne e per via interna, sotto forma di balsami e pomate, o di infusi e decotti. Queste pratiche, soprattutto per merito della civiltà egizia considerata la madre degli oli essenziali, furono tramandate da una cultura all'altra dai Greci ai Romani, per poi giungere fino ai giorni nostri.

Angela Montereali
angelamontereali@gmail.com
351 6240732

6 LEZIONI

DAL 22 GENNAIO 2023
AL 18 GIUGNO 2023

6 LEZIONI DA 8 ORE ON LINE O PRESENZIALE

22 gennaio
26 febbraio
26 marzo
23 aprile
21 maggio
18 giugno

MASTER
primo livello

LE 5 LEGGI
BIOLOGICHE
2023

aghape@aghape.it
www.salute.aghape.it

Nella società odierna si ha paura delle cosiddette malattie perché non ci si preoccupa di capirne le cause. Si combattono, tipicamente, solo gli effetti.

Solo da poco tempo stiamo comprendendo e accettando che l'organismo somatizza i nostri vissuti e ci parla col suo linguaggio biologico.

Lo studio delle leggi biologiche ci insegna a decodificare il linguaggio del corpo e a comprendere la causa biologica dei sintomi, in modo sempre scientifico e riproducibile: il perché (causa) e l'affinchè (scopo) del messaggio che l'organismo ci sta dando in quel momento.

Una volta compreso tutto ciò sparisce la paura poiché si arriva a conoscere la causa del sintomo e si comprende che il corpo, con somma intelligenza e buon senso, attraverso la sua "malattia" non sta sbagliando, anzi, si sta autoguardando. Le leggi biologiche si sposano perfettamente con l'igienismo naturale e si completano a vicenda, poiché entrambe le discipline seguono le leggi naturali.

Docente: Diego D'Onofrio

Informazioni generali

Le lezioni si svolgeranno sia on line che in presenziale.

La sede della lezione in presenziale è a Imola.

L'esame finale è facoltativo, ma necessario per chi volesse ricevere l'attestato di competenza.

Costo del Master per i soci Aghape: 3 rate da 165 euro.

Informazioni e iscrizioni: tel. 338 839 2264; 335 1997815; aghape@aghape.it

IL SENSO DEGLI INTEGRATORI E L'ENERGIA VITALE

“Deve per forza esserci un modo di vivere che non porti a malattie”

(J. Tilden, Tossiemia)



Nel metabolismo tutto il sistema è in un equilibrio tendenzialmente stabile. Ogni molecola è legata in processi energetici elettrochimici con tutte le altre molecole, come i fili di una rete di pesca, sono tutte in connessione, e tutte dipendono le une dalle altre, come le perle infilate in un filo.

Se si assume più quantità di determinate sostanze, queste eccedenze, se inutili, verranno eliminate attraverso organi emuntori o immagazzinate in depositi adiposi.

Al contrario, se vi è carenza e bisogno di determinate sostanze utili, queste verranno sintetizzate e create a partire da altre molecole anche attraverso autolisi ed autofagia.

Dunque è tutto questo processo dinamico ininterrotto e continuo di vitalità cellulare, la Forza Vitale, con tendenza a creare un equilibrio energetico funzionale omeodinamico ed adattivo alle varie circostanze che incessantemente stabilisce ciò che definiamo Vita o Salute o Felicità.

È questo equilibrio dinamico e sempre in trasformazione ed in divenire di adattamento e mai statico ciò che percepiamo come benessere e pienezza di gioia. E l'energia nervosa è fondamentale artefice di questo processo vitale. Su un livello più sottile di Aura si parla di energia del Prana, il soffio vitale della Creazione Cosmica.

In questo sistema energetico dinamico l'assunzione di integratori chimici non ha senso perché ciò che è necessario è uno stile di Vita che ricarichi il Sistema dell'energia naturale utile ad assolvere tutte le sue funzioni omeodinamiche.

In tal senso il Sole, gli esercizi fisici e il riposo, una giusta nutrizione frugivora, brevi digiuni detox, la meditazione, la fede, l'amore con il passaggio nel quarto chakra, la pace nel cuore e tutti i sani principi dell'Igienismo hanno un senso.

Vorrei concludere con una frase di J. Tilden estrapolata da Tossiemia: *“È necessario sapere come conservare l'energia che abbiamo e produrne sempre di più”*.

Stefano Roseo
roseo.ste57@gmail.com
346 6337337

.....
“Ogni molecola è legata in processi energetici elettrochimici con tutte le altre molecole, come i fili di una rete di pesca, sono tutte in connessione, e tutte dipendono le une dalle altre, come le perle infilate in un filo.”

IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA “SALUTE INVISIBILE”

*La natura conduce
spontaneamente
all'attenzione consapevole,
dissolvendo l'ego e le paure*

Qualche anno fa, in occasione dell'emozionante e straordinario anno accademico presso la Health Science University (HSU) che ho concluso con la tesi "Microbiota Vegetale ed Umano - Verso una Nuova Umanità", ebbi modo di interessarmi ed approfondire le affascinanti similitudini tra il nostro microbiota interiore composto da "Batteri della felicità" così come sono stati definiti nell'affascinante libro di Alanna Collen e quello ancora più vasto ed evoluto presente in Natura e, in particolare, attorno alle radici di ogni singolo essere vivente vegetale, ognuno con il suo microbioma in grado di fare tutto ciò che è utile e necessario per una splendida vita, a patto di potersi sviluppare in un ambiente appropriato e non troppo contaminato da elementi

destabilizzanti.

La Medicina Naturale parla da centinaia di anni di questo argomento e solo recentemente gli studi scientifici si stanno concentrando su questa entità, oggi definita "superorganismo". Tuttavia l'argomento è talmente sconfinato, se analizzato valutando le interazioni microbiche che si vengono a creare tra i regni umano-animale-vegetale che meriterebbe una facoltà universitaria dedicata per comprendere questo capolavoro della Natura.

Ma perché il microbioma è di fondamentale importanza per noi e tutti gli esseri viventi?

Per capirlo bisogna pensare al nostro sistema biologico e fisico. Molto spesso, ci consideriamo una entità distinta e autosufficiente, ma nel nostro corpo vivono miliardi di microrganismi che svolgono un ruolo fondamentale per la nostra vita. Questi batteri servono ad innumerevoli processi ed, ovviamente, al buon funzionamento del nostro sistema immunitario.

Il microbiota è fondamentale per la nostra salute ed ancora di più per gli esseri del regno vegetale ed animale. Come menzionato sopra, attorno alle radici di ogni albero, arbusto, erba o sulle loro foglie vivono miliardi di batteri che si sono evoluti con le piante nel corso degli anni aiutandosi a vicenda per superare stress ambientali e difendersi da batteri/funghi patogeni.

Qui, vorrei condividere alcune osservazioni che sono il frutto della mia esperienza diretta, riguardo

“C'è un unico filo conduttore, ossia l'attenzione verso la Bellezza di ciò che è presente in Natura: dalla magia dello sviluppo di un germoglio proveniente da un seme quasi invisibile, alle infinite varietà di forme perfette ed inesauribili, profumi e suoni di cui si può godere quando siamo immersi in un ambiente naturale incontaminato.”

le buone pratiche di salute insegnate presso la HSU, e quelle che ho studiato ed applicato con successo grazie alla realizzazione di un sogno: un'oasi ecologica di cui mi occupo con immensa soddisfazione da qualche anno: il suo nome è Biofilù, composizione nata dalle parole Biofilia e Ludovica Maria (mia figlia). Un'oasi distribuita su due ettari di terreno immerso nelle campagne del padovano in cui convivono e prosperano ortaggi annuali e perenni, piante spontanee ed officinali, piante da frutto di vario genere come meli, susini, lamponi, ciliegi, fichi e gelsi nelle loro più diverse varietà (ad oggi

se ne possono contare oltre 150), insetti impollinatori, altri che arrecano qualche "guasto" (per fortuna pochi), animali locali ed il tutto supportato da pratiche e metodologie ad impatto minimo:

- 1) copertura permanente del suolo con piante vive o fieno al fine di preservare il web microbiologico (v. market gardening);
- 2) biodiversità in ogni sua forma: diverse varietà di piante, erbe spontanee, officinali (con qualche attenzione particolare) per incrementare le varietà batteriche;
- 3) lavorazioni del suolo minime: nessuna aratura, nessun utilizzo di macchine pesanti che vanno ad impaccare il terreno e ridurre l'ossigeno nel terreno, tecniche di "fertilizzazione" efficienti come la copertura del suolo con teli traspiranti a loro volta ricoperti di fieno proveniente dalla "copertura verde" circostante (trifoglio, piante spontanee ed officinali) e la successiva piantumazione attorno alla coltura principale di varietà specifiche di piante tappezzanti utili a creare un "ecosistema di batteri" che, nel tempo, contribuiranno positivamente allo sviluppo della biodiversità microbica;
- 4) utilizzo di materiali utili alla proliferazione dei batteri "buoni": roccia porosa come la pomice





posizionata alla base delle piante da frutto;

5) magnetocoltura: una novità dell'ultimo anno che cerca di utilizzare le energie sottili ed i campi magnetici naturali a vantaggio delle coltivazioni;

6) l'utilizzo di "probiotici" utili al rafforzamento del microbiota vegetale di tutte le piante presenti di cui, vista l'importanza dell'argomento, tratterò più avanti. L'obiettivo è sempre la salvaguardia ed il miglioramento del benessere del microbiota perché, a cascata, tutti ne avranno dei benefici più o meno ampi ed evidenti in termini di Salute Naturale.

Ritornando per un attimo a questo meraviglioso microcosmo di "batteri della felicità", si può intuire come sia uno tra i sistemi più complessi in natura. Formato da batteri, funghi, archeo-batteri e protozoi è presente nell'apparato gastrointestinale dell'uomo e degli animali mentre sui vegetali è presente sulle foglie (fillosfera) ed,

in particolare, attorno alle radici (rizosfera).

Se solo pensiamo all'evoluzione avvenuta in milioni di anni di questo efficiente sistema complesso, che trae origine dal regno vegetale, si può intuire la sua profonda unione con l'essere umano (ed animale) che nel corso dei millenni ha potuto nascere, crescere e svilupparsi proprio grazie ad un'alimentazione basata sulla nutrizione a base di frutta, verdura e semi

offerti dalla Natura che ha potuto dare il suo "imprinting" iniziale. Successivamente, il miglioramento genetico che si è ottenuto nel corso del tempo ha dato l'opportunità di evolvere fino ad arrivare ai giorni nostri dove il microbiota umano si forma con la nascita; con il parto, infatti, il neonato viene a contatto con la flora batterica presente sulla mucosa vaginale della madre (parto naturale) con una prima colonizzazione di batteri sulle varie parti del corpo, simile alla fillosfera del mondo vegetale, e successivamente, grazie all'allattamento materno, procede con la colonizzazione del tratto gastrointestinale, processo simile alla rizosfera vegetale durante le prime fasi di "alimentazione" conseguenti alla formazione delle prime radici del germoglio.

Da qui l'importanza di proteggere il neonato nei primi 6 mesi di vita da contatti con ambienti insalubri o persone portatrici di microbi

"Il microbiota è fondamentale per la nostra salute ed ancora di più per gli esseri del regno vegetale ed animale."

patogeni che possono causare un'alterazione funzionale e consentire lo sviluppo minimo della flora batterica che sarà poi utile per affrontare stati infiammatori di vario genere. Stessa cosa accade nei giovani germogli di molte piante che hanno bisogno di un ambiente protetto (serre, umidità controllata, ambienti con limitata proliferazione di funghi patogeni) al fine di poter sviluppare un livello minimo di microbiota utile a poter sopravvivere senza essere attaccato da malattie fungine che ne comprometterebbero lo sviluppo.

Con la crescita è importante mantenere lo stato di salute acquisito cercando di preservare al meglio la vitalità della flora intestinale preferendo:

1) cibi vegetali, privi di trattamenti chimici (a tal proposito consiglio la visione delle straordinarie immagini di cristallizzazione di frutti trattati chimicamente e non grazie alla ricerca del LifevisionLab di Soyana, <https://bio-nichtbio.info/das-buch/>);

2) ossigenazione e ionizzazione, mediante tecniche di respirazione in ambienti naturali salubri con alternanza dei fenomeni atmosferici. La ionizzazione operata dai vegetali quando aprono gli stomati permette di disinfettare e ridurre l'accesso ai patogeni, i benefici dell'acqua ozonizzata o della ionizzazione dell'aria incluso l'ozono gassoso;

3) pensieri e pratiche personali utili ad innalzare le "vibrazioni energetiche" che ognuno dovrebbe cercare e sperimentare per mantenere o ritrovare il proprio benessere. Dall'esperienza

personale posso dire che tutte queste "pratiche" sono unite da un unico filo conduttore, ossia l'attenzione verso la Bellezza di ciò che è presente in Natura: dalla magia dello sviluppo di un germoglio proveniente da un seme quasi invisibile, alle infinite varietà di forme perfette ed inesauribili, profumi e suoni di cui si può godere quando siamo immersi in un ambiente naturale incontaminato.

Il microbiota con le sue unicità specifiche per ogni singola persona, deve adattarsi anche alle "prove di forza" derivanti dall'uso di farmaci di vario tipo, alimenti industriali, sostanze chimiche inadatte/contaminate, smog ed elettrosmog tipiche dei tempi dei Paesi industrializzati che, solitamente, sono molto attenti allo sviluppo ottenuto da "produzione e consumo" di oggetti di derivazione industriale e poco interessati allo sviluppo del benessere di ecosistemi costituiti da Esseri viventi che si espandono, riproducono, consumano e prosperano grazie al benessere di ognuno dei suoi componenti.

Tuttavia, anche in un ambiente inquinato, i batteri del microbiota lavorano ed evolvono alla ricerca costante di un metodo utile all'autoguarigione da qualsiasi sintomo (malattia), per cui

annullarli o ridurre la loro efficacia con gli antibiotici o l'utilizzo di sostanze chimiche nocive, ad uso umano o vegetale, è un crimine contro la nostra Salute. Il nostro "programma salute" è registrato nel Dna che è la conseguenza dell'evoluzione e dell'influenza di fattori ambientali (v. Epigenetica).

Dalla comprensione delle potenzialità del microbiota ho iniziato lo studio e le ricerche sul campo al fine di garantire il benessere delle colture presenti nell'oasi Biofilù superando i metodi convenzionali consigliati dalla maggior parte degli agronomi. Dalle osservazioni effettuate e dalle analisi sviluppate grazie anche al supporto di lungimiranti botanici, si è potuto constatare che le piante per vivere non hanno bisogno di prodotti di sintesi o di concimi animali, tantomeno di compost/humus in tutte le sue sfumature.

Qualcuno potrà storcere il naso visto che molto spesso un buon terriccio è la premessa per un orto lussureggiante. Pur tuttavia, si tratta di un fenomeno di breve durata, destinato a scomparire in 1-2 anni, che comporta lavorazioni costanti del terreno con il conseguente degrado della flora batterica che verrà così sterilizzata dai raggi solari.

Un'analisi interessante è stata svolta sulle capacità di sviluppo delle grandi foreste pluviali che nonostante terreni duri, impenetrabili, privi di sostanza

organica, di lombrichi o affini permetteva crescite strepitose di alberi ed arbusti.

La domanda è: che cosa fa crescere così bene le piante?

Un miscuglio meraviglioso di microrganismi simbiotici, endofiti e non, adibiti a supportare ogni funzione della pianta: l'assimilazione dei minerali dal suolo, l'azoto dall'aria, la fissazione del carbonio, la produzione di difese insetticide e fungicide che ne regolano la crescita illimitatamente.

Ripristinando il microbiota attorno ad una pianta con metodi semplici ed economici, i microrganismi, una volta in simbiosi con la pianta, si riprodurranno per tutta la vita apportando benefici anche alla "copertura verde" attorno alla singola pianta con un netto miglioramento complessivo anche in terreni poveri di sostanza organica, duri (alta presenza di argilla) privi di lavorazioni, con immenso beneficio per le persone che decideranno di passeggiare, soggiornare per qualche giorno o vivere in prossimità in un'area così costituita.

Questa semplicità di utilizzo permetterebbe un netto risparmio di tempo e denaro e lavorazioni inutili del terreno, l'abbandono dei fertilizzanti, di substrati, di antiparassitari o quant'altro che spesso



siamo abituati ad acquistare, con un netto ed importante cambio di paradigma verso un'agricoltura molto più sostenibile e rispettosa degli esseri viventi.

Gli alimenti cresciuti in agricoltura micro-biologica superano anche gli standard dell'agricoltura biologica e biodinamica: sono ricchi di sostanze nutrienti e la presenza di microrganismi naturali porta ovvi benefici anche al nostro microbiota aiutando le nostre funzioni intestinali e la salute generale.

Nell'agricoltura micro-biologica alcuni dei batteri maggiormente utilizzati sono:

- *Bacillus Amyloliquefaciens*: microrganismo di biocontrollo che promuove la crescita, garantisce la salute delle colture da attacchi funginei e migliora le popolazioni microbiche della rizosfera.

- *Bacillus Subtilis*: fungicida noto come bacillo del fieno o bacillo dell'erba. Si presenta sotto forma di spore e permette una gestione ecologica delle malattie, stimola la crescita delle piante, si adatta facilmente alle diverse condizioni ambientali, può produrre e rilasciare sostanze naturali benefiche come auxine, citochinine e gibberelline per promuovere la crescita. Interessante il fatto che tale bacillus viene utilizzato anche per la flora batterica umana;

- *Bacillus Licheniformis*: previene e controlla le malattie delle piante. Può essere utilizzato anche per migliorare

l'ambiente microecologico del suolo ed in fase di semina.

- *Azospirillum Brasiliense*, uno dei più potenti azotofissatori endofiti. Una volta identificato il mix di "batteri della felicità" da utilizzare può essere utile anche imparare e coltivarli in quantità utili alle proprie coltivazioni ma, di tale argomento, tratterò i dettagli in un'altra occasione.

Ringrazio Aghape per questa opportunità di divulgazione di metodi di successo per il nostro ambiente e la nostra alimentazione.

dott. Denis Ferraro
biofilu@gmail.com

TESI DI FINE CORSO 2018
HEALTH SCIENCE UNIVERSITY
di Stefania Traversa

RITORNO ALLE ORIGINI

PREMESSA

Elaborare una tesi solitamente comporta la lettura di libri e studi riguardanti l'argomento scelto. Risulta subito evidente che quello che apprendiamo sull'argomento in questione è filtrato da un punto di vista altrui.

Quando leggiamo solitamente diamo per scontato che quello che stiamo leggendo sia vero. È la nostra capacità di vedere le cose da punti di vista differenti che ci dà la possibilità di discernere piuttosto che di dare per assodato un concetto. La questione dei punti di vista è fondamentale, poiché uno stesso problema o argomento affrontato da diverse angolazioni può portare a conclusioni inaspettate.

Purtroppo oggi chiunque con un minimo di conoscenze, capacità di sintesi e i cui motivi economici siano più forti di quelli divulgativi, può scrivere un libro e gli studi spesso sono finanziati da chi ha tutti gli interessi affinché i risultati siano manipolati.

Molto spesso leggendo mi è capitato di provare quella strana sensazione di stupore e perplessità che si avverte quando ci capita di leggere due libri di due autori differenti in cui uno stesso argomento assume significati e connotazioni diametralmente opposte a seconda di chi l'ha scritto.

Inizio con un esempio come premessa a questa tesina.

La premessa è che dobbiamo credere solo in noi stessi e nella nostra esperienza. Dobbiamo imparare a fidarci di quell'istinto che abbiamo perso o che ci hanno fatto perdere nel corso della vita cercando di indottrinarci attraverso un sistema scolastico che fa acqua da tutte le parti.

Essere andati a scuola, infatti, significa solo aver portato a termine, magari con successo, un ciclo di scolarizzazione che servirà a poco.

Nel momento in cui ci siamo seduti sui banchi di scuola in realtà abbiamo smesso di imparare.

Quando ho iniziato a scrivere questa tesina sul microbiota mi sono subito imbattuta in un esempio evidente di quanto appena detto.

La dottoressa Anne Katharina Zschocke afferma nel suo libro "I Batteri intestinali" (Macro Edizioni Editore) pag.43, capitolo 2: «Se il bambino nasce in modo naturale con le doglie scivola attraverso una completa impregnazione batterica. Col parto naturale siamo introdotti in una patria di batteri che rappresentano una sorta d'imprinting determinante per tutta la vita futura giacché ne determinerà la qualità. Invece se nasce in maniera non naturale riceverà i batteri dell'ambiente».

E ancora: «Per lo sviluppo del microbioma fa una differenza enorme se il bambino è allattato con latte materno o in polvere. Perché mentre nei lattanti nutriti con il latte materno predominano i lattobacilli e i bifido batteri con un allattamento artificiale si arriva subito a una composizione batterica come negli adulti». Tutto ciò mi sembra anche abbastanza logico.

Eppure risulta che dallo studio The Flemish Gut Flora Project portato a termine nel 2012 sui campioni fecali di quasi quattromila persone sane dal Team di Jeroe Raes è risultato che: «Early life events such as birth mode or whether or not volunteers were breast-fed as babies were not reflected in adult microbiota composition». Ossia: modalità di nascita (se naturali o con taglio cesareo) e l'essere stati allattati al seno o meno, non sembravano influenzare la composizione

della flora intestinale come creduto. Ecco, questo è il punto della questione. Può essere quindi difficile avanzare una teoria o avere le idee chiare su un argomento che non conosciamo quando non abbiamo delle basi scientifiche o le conoscenze specifiche di chi per esempio ha studiato fisica, chimica, medicina, naturopatia o biologia.

Diventa difficile soprattutto quando ci si trova di fronte a delle spiegazioni o argomentazioni i cui autori, invece, hanno queste conoscenze e le cui affermazioni sono opposte o semplicemente diverse.

In questi casi il buon senso e l'istinto tornano utili. La verità assoluta non esiste e di certo non è contenuta in un solo libro, ma nell'esperienza di quelle persone che per passione, altruismo, sete di conoscenza e intelletto sono al servizio del bene comune.

Il punto di vista da cui partire è il nostro esserci allontanati dalla natura. Con ogni probabilità si tratta dello sbaglio più grande mai commesso.

Abbiamo barattato la nostra vera indole, quella spirituale, per sprofondare inesorabilmente in una spirale di azioni quotidiane ripetute senza senso. Abbiamo seguito dei solchi già tracciati per poi scoprire che non ci hanno condotto verso la felicità.

Anzi. Ci hanno portato verso un'esistenza vuota di sentimenti e ricca di grassi. La soluzione? Tornare indietro. Per andare avanti possiamo solo tornare indietro.

Perché il progresso così com'è stato inteso e vissuto ci sta portando verso la degradazione costante, verso un senza senso comune. Si lavora, si compra, si consuma e si muore. Il paradosso è che anche quando ci si ammala invece di riflettere e riprendere in mano le redini della propria vita, si tende a rimanere schiavi anche nella guarigione di quello stesso sistema che ci ha fatto ammalare. Il sistema ci vuole stanchi per non darci la possibilità di riflettere, ci vuole intossicati per fare finta di curarci e per arricchirsi. Ci vuole divisi perché l'unione fa la forza, ci vuole in costante modalità off perché, se non pensiamo, siamo più facili da manipolare.

Solo la consapevolezza di sapere chi siamo e che cosa vogliamo ci porterà alla scoperta del senso. Il senso sta nell'amore. Nella collaborazione. Nel far del bene agli altri e a se stessi. Questo è il senso della vita.



L'avevamo capito negli anni '60 quando sotto lo slogan "Peace and love" si nascondeva quel senso profondo di vivere la vita all'insegna della pace e dell'amore reciproco.

Poi sono arrivati la televisione e il consumismo e la vita è diventata un susseguirsi di azioni. Sempre le stesse: LAVORARE - CONSUMARE - DIVERTIRSI.

La maggior parte delle persone che conosciamo si trova in una di queste fasi. È una sorta di wonderwall in cui chi si ferma non è perduto così come ci hanno fatto credere. Bisogna fermarsi e scendere per capire il senso di quello che ci circonda e non dobbiamo cercarlo neanche lontano, basta guardarsi dentro. La risposta, infatti, è nel nostro intestino.

NON SIAMO MAI STATI SOLI

Fino a poco tempo fa si credeva, erroneamente, che i batteri fossero degli agenti patogeni da cui bisognava difendersi a tutti i costi. Pasteur docet. Oggi invece si è giunti alla conclusione che gli organismi unicellulari ci permettono di vivere una vita sana.

Si è anche scoperto che questo mondo invisibile possiede un patrimonio genetico cento volte maggiore rispetto alla somma del DNA di tutte le nostre cellule. Ci sono più geni in un batterio

.....
“Se il bambino nasce in modo naturale con le doglie scivola attraverso una completa impregnazione batterica.”

che nel nostro cromosoma. Questi batteri comunicano e cooperano tra di loro costantemente. Si scambiano informazioni genetiche e reagiscono agli stimoli. Quel senso di cui parlavamo prima, quello della cooperazione, è dentro di noi e per essere in salute abbiamo bisogno che nel nostro intestino ci sia un equilibrio di organismi e che questi collaborino tra di loro.

La nostra vita dipende dalla loro presenza e dal nutrimento che noi gli offriamo. Con il termine "microbiota", facciamo riferimento alla popolazione di microrganismi e dei virus che colonizza il nostro intestino, ma non solo. Questa popolazione microbica è presente anche in gola, nei bronchi, sulla pelle e in tutte quelle zone del corpo che comunicano con l'esterno. La totalità dei geni dei nostri batteri, invece, è stata definita "micobioma".

Complessivamente, quel che emerge dagli studi, è che ognuno ha il suo caratteristico microbiota ed è determinato da una serie di fattori.

Per anni lo abbiamo definito semplicemente "flora batterica intestinale".

Ma come siamo passati dall'idea di dover combattere a tutti i costi i batteri a quella più recente che li contempla come nostri alleati?

Nel 1990 ebbe inizio il "Progetto Genoma Umano" il cui scopo era di identificare tutti i geni del DNA umano per poi poter attribuire le malattie ai singoli geni e correggerle attraverso interventi precisi. Quando però si è capito che essere geneticamente predisposti a sviluppare una determinata patologia non significava necessariamente svilupparla poiché i geni devono essere attivati, la predisposizione genetica è servita e serve ai medici solo come scusa dell'incapacità di spiegare il perché dell'esistenza di una malattia.

Dal progetto del "Genoma Umano" siamo arrivati alla rivoluzione microbiologica. Il miglioramento della

tecnica di sequenziamento ha permesso di identificare i geni in maniera più rapida ed economica. Grazie a questi avanzamenti si è arrivati all'elaborazione di un nuovo punto di vista e si è scoperto che le alterazioni del microbiota sono correlate a diverse patologie.

Ciò che lo rende di estremo interesse è la possibilità di poterlo modificare, ripristinando così le sue caratteristiche. È una sorta di arma segreta che non sapevamo di possedere. Se abbiamo compreso che l'approccio della medicina contemporanea nei confronti non solo della malattia, ma anche nei confronti della prevenzione è sbagliato, allora aver scoperto la probabile causa della gran parte delle patologie moderne dovrebbe farci tirare un sospiro di sollievo.

COME SI FORMA

La colonizzazione dell'intestino da parte del microbiota inizia alla nascita, anche se alcuni studi hanno evidenziato la presenza di batteri già in utero. Sono determinanti l'esposizione ambientale e la dieta che la madre segue in gravidanza, il parto naturale (il taglio cesareo non permette un corretto contatto con la flora batterica della madre ma con i batteri della pelle e dell'ambiente ospedaliero) e l'allattamento al seno. Ovviamente è importante anche l'alimentazione che il bambino segue durante l'infanzia.

Nel primo anno di vita la diversità delle specie presenti è ridotta. Vi è poi un aumento progressivo fino ai due/tre anni. Da quell'età in poi possiamo dire che la composizione del microbiota è simile a quella dell'adulto. In età avanzata, invece, abbiamo una riduzione del numero di specie presenti. Ogni individuo, dunque, acquisisce un microbiota che rimarrà un suo tratto distintivo per tutta la vita, anche se dobbiamo tenere in conto che la sua composizione può subire variazioni per l'influsso di diversi fattori come l'età e il sesso, lo stato di salute, l'assunzione di farmaci, gli stili di vita, ovviamente l'alimentazione, gli ormoni assunti attraverso gli

anticoncezionali e lo stress.

FUNZIONI

Le funzioni del microbiota sono diverse e tra queste possiamo citare:

- funzione protettiva e di barriera
- funzione metabolica
- funzione trofica o di nutrizione
- funzione immunologica
- funzione neuroendocrina

Nella barriera intestinale esistono alcune strutture chiamate "giunzioni serrate" che mettono in collegamento le varie cellule intestinali e che permettono il passaggio bidirezionale di sostanze dall'intestino al torrente circolatorio. Le giunzioni serrate sono strutture proteiche che traggono grande beneficio e sono molto condizionate nella loro funzionalità da sostanze come gli acidi grassi a catena corta, prodotti proprio dal metabolismo del microbiota intestinale.

L'alterazione del microbiota intestinale, dal punto di vista metabolico, comporta l'alterazione della funzionalità delle giunzioni serrate e quindi permette il passaggio di sostanze tossiche o di allergeni nel torrente circolatorio e quindi dall'intestino a tutto l'organismo. Il cibo sfugge al processo di digestione, riconoscimento e assimilazione e senza essere stato processato attraversa la mucosa per finire all'interno del nostro corpo. Le conseguenze?

Forme infiammatorie e malattie degenerative. Il microbiota si ciba prevalentemente di fibre e rilascia acidi a corta catena fra cui quello butirrico, acetico e propionico. Il primo è uno dei principali nutrienti delle cellule intestinali, serve a spegnere l'infiammazione e a proteggere appunto la permeabilità. Regola il nostro sistema immunitario e quando il nostro intestino funziona bene, produce il 95% della serotonina, ovvero l'ormone del buonumore che è direttamente coinvolto nei meccanismi dell'ansia, della depressione e dei nostri comportamenti. Si pensa che numerose malattie, ritenute neuropsichiatriche, abbiano quindi origine proprio nell'intestino.

Quando il microbiota è alterato (ovvero in condizioni di "disbiosi"),

può produrre sostanze che favoriscono l'obesità e la sindrome metabolica, un insieme di anomalie. Tra queste possiamo citare l'accumulo di grasso addominale, l'eccesso di trigliceridi nel sangue, l'ipertensione arteriosa. Tutti elementi correlati a una maggiore possibilità di andare incontro a malattie cardiovascolari e a diabete di tipo 2, a processi infiammatori e quindi anche ad allergie, intolleranze, malattie autoimmuni e processi cancerosi.

CAUSE DI ALTERAZIONE MICROBIOTA

Le cause di alterazione della flora batterica intestinale possono essere diverse:

- utilizzo di farmaci e antibiotici
- una dieta poco varia
- una dieta priva di fibra alimentare e ricca di cibi raffinati, di carne e di zuccheri
- cibi non masticati
- stress

Lo stile di vita tipico occidentale con ritmi di vita frenetici, pasti consumati velocemente e inconsapevolmente e il poco rispetto dei ritmi circadiani, condiziona inevitabilmente la nostra salute. Il microbiota quando viene messo a dura prova dal nostro stile di vita inizia a degenerare in un progressivo non equilibrio.

Eppure con le giuste misure è possibile cambiare il suo stato di salute e si può farlo soprattutto grazie agli stimoli che derivano dal cibo, il nesso tra l'esterno e il nostro interno.

Il problema rimane sempre e solo uno: siamo in pochi a sapere che cosa mangiamo. La maggior parte delle persone malate chiede ai medici che cosa mangiare per stare meglio. Per non parlare di quello che mangiano le persone che sono in ospedale.

È palese l'incapacità di mettere in relazione le malattie con il cibo. Perché?

Generalmente il mangiare è un



atto abitudinario, precipitato e incosciente. Il come e quando ci si alimenta è determinato da aspetti come la disponibilità degli alimenti nel mercato, il potere di acquisto e la cultura alimentare. Il terzo aspetto prevale sugli altri due. Una persona informata o aperta all'informazione, infatti, può comprendere che cosa sia il cibo. Solo così il modo di fare la spesa cambia. Si passa da un gesto inconsapevole a sapere che cosa stiamo comprando. Fare la spesa va considerato un vero e proprio gesto politico attraverso il quale cercare di cambiare una realtà fatta di cibi a lunga conservazione, privi di ogni energia vitale e pieni di molecole estranee al nostro corpo. Il decidere dove comprare e che cosa comprare è un potente segnale. Le grandi aziende produttrici, infatti, si adeguano alle richieste del mercato anche se a spingerli è spesso e volentieri solo la questione economica.

Quando parliamo di cultura alimentare, facciamo riferimento soprattutto al fattore psicologico e al concetto di tradizione: mangiamo ciò che più ci piace e da grandi continuiamo a comprare e mangiare quegli stessi alimenti che consumavamo a casa. Il cibo non ha mai avuto una connotazione se non quella legata al gusto. Non abbiamo mai messo in discussione quello che i nostri genitori ci hanno insegnato a mangiare. **PERCHÉ NON ABBIAMO AVUTO NESSUN MOTIVO PER FARLO.**

Il cibo è piuttosto qualcosa di cui non si può fare a meno, è un motivo per stare insieme, è un gesto di amore. Tutti abbiamo continuato a portare avanti le abitudini alimentari dei nostri genitori fino a quando qualcosa ci ha fatto riflettere. A volte ci si ammala, a volte si ha la fortuna di avere un amico che ce ne parla, a volte basta un semplice articolo. In tutti i casi ci sarà una certa consapevolezza di fondo. Altrimenti difficilmente il cibo diventerà oggetto d'interesse e di studio.

CHE COSA FARE PER RIPRISTINARE IL MICROBIOTA?

Quando a causa del nostro stile di vita mettiamo in difficoltà il nostro microbiota, dobbiamo iniziare a fornirgli un'alimentazione viva e varia, prebiotici, probiotici, un ambiente privo di veleni, maturità sentimentale

e un adeguato ritmo di vita. Il corpo è una macchina perfetta. Dobbiamo solo rimmetterlo nelle giuste condizioni affinché possa auto-guarire.

Eppure, in termini di alimentazione, non è sempre possibile determinare quale sia l'alimentazione giusta da seguire per ognuno di noi.

Possiamo fornire delle linee guida su che cosa bisognerebbe mangiare per vivere più a lungo, su come combinare gli alimenti, sull'importanza della loro energia vitale, ma poi la realtà è più complicata.

Per due motivi: innanzitutto, salvo che non si possieda un terreno e si sia eseguita un'analisi specifica al fine di individuarne caratteristiche fisiche e chimiche e si siano escluse contaminazioni da metalli pesanti o tossici o da qualsiasi altro composto nocivo e si decida di produrre il proprio cibo, non avremo mai la sicurezza assoluta di che cosa stiamo mangiando. Questo vale anche per le aziende biologiche.

Il secondo motivo rimane quello che siamo tutti diversi biochimicamente e ci troviamo tutti in differenti momenti della vita e quindi con differenti microbiota. Ecco perché dovremmo imparare a fidarci del nostro istinto. Il nostro corpo è lo specchio di quello che avviene dentro di noi.

EPILOGO

Com'è chiaro, quindi non esiste una regola valida per tutti. Oltretutto solo una minoranza ha la possibilità di coltivare il proprio orto o di conoscere qualcuno che lo faccia e di cui ci si possa fidare. Quando si vive in città, diventa più difficile riuscire a trovare cibi freschi e non contaminati. È il nostro paradosso. Ci hanno fatto allontanare dalle campagne per farci andare a richiudere fra quattro pareti. Ci siamo allontanati da uno stile di vita sano e di cui eravamo i diretti responsabili e ne stiamo adesso pagando le conseguenze.

Lungi dal voler incriminare il sistema di cui facciamo spesso parte e che perpetrriamo con le nostre scelte, è ovvio che il marketing ingannevole o l'industriale che fabbrica prodotti di bassa qualità o i supermercati che lo distribuiscono o le autorità incapaci di prediligere la salute ai profitti non sono il nostro maggior nemico.

Siamo noi il nostro peggior nemico. E

lo siamo tutte le volte che guardiamo altrove per comodità, che non mettiamo in discussione quello che ci dicono, che preferiamo l'estetica alla qualità o preferiamo girare lo sguardo dall'altra parte per non chiederci da dove provengano gli alimenti che compriamo. Siamo volontariamente ignoranti.

Per esser giusti dovremmo anche tenere conto di quanti invece sono attenti e consapevoli, del fatto che grazie alle nuove tecnologie possiamo andare a cercare le informazioni sulla sempre maggior presenza di gruppi d'acquisto solidali, sui agricoltori saggi e sui medici le cui voci escono dal coro. Ma questo non basta.

Il vero cambiamento si avrà solo quando alle nuove generazioni saranno insegnati il valore e il rispetto verso tutti gli altri esseri viventi.

Quando scompariranno le grandi multinazionali.

Quando ritorneremo ad essere padroni del nostro tempo.

Quando fare politica non sarà più un modo per fare soldi.

Quando ritorneremo ai lavori manuali, ad essere artigiani.

Quando scompariranno le religioni, i falsi ideali e il concetto del "fare carriera".

Quando il concetto di "usa e getta", il capitalismo e il conto in banca saranno solo ricordi lontani.

Quando smetteremo di chiedere non appena conosciamo qualcuno "e tu che lavoro fai?"

Quando saremo tutti sentimentalmente maturi e comprenderemo che la vita è fatta per il 10% di avvenimenti e per un buon 90% di come noi reagiamo ad essi.

Quando capiremo che ripetere 75 volte lo stesso giorno non significa aver vissuto. Quando non esisteranno più la Chiesa e il concetto del peccato.

Quando i fast food si trasformeranno in slow food.

Quando avere tempo libero significherà non dover necessariamente fare qualcosa per occuparlo.

Quando smetteremo di rubare le materie prime agli altri paesi e di conseguenza non ci sarà più l'esigenza di dover inventare un nemico per giustificarne le guerre.

Quando la borsa, i titoli e le banche lasceranno il posto a semplici istituti di micro credito.

Quando, come il Costa Rica, capiremo che non ci sarà bisogno di eserciti e gradi.

Quando chiuderanno gli zoo e i circhi e la plastica verrà messa al bando.

Quando le farmacie e le erboristerie saranno sostituite dalla vendita dal produttore al consumatore di frutta e verdura di stagione.

Quando il biologico sarà la normalità. Quando gli scarichi, i residui e l'immondizia non costituiranno motivo di profitto per pochi e malattia per tutti gli altri.

Quando il consumismo e la televisione smetteranno di occupare il nostro tempo. Quando darsi del Lei sarà solo una forma di rispetto verso gli anziani.

Quando alimentandoci di quello che la terra ci offre sconfiggeremo il problema della fame nel mondo e fermeremo il riscaldamento globale.

Quando smetteremo di regalare il nostro tempo in cambio di soldi così come facciamo oggi.

Quando tutto questo accadrà, ritorneremo a ricordarci di vivere questo meraviglioso viaggio che dovrebbe essere la nostra vita.

Quando invece penso che l'Italia è un paese in cui i parcheggi nei pressi degli ospedali si pagano e quelli nei centri commerciali no, capisco che la strada è ancora lunga.

Stefania Traversa

Tesi integrale del 2018

.....

"Con il termine "microbiota", facciamo riferimento alla popolazione di microrganismi e dei virus che colonizza il nostro intestino, ma non solo. Questa popolazione microbica è presente anche in gola, nei bronchi, sulla pelle e in tutte quelle zone del corpo che comunicano con l'esterno."

IL NUOVO ANNO ACCADEMICO PARTIRA' IL

16 OTTOBRE 2022

APERTE LE ISCRIZIONI HSU

Scuola Internazionale di Igienismo
e Scienza della Salute Naturale

2022/2023

Programma, competenze, durata, diploma, costi e
modalità di iscrizione su

www.hsu.aghape.it

La Health Science University

C'è qualcosa di speciale in questa scuola: un'aria benefica di libertà, una forza dell'essere e un fuoco sacro che lentamente si accende, lezione dopo lezione. È nata da una semplice idea, ma giorno dopo giorno, passo dopo passo, con onestà intellettuale, libera e coerente ai propri principi - al di là di ogni situazione e contesto storico, politico ed economico - la HSU è diventata sinonimo di serietà e di alta formazione di una nuova figura professionale che è lo Specialista in Igienismo e Scienza della Salute Naturale. Una figura che, nel vivere il percorso di studi, matura grandi competenze nelle tre aree, a nostro avviso, che determinano una reale buona qualità della vita:

Campo dell'educazione alimentare: l'igienista educa ad un corretto stile alimentare plant-based, conforme ai principi igienisti, fisiologicamente idonea a mantenere uno stato di salute psicofisica ottimale e a ripristinare l'omeostasi.

Campo dell'educazione comportamentale: l'igienista educa le persone a perseguire uno stile di vita "funzionale alla salute", in grado di soddisfare le esigenze fisiche, psichiche, spirituali, etiche ed estetiche dell'essere umano e conduce il suo cliente al soddisfacimento di tali bisogni attraverso un protocollo che, in armonia con la natura, si basa sull'importanza di una corretta alimentazione naturale, esposizione alla luce solare, corretta respirazione, abituale attività fisico-motoria, educazione al pensiero positivo, equilibrio emotivo - spirituale, fino al raggiungimento dell'omeostasi energetica - vibrazionale, misurabile con adeguate e specifiche strumentazioni.

Campo dell'educazione alla dimensione dell'essere: l'igienista aiuta le persone nello sviluppo delle life skills e delle proprie potenzialità fino a raggiungere consapevolezza della propria e altrui dimensione profonda e spirituale.

Aldilà delle competenze spendibili la HSU è una scuola di umanità, di gesti e di scelte, di sensibilità, di apertura mentale, di verità, di conoscenze elevate, di trasformazione, dove l'igienismo naturale diventa baricentro di una vera e propria scuola di grandezza dell'Essere, a cui si ritorna attraverso conoscenze che permettono di pensare autonomamente, fuori dagli schemi acquisiti e di gettare il cuore oltre la paura. Un cammino, in primo luogo, dentro se stessi per scoprire, in prima istanza, la nostra stessa grandezza e la grandezza che ci circonda, fino a quell'Oltre di cui siamo espressione e a quella magia che è l'essenza della vita stessa. Solo questa intima e profonda consapevolezza ci permette, poi, di essere ottimi consulenti o educatori, e aiutare realmente gli altri.

Questa scuola è un traguardo e una partenza, non un arrivo. Mi piace concludere con un pensiero che è stato il primo a nascere e che avevamo in animo, io e Valdo Vaccaro, quando abbiamo cominciato a pensare a questa scuola: "noi faremo una scuola di nuova generazione, un luogo dove non c'è gerarchia, dove non ci sono docenti e studenti. Creeremo un luogo dove tutti costruiscono, nella libertà e nell'apprezzamento reciproco. L'obiettivo più alto che dobbiamo perseguire è quello di tirar fuori tutte le capacità e la grandezza che ogni studente ha dentro di sé. Non vogliamo formare, non vogliamo plasmare, vogliamo educare, vogliamo risvegliare la passione autentica, vogliamo ridare consapevolezza ad ognuno delle sue infinite capacità affinché possa individuare la via che gli appartiene e metterla al servizio degli altri". Nella HSU siamo tanti piccoli mattoni sensibili che amano e rispettano la vita, la natura, gli animali, il Cielo, e proprio come tanti piccoli mattoncini, uno sull'altro, stiamo dando il meglio di noi per costruire una nuova cattedrale dell'essere e del sapere.

AGHAPPE PROPONE

AGHAPPE PROPONE

Un nuovo ciclo di 4 lezioni di alta formazione, su argomenti trasversali, per imparare a prendersi cura di se stessi, degli altri, della terra, della vita. Sono lezioni on line su Zoom, durano mediamente 2 ore, dalle 20.30 alle 22.30, tenute da docenti di grande valore umano e professionale. Per prenotare la BioBox contattare Alberto Megale: alberto.megale@aghape.it; 324 7972111; WhatsApp +34 691 912 114

29 settembre 2022: METABILOGIA. Per raggiungere una vera salute è necessario rispettare tutte le leggi naturali: con le leggi biologiche eliminiamo la paura e ritroviamo la fiducia nel corpo, con le leggi igieniche riattiviamo una fisiologia sana, con le leggi mentali impariamo a gestire e illuminare la mente, con le leggi spirituali ci scopriamo essere gli autori di questi processi e ritroviamo la fiducia in noi stessi e nella vita. Infine troviamo le leggi alchemiche che ci permettono di armonizzare la nostra fisiologia sottile. Con Diego D'Onofrio, esperto di igienismo e delle 5 leggi biologiche.

27 ottobre 2022: PNEI Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia. La disciplina scientifica che comprende il sapere integrato di tre specialità mediche ovvero neuro-psichiatria, endocrinologia e immunologia. I recenti studi hanno permesso l'evoluzione di questa materia tanto che oggi la PNEI può essere definita la scienza che studia la chimica delle emozioni e degli stati della Coscienza e la rispettiva azione sul corpo biologico dell'Essere Umano attraverso il sistema immunitario. Con Dr. Andrea Sassola, biologo nutrizionista, laurea in scienze biologiche -dipartimento di scienze fisiologiche cellulari e molecolari - laurea in chimica -dipartimento di dietetica e nutrizione clinica. Master in PNEI - dipartimento di neuroscienze Torino.

17 novembre 2022: RELAZIONE GENITORI FIGLI. La mente del bambino si evolve con gli anni e con le esperienze. Anche la corretta relazione dei genitori con i bambini che crescono deve adattarsi all'età, rispettando le leggi della natura che governano lo sviluppo della psiche infantile e adolescenziale. Purtroppo raramente la società (scuola, TV, Internet, Social Media) insegna i principi naturali che governano la relazione fra menti adulte e menti in via di maturazione. Si tratta di una conoscenza alla portata di tutti, ma bisogna andarsela a cercare con Dr. Renato Marini, psicologo, igienista e iridologo.

15 dicembre 2022: COME ALIMENTARE L'ENERGIA VITALE. Cosa permette al nostro spirito di comandare il nostro corpo meccanico attraverso i programmi depositati nella nostra mente? La scienza degli ultimi decenni ha dimostrato come la forza vitale non sia un elemento legato allo spirito, ma bensì un elemento tangibile e misurabile del nostro organismo, senza il quale la vita non avrebbe modo di esistere. Essa è pertanto FONDAMENTALE ed è altrettanto fondamentale sapere come alimentarla correttamente, in modo che il nostro organismo possa avere la giusta energia per svolgere tutte le funzioni che servono per preservare la vita e la salute. Con Marco Mularoni, igienista e scrittore.

Il costo dell'intero ciclo Biobox, composto da 4 lezioni, è di euro 60. Ogni lezione è disponibile anche in video lezione per chi non può essere presente nella data indicata. A tutti i partecipanti live viene inviata anche la video lezione. La singola lezione euro 20. I costi sono riservati a tutti i soci con tessera associativa valida per l'anno 2022.

Prenotazioni: alberto.megale@aghape.it; 324 7972111; WhatsApp +34 691912 114

aghape@aghape.it

4
MASTERCLASS
ZOOM

BIOBOX

Lezioni di Alta Formazione
secondo semestre 2022

29 settembre
Metabiologia
Diego D'Onofrio

27 ottobre
PNEI Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia
Dr. Andrea Sassola

17 novembre
Relazione Genitori Figli
Dr. Renato Marini

15 dicembre
Come alimentare l'Energia Vitale
Marco Mularoni

Clothing & PAPER

CONCEPT STUDIO

Roma

«Cosa significa operare con amore?
È tessere la stoffa con i fili del cuore,
come se anche chi amate dovesse indossarla.
È costruire una casa con affetto,
come se anche chi amate dovesse abitarla.
È seminare con dolcezza e mietere il grano con gioia,
come se anche chi amate dovesse mangiarne.
È impregnare ogni cosa che plasmate
con un soffio del vostro spirito» (Kahlil Gibran).

Queste parole esprimono pienamente il pensiero di **Aghape** e le linee guida seguite per “suggerire” e “garantire” progetti, professionisti e aziende. Le realtà che vi segnaliamo sono punti di riferimento che **Aghape** ha conosciuto, valutato e apprezzato.

Clothing&Paper co-founded by **mamanetmoi** e **SENTIERI di OCRE** è un progetto di Alessia Pandolfi e Giosue Marigliano, soci e collaboratori di Aghape.

Un centro nel pieno cuore di Roma, dove mani, creatività e bellezza si intrecciano.

Clothing&Paper è un Laboratorio sartoriale e un Laboratorio artistico. Si confezionano abiti con tessuti naturali, si dipinge ad acquerello, si rilegano a mano e con pregiate carte giapponesi taccuini di rara bellezza secondo le antiche tecniche orientali. Qui si possono anche fare corsi e workshops individuali e per piccoli gruppi, per bambini, teen e adulti.

Clothing&Paper è un luogo per crescere, per imparare, per esprimere la propria creatività e nutrirsi di bellezza.

Instagram: [mamanetmoiroma](#)
Instagram: [sentieridiocre](#)
Facebook: [ClothingandPaperConceptStudio](#)



healthfriendly FOOD

Burger di ceci

INGREDIENTI PER 4 BURGER:
350 g di ceci lessati
1 rametto di rosmarino
qualche foglia di salvia
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
4 cucchiaini di pangrattato
olio evo
sale q.b.
pepe q.b.

In un robot da cucina versare i ceci cotti, gli aghi di rosmarino, le foglie di salvia, il prezzemolo tritato e un giro di olio con l'aggiunta di un pizzico di sale e pepe. Frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Trasferire l'impasto in una ciotola capiente e unire il pangrattato poco alla volta fino ad ottenere un miscuglio lavorabile con le mani e non troppo appiccicoso.

Prendere quindi un quarto dell'impasto e dare la forma di un burger più o meno circolare (con l'impasto si crea una polpetta tonda che poi verrà schiacciata). Fare lo stesso per gli altri tre quarti dell'impasto.

Scaldare un filo di olio evo in una padella antiaderente e far cuocere i burger per 5/7 minuti per lato fino a quando saranno dorati in superficie.

Ricetta ideale tutto l'anno, buon appetito!



Betty Barbieri
betty.barbieri@aghape.it
328 0508302



AghapeMagazine è una rivista spontanea che percorre sentieri culturali, conoscenze e consapevolezze che valorizzano la persona per condurla verso uno stato di autentico e globale benessere fisico, mentale, sociale, spirituale, etico ed estetico.

Il suo scopo è quello di diffondere conoscenze e consapevolezze per la valorizzazione della Persona e della Natura.

In **AghapeMagazine** puoi trovare articoli, testimonianze, riflessioni e saperi trasversali caratterizzati dall'autenticità che, senza sostituirsi alla medicina ufficiale, forniscono un quadro più completo ed esaustivo dell'individuo e del legame con l'ambiente che lo circonda.