



AGHAPE

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 consapevole 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



16

I profumi nella storia (seconda parte)
di Angela Montereali

Originariamente considerati ed utilizzati per la loro valenza magica e spirituale, è con i Greci che gli oli essenziali cominciarono ad essere considerati per le loro proprietà...

20

Pratiche iginieste: la spazzolatura
dalla Redazione

La spazzolatura a secco è una tecnica antichissima, praticata già nelle antiche civiltà di Grecia, Cina e Giappone, oltre ad essere menzionata nei testi vedici...



36

La poesia: il mondo e la sua fragilità
di Marco Marenzi

Vorrei iniziare dicendo che la poesia non salverà il mondo, ma lo può rendere più profondo e vivo. Dico ciò perché, nonostante la grande poesia...



LA TESI DI STAGIONE

38

L'igienismo come soluzione ai cambiamenti climatici
di Stefania Casadio

Tesi Health Science University
L'igienismo è una scienza multidisciplinare, una pratica e uno stile di vita che si può applicare a ogni aspetto della vita...



06 La meditazione oggi

10 Yoga sciamanico (parte seconda)

22 La consapevolezza oltre la dieta

27 Alimentazione cosmica

30 Cronistoria della salute (terza puntata)

43 *Healthfriendly Food*: Zuppa di cannellini e cavolo nero al sapore felice di zafferano

Stiamo su un luogo sacro chiamato Terra

Questo è un foglio di appunti, una singola pagina scribacchiata che corre il rischio di finire tra le tante carte che si scrivono e che poi finiscono nel cestino, come dei piccoli progetti inutilizzati e dimenticati, mentre forse meritavano qualche attenzione in più.

Ed è per questo motivo che ho deciso di pubblicare questo messaggio e salvarlo in qualche modo dalla ingiusta fine tra le immondizie. Lo voglio anzi dedicare alla mia compagna Kathleen e alla grande Famiglia Fong, a Nadia-Augusto-Elisabetta-Rodolfo, ai miei due ragazzi Francesco e William. Il grazie di esistere si estende alle tante Anime Belle che ruotano intorno, e che diventano di diritto componenti Amiche e Familiari collegate alla Comunità Universale di cui facciamo parte. L'amore accorcia le distanze e ci rende coesi, uniti, ci fa diventare veri e propri Fratelli e Sorelle di una Unica Grande Famiglia Divina.

“Grazie di vivere, grazie di esistere, grazie di avere due profondi occhi neri e due mani da accarezzare. Grazie di non essere rimasta col sole e con le stelle, grazie di essere scesa dal cielo e sei viva, grazie di esistere, di esistere, di esistere per me”. Così cantava Gino Paoli e prendo spunto da quel brano.

C'è infatti molto di più che brucia intorno al fuoco. Ci sono pensieri e sensazioni che sorgono dall'intimo mentre sto guardando il Sole che brilla, riscalda e illumina il cielo della Thailandia. Mi è venuto spontaneo prendere un foglio e scriverti sopra qualcosa.

Grazie a Te Fratello Sole. L'attrazione irresistibile che provo per te sarà magari interessata, dal momento che tu mi dai la vita, la salute l'energia senza nulla chiedere in cambio. E fai tutto questo in tutte le forme possibili ed immaginabili. Lo fai in modo instancabile traendo forze magiche da un enorme contenitore e riversandole con continuità negli spazi che ti circondano, senza mai dimenticare il pianeta Terra che si mantiene alla giusta distanza per ricevere la tua benefica ondata di luce di calore.

E il tutto avviene con ordine perfetto, con stupefacente armonia e precisione, secondo uno Chema telepatico dettato dall'Automatismo Universale per ogni cosa e ogni creatura, per ogni granello di polvere e per ogni corpo celeste immerso nella illimitata dimensione dell'oceano spaziale.

L'Ordine Universale sta dentro e fuori di noi, sta nei colori, nei sapori, nei profumi, nelle fragranze, nelle voci, nel volo degli uccelli, nel canto dei grilli, nel lampeggiare estivo delle lucciole, nei frutti prelibati che ci offri in ogni angolo e in ogni stagione, in ogni tua manifestazione, in ogni movimento, e persino nel silenzio profondo e nei venti che soffiano dove la vita apparentemente non esiste. Il tutto avviene con sbalorditiva sincronia, senza sgarrare di un secondo e di un millimetro

Tu Fratello Sole sei Figlio del Grande Spirito Creatore, ed io Uomo Terrestre mi sento frammento di entrambi. Davanti a voi il minimo che posso fare è darvi un segnale di devozione e di appartenenza, è fare un inchino silenzioso trattenendo il fiato per l'emozione.

Non esistono parole per esprimere tutta la immensa gratitudine che provo per avermi donato la vita, per avermi reso partecipe, per avermi dato il prezioso bene dell'Anima. Dovessi dipingervi per immagini vi raffigurerei come il cielo che si tuffa nell'oceano, o come la farfalla che vola in modo ubriacante posandosi su ogni fiore, foglia e ramo senza mai sbattere in alcun ostacolo, o come una foglia secca trascinata dal vento, o come il canticchiare allegro di un merlo o di un lucherino che pare prendersi gioco del nostro modesto linguaggio, ridicolizzandoci con la sua abilità canora priva di errori e di stonature.

Trovo una meravigliosa complicità e trovo tanta magia nei meccanismi che reggono l'intero sistema. Chiunque vada sciocamente contro questa magnificenza commette innanzitutto un danno devastante contro se stesso, un crimine irresponsabile, essendo egli comunque parte del Tutto.

Chiunque poi venga meno al rispetto delle creature animate dal Divino offende la sacralità della vita e dimostra di non essere degno, di non aver capito un bel niente su quanto esiste.

Bontà, sorriso, generosità, amore in tutti i sensi e tutte le direzioni è il minimo che possiamo dare per sdebitarci degli immensi doni ricevuti.

Mi illudo di avere espresso un pensiero poetico e di aver meditato profondamente. In realtà tutto è ancora da scoprire, e non ci sono descrizioni all'altezza, termini adatti, pennelli geniali capaci di riprodurre la bellezza e l'immensità del LUOGO SACRO in cui ci troviamo.

Valdo Vaccaro

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

**“L'amore accorcia le distanze
e ci rende coesi, uniti”**

LA MEDITAZIONE OGGI

*È un percorso che porta a
più amore, gioia e libertà*

Abitualmente noi esseri umani ignoriamo la nostra consapevolezza e ci identifichiamo erroneamente con i contenuti mutevoli della mente. Ci identifichiamo con le nostre esperienze, azioni e con il perenne dialogo interiore; ci identifichiamo con le nostre storie.

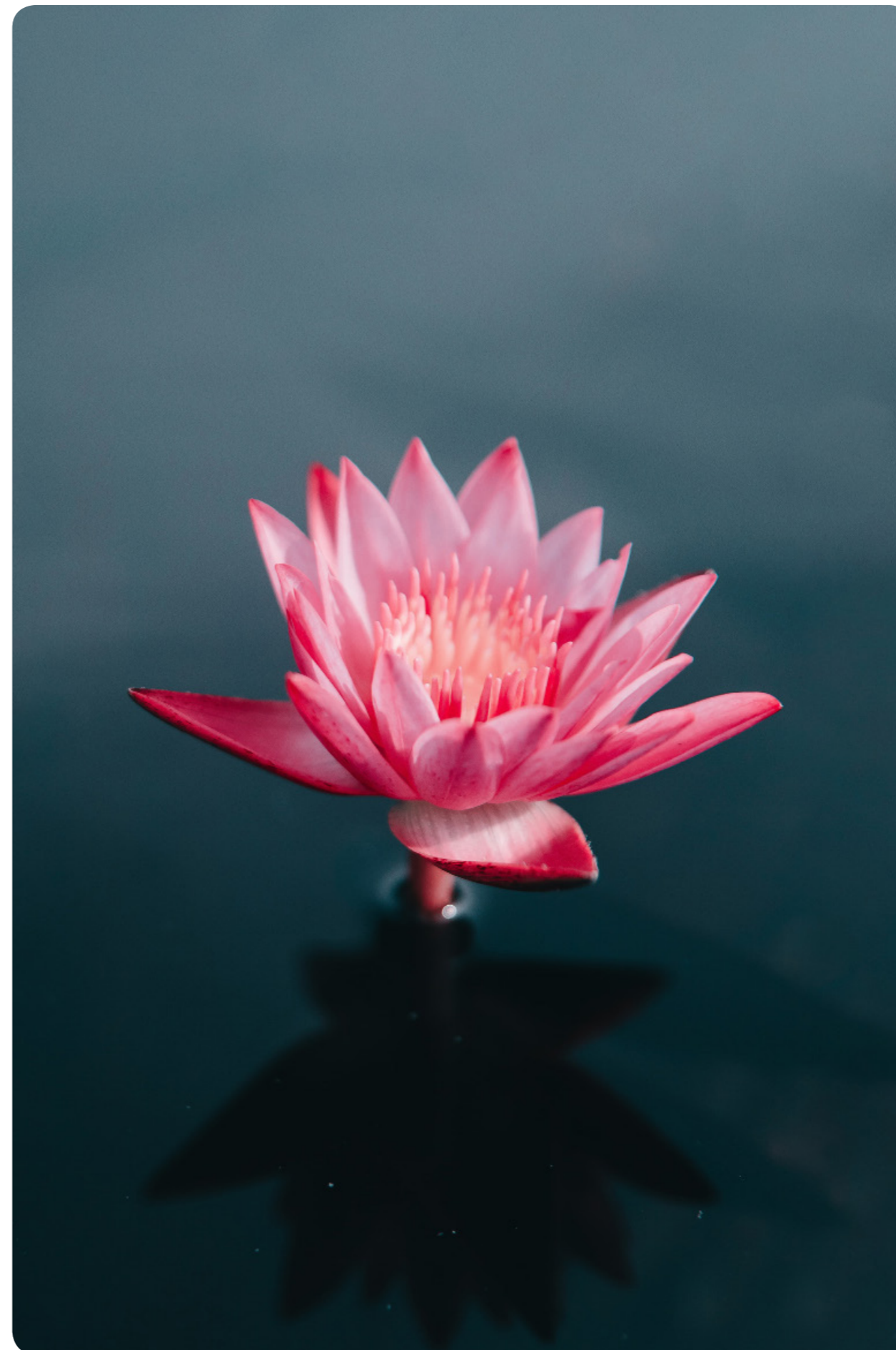
Evidentemente un essere umano è molto di più della sua storia. Attraverso i millenni ci sono stati numerosi maestri spirituali, che motivati dall'amore, dalla saggezza e dall'infinita compassione, hanno cercato in tutte le maniere di renderci attenti alla perfezione interiore, alla nostra bontà fondamentale, alla pura consapevolezza. Hanno cercato di renderci partecipi di questa esperienza interiore insegnandoci non soltanto come sperimentare, ma anche come mantenere lo stato di consapevolezza.

Il fondamento della nostra mente è pura consapevolezza, che ha il profumo della gioia e dell'amore. L'accesso a questo spazio interiore, se non esiste già spontaneamente, deve essere appreso. La meditazione è da sempre il mezzo per ottenerlo. Questa perfezione interiore ha

nomi diversi, a seconda della cultura, ma non può essere definita a parole.

Nella letteratura poetica dei mistici si dice: "Ti è più vicino del tuo stesso respiro" oppure "Ti è più vicino della tua stessa carotide". Anche l'essere umano più confuso ha come base questa perfezione interiore, questo spazio interiore sacro. L'esperienza dello spazio interiore della nostra consapevolezza ci dà l'opportunità di ri-identificarci e ri-orientarci. In questo modo raggiungiamo una migliore percezione di noi stessi. Anche una breve regolare meditazione quotidiana è in grado di promuovere questo sviluppo. Tale approccio non è possibile per tutti ma lo è per la maggior parte delle persone. Per tanti anni ho condotto un centro residenziale per la riabilitazione dalle tossicomanie e ho visto come grazie alla meditazione sia possibile lasciarsi definitivamente alle spalle i problemi di dipendenza e le false identificazioni. È un percorso che porta a più amore, gioia e libertà. È facile entrare in contatto con lo spazio interiore, la natura fondamentale della mente. Mantenere questo contatto e questo ancoraggio interiore, in modo permanente in qualsiasi situazione richiede un impegno serio, onestà, pazienza, disciplina, amore e umorismo. Se rimaniamo identificati con il dialogo interiore ininterrotto restiamo in un certo senso schiavi della mente, con tutti i suoi contenuti ed emozioni mutevoli. Iniziare a sperimentare

Cominciare a sperimentare regolarmente lo spazio interiore della pura consapevolezza è una cosa facile, utile e immediatamente disponibile. Se con il tempo si riuscisse a mantenere stabile questa connessione interiore, sperimenteremmo un cambio notevole nella nostra consapevolezza



La meditazione non è qualcosa di statico, ma un progresso dinamico, uno sviluppo e una crescita, l'inizio di un'umanità profonda.

regolarmente lo spazio interiore della pura consapevolezza è facile, utile e sempre disponibile. Se nel tempo riusciamo a mantenere stabile questa connessione interiore, sperimentiamo davvero un cambiamento significativo di percezione. Questo cambiamento modifica ed espande la percezione dell'io. La meditazione non è qualcosa di statico, ma un progresso dinamico, uno sviluppo e una crescita, l'inizio di un'umanità profonda. La meditazione è un punto di svolta verso una migliore comprensione e una più ampia percezione della realtà e permette, nell'infinita interconnessione, di agire in modo più efficace e migliore per il bene comune. Sappiamo che ogni essere umano è innanzitutto un essere spirituale, che nella sua interiorità ha un nucleo di consapevolezza sano e perfetto, a partire dal quale può evolvere. Sviluppo spirituale vuol dire percepire e riconoscere sempre più questo valore universale in noi e nel prossimo. Il concetto unificante è che siamo tutti sullo stesso percorso umano, di crescita e di sviluppo per trovare la nostra vera identità, lo spazio del cuore, la pura consapevolezza e il nostro Sé. Un tale modo di agire non è più egocentrico, ma è un agire per il bene comune, per il "noi", è un agire a partire dallo spazio del cuore, un agire con intelligenza innata e una capacità di discernimento, che è propria di una mente libera e limpida. L'umanità è ora messa a confronto con molteplici sfide. Come specie umana abbiamo raggiunto grandi realizzazioni, ma contemporaneamente stiamo creando nuove problematiche. Nella medicina abbiamo fatto grandi progressi e la vita umana si è allungata come mai finora nella

storia. Contemporaneamente andiamo ora incontro a problemi di sovraffollamento, ecologici, alimentari, idrici e molti altri ancora. Le problematiche con le quali le nostre società sono confrontate non sono più risolvibili sulla base degli abituali egocentrismi. Ci vuole una nuova maniera di affrontare le situazioni complesse, pericolose, ma anche piene di opportunità. Per affrontare e risolvere gli innumerevoli problemi in questo mondo interconnesso abbiamo bisogno di persone che agiscano con saggezza, con amore e discriminazione, con il pensiero del bene comune, del "noi". Abbiamo bisogno di queste persone seriamente impegnate in tutti i settori della società, nella politica, nell'amministrazione, nell'economia, nell'insegnamento. Una persona che agisce a partire dalla propria pura consapevolezza, che sperimenta e mantiene stabilmente questa esperienza interiore, questa percezione del proprio spazio interiore e non la perde neppure nell'azione, ottiene dei risultati che hanno possibilità di maggiore riuscita. Il concetto d'illuminazione è, nel senso comune, qualche cosa d'irraggiungibile, fuori dalla comune portata e rappresenta l'apice, il culmine di ogni evoluzione e possibile crescita. Nel linguaggio comune è un valore talmente elevato che non fa mai parte degli obiettivi da raggiungere.

Nella realtà dei fatti l'illuminazione è un fatto molto concreto, reale, pratico e auspicabile per chiunque. Se rimaniamo identificati con il nostro continuo dialogo interiore, con tutto il contenuto mutevole della nostra mente, con le nostre storie, rimaniamo in un certo senso schiavi della mente e delle mutevoli emozioni. Cominciare

Il fondamento della nostra mente è pura consapevolezza, che ha il profumo della gioia e dell'amore. L'accesso a questo spazio interiore, se non esiste già spontaneamente, deve essere appreso. La meditazione è da sempre il mezzo per ottenerlo

a sperimentare regolarmente lo spazio interiore della pura consapevolezza è una cosa facile, utile e immediatamente disponibile. Se con il tempo si riuscisse a mantenere stabile questa connessione interiore, sperimenteremmo un cambio notevole nella nostra consapevolezza; questo cambio modifica e amplia la percezione di "io". In questo senso l'illuminazione non è la fine dello sviluppo interiore, ma è l'inizio, il vero inizio di profonda umanità. L'illuminazione è un punto di svolta verso una maggiore comprensione e verso una più ampia percezione della realtà e rappresenta, nell'infinita correlazione, la possibilità di agire più efficacemente per il bene comune. L'illuminazione non è un fatto statico, ma di dinamico progresso, sviluppo e crescita. La percezione sensoriale aumenta, così pure l'intuitiva comprensione delle situazioni. Per questo motivo pratico, l'illuminazione deve essere uno degli obiettivi da raggiungere per il bene comune. Cerchiamo di incontrare e riconoscere il prossimo nel suo sano e più profondo valore interiore, non

identificandolo solo sulla base delle sue difficoltà fisiche e mentali e delle sue apparenze superficiali. Nel gruppo etnico africano degli Zulu è di usanza il saluto: "Io ti vedo", che esprime questo valore. Riconoscere in noi e nel prossimo, in maniera stabile, il nostro valore interiore, è un percorso, una meta spirituale da raggiungere.

Consiglio vivamente a tutti di praticare con regolarità quotidiana una breve meditazione.

www.free-mind.guru/programmi

Quello che io ti auguro di tutto cuore è: che tu possa riconoscere la bellezza la grandezza e la forza della tua natura interiore.

Ti auguro che tu possa mettere in accordo il tuo sentire, pensare ed agire con la tua bontà fondamentale.

Ti auguro che tu possa avere una totale fiducia nella tua bontà fondamentale.

Ti auguro molto amore e che tu possa imparare ad inebriarti del tuo stesso essere.

Ti auguro che tu possa essere felice senza alcuna ragione.

Vincenzo Altepost

L'illuminazione quale inizio di profonda umanità



YOGA SCIAMANICO

Parte seconda

Riprendiamo dallo sciamano che era pronto per sciamanizzare, quindi per entrare in uno stato d'estasi e non dualità.

Entrare in uno stato d'estasi che è la condizione di ampliamento della consapevolezza, ben oltre i confini della mente ordinaria, consente allo sciamano di compiere il viaggio attraverso gli universi.

Questo stato ampliato di coscienza è sempre presente nello sciamano, è una sua caratteristica permanente, come l'essere poeta lo è per il poeta, ma viene accentuata in particolari momenti definiti "rituali".



La sequenza fluida è sciogliersi e perdere il controllo dell'oggettività delle cose. Fluisci.

Egli comunica con i mondi dei cieli e con i mondi degli inferi che sono rispettivamente la profondità e la verità di tutte le cose. Per compiere ciò non ha bisogno di mediatori.

Lo sciamano attinge le conoscenze direttamente dal cielo e dall'infero, va di persona alla fonte delle informazioni.

Lo sciamano è guaritore dei vivi e dei morti. L'estasi sciamanica non è la trance del medium il quale, invece, parla per voce di spiriti e ne riporta i messaggi degli angeli, dei demoni, dei morti, dei saggi.

L'epoca in cui tutto questo avveniva naturalmente la si può pensare come l'Età dell'Oro, il tempo delle origini, lo stato di coscienza non duale, in cui vita e morte, conscio e inconscio, visibile e invisibile, umano e divino, erano distinti ma non separati, erano uno il riflesso dell'altro e, in quanto riflessi, nessuno dei due esisteva nella propria realtà separata: in verità esisteva unicamente la loro relazione, l'offrirsi, l'incessante darsi dell'uno all'altro, era l'amore incondizionato.

Gli uomini non conoscevano la vecchiaia, la sofferenza, la malattia, vivevano vite lunghissime alla fine delle quali non morivano ma si addormentavano, divenendo daimones, ossia spiriti guida per i viventi. In quest'epoca viventi e morenti, coloro che transitavano dalla nascita alla morte e coloro che transitavano dalla morte alla successiva rinascita, i visibili e gli invisibili, esistevano insieme, distinti ma non separati. Gli uni

percepivano gli altri e ne sentivano la presenza costante.

Esiste anche un'Età dell'Argento in cui viventi e morenti, visibili ed invisibili si trovavano ancora in un stato non-duale, ma per incontrarsi avevano la necessità di celebrare rituali. Questa è l'epoca dei rituali sacri. Lo yoga è

l'atto dell'affermazione della libertà e dell'immortalità per mezzo della vittoria dell'amore sulla paura. La libertà dai valori mondani, la capacità di andare al di là del bene e del male, di riunire tutti gli opposti, così da non cadere nella fossa

della inconsapevolezza, rimanere vigili e attenti.

Quando si possiede un corpo umano non si è in una condizione permanente, ma la si può acquisire attraverso l'estasi. Per entrare nell'estasi sono conosciute diverse tecniche:

- movimento ritmico del corpo
- tandava (danza)
- rapida vibrazione delle palpebre
- rapida vibrazione degli occhi
- micro-movimento
- respiro; nello yoga sciamanico se ne conoscono molti
- tapping (marman: giunture energetiche, punti dove le nadi, canali sottili dell'energia, si incontrano all'interno del corpo)
- mantra (veicolo o strumento del pensiero, ripetuto più volte al giorno e per più giorni, aiuta a de-programmare la mente)
- canto sciamanico
- tamburo
- offerte rituali





Lo sciamano è guaritore dei vivi e dei morti

Mentre “sciamanizza”, lo sciamano indossa un costume rituale che lo avvicina a un animale perché è fatto di pelle d’animale, piume di aquila, zampe d’orso o altri parti di un animale selvaggio; anche il tamburo è costruito con pelli di animali che sicuramente non ha ucciso per il puro lato egoico, ma in offerta alla Madre.

Si entra nell’estasi, nello stato ampliato di coscienza identificandosi con lo spirito animale.

Diverse tecniche dell’estasi, come osserva Eliade, derivano dall’imitazione mistica del comportamento di un dato animale, attraverso la pratica delle sequenze fluide. Si mette sulla testa la cappa magica, che può essere un grande foulard, un telo

o una sciarpa coprendo anche le spalle.

La testa viene coperta per contenere l’elemento terra perché tende a sfuggire verso l’alto.

Si può calare sugli occhi per creare un effetto “vedo non vedo”, in questo caso deve essere molto leggera.

È uno strumento molto importante perché rappresenta l’abbraccio dell’amante, dello/a sposo/a mistico/a, della/del nostra/o sposa/o invisibile, è l’universo dello sciamano perché lì sotto lui convoca gli spiriti, gli dèi, i geni, i demoni, i numi e opera la grande trasmutazione, per cui è un oggetto di grande valore.

Durante la sequenza si fa l’“esperienza madre”, altresì detta esperienza visionaria, rituali e meditazioni, e un’“esperienza

figlio”, altresì detta energetico-corporea, sequenze fluide. Qualcuno si chiederà cosa siano le sequenze fluide, sono le asana e chi frequenta Yoga nelle palestre le ha sperimentate, anche se le sequenze fluide sono qualcosa di più.

Non me ne vogliono gli affezionati a tale disciplina, lo Yoga Sciamanico non si fa vanto di essere “al di sopra” ma, essendo uno “Yoga di natura”, funge da linfa vitale a ciò che noi occidentali conosciamo. La natura si esprime attraverso immagini e non le puoi descrivere a parole, le devi vivere.

Devi fare esperienza. Attraverso respirazioni potenti ti conduce nell’estasi, nella foresta immaginale (che è la dimensione dell’anima).

Lì incontri il tuo spirito animale. Quindi, cos’è una sequenza fluida?

Un asana condotta sul tappetino della palestra? No, è un asana naturale. descriverla sarebbe come tentare di addomesticare la selvatichezza.

La mente umana deve sempre analizzare, tagliare, perché teme di abbandonarsi all’invisibilità, sente di dover dominare il buio. Così ci è stato insegnato fin da piccoli.

La sequenza fluida è una formula magica per fare esperienza di ciò che non vedi e non credi in te.

La sequenza fluida è sciogliersi e perdere il controllo dell’oggettività delle cose.

Fluisci.

Monica Comotti
nuvolathebest@me.com

“Lo yoga è l’atto dell’affermazione della libertà e dell’immortalità per mezzo della vittoria dell’amore sulla paura.”

.....
“L’estasi sciamanica non è la trance del medium il quale, invece, parla per voce di spiriti e ne riporta i messaggi degli angeli, dei demoni, dei morti, dei saggi.”

AGHAPPE PROPONE

6 LEZIONI
DAL 22 GENNAIO 2023
AL 18 GIUGNO 2023

7 LEZIONI DA 8 ORE ON LINE O PRESENZIALE

14 gennaio
26 febbraio
26 marzo
23 aprile
23 maggio
18 giugno

MASTER IN
LE 5 LEGGI
BIOLOGICHE
2023

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

Corso Respirazione BUTEYKO
particolarmente indicato per chi soffre di asma, ipertensione e ansia

Calendario annuale
2023

SABATO 14 GENNAIO 2023
dalle ore 9 alle ore 13

SABATO 18 FEBBRAIO 2023
dalle ore 9 alle ore 13

SABATO 18 MARZO 2023
dalle ore 10 alle ore 12 e dalle ore 14 alle ore 16

SABATO 15 APRILE 2023
dalle ore 14 alle ore 18/19

SABATO 13 MAGGIO 2023
dalle ore 14 alle ore 18/19

SABATO 10 GIUGNO 2023
dalle ore 9 alle ore 13



Una nuova opera editoriale HSU senza precedenti

Enciclopedia dell'Igigenismo e della Salute Naturale
Volume 4

L'ultima opera che vi presentiamo è L'Enciclopedia dell'Igigenismo Naturale - Scienza della Salute Naturale - Volume 4. Un compendio di 276 pagine in cui si toccano i più disparati argomenti ma il cui centro di partenza e di arrivo è sempre il raggiungimento di una salute piena, che non è solo assenza di malattia ma uno stato benefico dell'essere e di piena realizzazione fisica, mentale e sociale. Questo volume, elaborato dagli igienisti che hanno frequentato la scuola nel 2019 è disponibile per tutti i soci Aghape. E' prodotta solo in formato cartaceo, viene stampata su ordinazione e spedita a casa.

Chi fosse interessato può contattare
Daniele Giovannini al 349 198 65 85
daniele.giovannini@aghape.it

Enciclopedia dell'Igigenismo Naturale

volume quarto
anno 2019

Pubblicazione della Health Science University

workshop&laboratorio

21 E 22 GENNAIO 2023
AGHAPE IMOLA

TECNICHE PITTORICHE DELLE BOTTEGHE DEL '400 e '500 ITALIANE

info: daniele.giovannini@aghape.it; 349 19 86 585



CORSO DI MARKETING&COMUNICAZIONE
METODO AGHAPE
per avviare e sviluppare la propria attività:
dall'idea alla pratica

21 E 22 GENNAIO 2023
Sede Aghape IMOLA

Info: aghape@aghape.it



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

MASTER IN
PSICOLOGIA NATURALE
2023

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

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



I PROFUMI NELLA STORIA

Seconda parte

Il sapere degli dèi passa all'essere umano

Originariamente considerati ed utilizzati per la loro valenza magica e spirituale, è con i Greci che gli oli essenziali cominciarono ad essere considerati per le loro proprietà terapeutiche e gli aromi divennero parte della quotidianità. È in questo periodo che vengono scritti trattati specifici sulle proprietà curative e guaritrici delle piante, ad ognuna delle quali viene riconosciuta una funzione specifica. Nel trattato *De odoribus* (Teofrasto - 317 a.C.) troviamo quanto segue: "Gli unguenti, con ogni probabilità, possiedono potere medicinale in virtù degli aromi".

Grazie poi alla Via delle Spezie, il commercio dei profumi esplose arrivando fino ai Romani, i quali però erano più interessati ai profitti e al prestigio che ne derivavano piuttosto che alle loro proprietà curative, ma li utilizzarono

comunque negli ambiti più svariati – da quello sacro e religioso a quello puramente estetico.

Cina

Da sempre in Oriente l'uomo è parte integrante della natura e si adopera per vivere in equilibrio con essa e con le forze energetiche dell'universo, pertanto qui l'aromaterapia e l'utilizzo delle piante aromatiche, e dunque degli oli essenziali, è stato un fenomeno molto più popolare e diffuso e continuo rispetto all'Occidente. Per i popoli orientali è pratica comune rivolgersi alla medicina alternativa ed olistica piuttosto che a quella tradizionale: pratiche magiche, religiose e terapeutiche sono da sempre unite da stretti legami.

Battuta d'arresto nel medioevo

Non a caso in uno dei periodi più bui della storia, il Medioevo, gli oli essenziali vennero considerati



Nel *Bencao pinhui jingyao* (XVI sec.), antico codice cinese sulla farmacopea, sono elencate almeno un centinaio di essenze estratte da altrettante piante delle quali vengono illustrati gli effetti sull'organismo come pure gli ambiti di applicazione. Si tratta della più antica testimonianza dell'erboristeria cinese

strumenti di stregoneria, sebbene personaggi come Carlo Magno, il fondatore del Sacro Romano Impero, letteralmente affascinato dagli aromi, arrivò a stilare una lista di 88 specie di piante aromatiche indispensabili nella vita di tutti i giorni. Nello specifico egli decantava, poiché li utilizzava, le proprietà benefiche dell'olio essenziale di salvia sclarea, di rosmarino e di camomilla romana. Al contrario, nei monasteri rimase esclusivamente l'uso dell'olio essenziale di incenso. Successivamente, con le Crociate gli oli essenziali ripresero la

loro funzione terapeutica grazie soprattutto al loro importante potere antibiotico, decisivo nel prevenire e contrastare le epidemie.

Rinascimento europeo

In Europa durante il Rinascimento gli oli essenziali riacquistarono un posto di prim'ordine e in Francia come in Italia i "guantieri profumieri" erano figure di spicco a tal punto da ottenere un riconoscimento istituzionale,



nonché il monopolio per la vendita e la distribuzione di profumi.

Risale agli inizi del 1400, periodo in cui in tutta Europa imperversava la pandemia della "morte nera", la storia sulla miscela di oli essenziali chiamata "olio dei ladruncoli".

La leggenda - che rese famosa la ricetta contro la peste - racconta che quattro ladri furono sorpresi a derubare i moribondi e le vittime della pestilenza. Catturati e processati, i quattro raccontarono di essere profumieri e commercianti di spezie che, per evitare il contagio, avevano applicato su mani, orecchie e tempie una miscela speciale di erbe aromatiche.

Così, durante il processo, il magistrato offrì clemenza ai colpevoli in cambio della preziosa formula grazie alla quale avevano potuto resistere all'infezione.

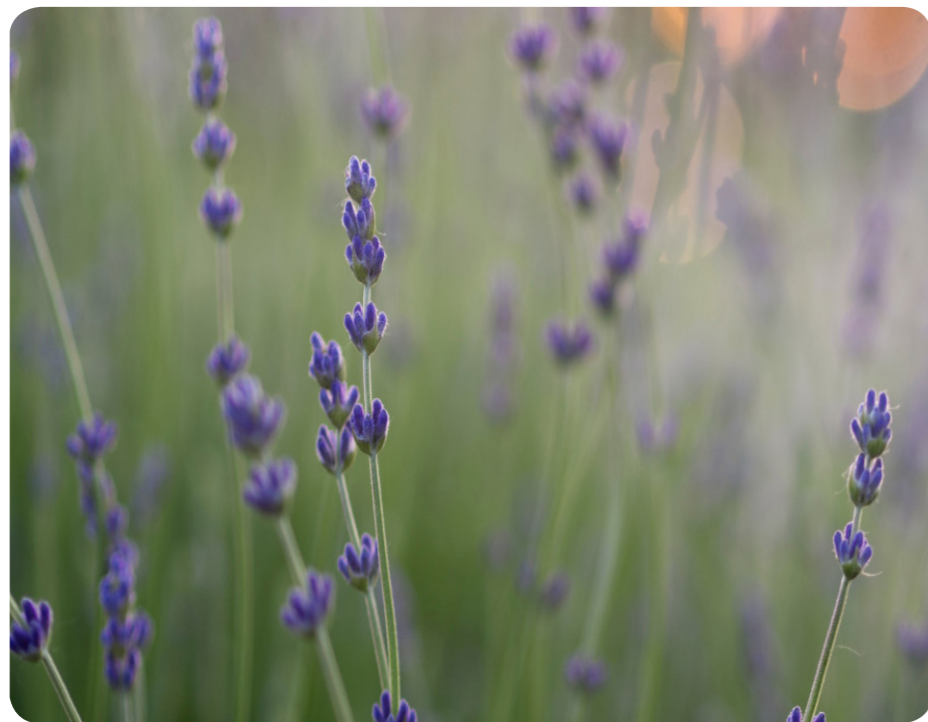
Nell'Europa del XVII secolo i medici che si prendevano cura delle vittime della peste indossavano un abito particolarmente insolito e dalle connotazioni sinistre: si vestivano dalla testa ai piedi e



ma che erano sufficienti a respirare, e che portava insieme all'aria l'effluvio delle erbe contenute lungo il becco".

I pionieri dell'aromaterapia moderna

Molto si deve all'operato di scienziati francesi e italiani durante il XIX e il XX secolo per la nascita dell'aromaterapia moderna. Tra tutti ricordiamo il dottore farmacista René Maurice



"Gli unguenti, con ogni probabilità, possiedono potere medicinale in virtù degli aromi" (Teofrasto, De odoribus, 317 a.C.)

Gatefossé, che durante un esperimento nel suo laboratorio (1910) si ustionò le mani e di istinto le immerse in un recipiente contenente olio essenziale di lavanda. Gatefossé notò che il dolore diminuiva e che quella applicazione di lavanda aiutò la guarigione.

Si ritiene che lo stesso abbia coniato il termine Aromathérapie, dalla omonima e celebre opera pubblicata nel 1931. Gatefossé prima e il medico e chirurgo dell'esercito Jean Valnet poi, decretarono l'inizio di una nuova era in questo settore.

Valnet nella fattispecie, considerato come uno dei maggiori specialisti nel campo della farmaceutica vegetale, si occupò delle capacità anti-infettive degli oli essenziali, proponendone il loro utilizzo come supporto per i soldati che lottavano in Indocina e dunque medicando i feriti e le ustioni gravi con queste soluzioni aromatiche. Dopo la guerra, continuò a trattare i pazienti con gli oli essenziali, occupandosi successivamente anche di pazienti ricoverati in ospedali psichiatrici, con ottimi risultati.

Nel 1964, scrisse il libro Aromaterapia: guarire con le essenze delle piante, grazie al quale venne conosciuto in tutto il mondo.

Gatefossé e Valnet sono spesso ricordati come i padri della moderna aromaterapia.

Molto più spesso di quanto si immagini, la fito-aromaterapia può portare a risultati che nessun percorso terapeutico moderno è in grado di ottenere.

Lo stesso Valnet era fortemente convinto che un utilizzo ragionato di queste sostanze che si armonizzano completamente a livello biochimico con il nostro organismo, in abbinamento ad un'alimentazione sana e il più naturale possibile, possa garantirci un'esistenza serena e in salute, riportandoci ad uno stato di ordine e armonia.

Angela Montereali
angelamontereali@gmail.com

.....
"Con i Greci gli oli essenziali cominciarono ad essere considerati per le loro proprietà terapeutiche e gli aromi divennero parte della quotidianità."

PRATICHE IGIENISTE: LA SPAZZOLATURA

*Diceva Lezaeta Acharan
"L'uomo, nella sua
ignoranza, rende perfino
Iddio responsabile delle sue
disgrazie, dimenticando che
ognuno ha per quello che si
merita. Noi ci ammaliamo
non per opera di forze
estranee, bensì per i nostri
errori, ossia per il nostro
modo sbagliato di vivere"*

La spazzolatura a secco è una tecnica antichissima, praticata già nelle antiche civiltà di Grecia, Cina e Giappone, oltre ad essere menzionata nei testi vedici. All'inizio del 1800 fu ripresa dall'abate Sebastian Kneipp, padre dell'idroterapia. Oggi è nota come *Dry Brushing*.

La spazzolatura non apporta benefici solo alla pelle ma a tutto l'organismo. È un vero e proprio rituale, un momento dedicato con pienezza e consapevolezza alla cura del nostro corpo, vissuto e sentito come autentico tempo

dell'anima.

Con questa presenza e con questa attenzione i benefici che riceverete dalla spazzolatura a secco del corpo con una spazzola a setole naturali sono davvero numerosi:

- migliora la circolazione dell'epidermide
- migliora l'ossigenazione della pelle
- migliora la circolazione linfatica e il drenaggio dei liquidi
- migliora la funzionalità del sistema connettivo fasciale, donando una maggiore flessibilità e mobilità
- migliora il tono energetico e il

flusso dell'energia vitale.

La spazzolatura a secco è anche un buon rimedio naturale contro la cellulite e la ritenzione idrica, condizioni generate da un ristagno del sistema linfatico e circolatorio.

Come fare la spazzolatura a secco

Alcuni consigli preliminari:

- ripetere almeno tre volte a settimana
- il momento ideale è il mattino o prima della doccia. Meglio evitare prima di andare a dormire
- la pressione deve essere delicata e non deve causare irritazioni
- ogni passaggio deve essere eseguito 3 volte
- si inizia sempre dal lato sinistro

Procedura di massima

- gambe (prima sinistra, poi destra): iniziare sempre dai piedi verso l'alto, dirigendosi sempre verso il cuore
- braccia (prima sinistra, poi destra): iniziare sempre dalle mani verso l'alto, sempre dirigendosi verso il cuore
- petto e addome: iniziare sempre

dal pube verso l'alto, dirigendosi verso il cuore.

• spalle (prima sinistra, poi destra): dalla spalla verso la base del collo, dall'orecchio sinistro verso la base del collo

• schiena: sempre dal basso verso l'alto, dirigendosi verso il cuore.

Da ricordare

Già dopo tre settimane di questo rituale la pelle diventa evidentemente più tonica e luminosa.

I muscoli, i legamenti e i tendini guadagnano in flessibilità.

Evitare le spazzolature se la cute presenta ferite o eritemi o in caso di flebite o altri importanti problemi circolatori.

dalla Redazione
di AghapeMagazine

LA CONSAPEVOLEZZA OLTRE LA DIETA

*Quando parliamo di salute,
è obbligatorio includere tutti
gli aspetti dell'esistenza*

Sono sempre più le persone che si rendono conto di come la cura alimentare sia uno dei pilastri della salute. Tuttavia, le patologie legate al cibo quali obesità, disagi cardiovascolari, diabete, sono in continua crescita tra diverse fasce di età.

Nonostante la comunità scientifica non abbia dubbi sul fatto che una dieta principalmente vegetariana sia la soluzione più compatibile per l'uomo, il problema è spesso rappresentato dalle difficoltà che si hanno a cambiare abitudini, cercando di rinunciare a quei cibi tanto amati per una vita intera. Aggiungiamo che, se si parla di benessere, l'alimentazione da sola è un ottimo strumento ma, come vedremo in quest'articolo, non esaustivo.

Le innumerevoli diete o tecniche di depurazione che dominano l'informazione presentano connotati impositivi basati sulle

esperienze di molti, ma non di tutti. Sono spesso ricche di privazioni e di forzature, dove l'aspetto psicologico passa sovente in secondo piano. Esso viene offuscato da veri proclami e false promesse di dimagrire, di eliminare tossine, di riacquisire vitalità, giovinezza e quant'altro in tempi relativamente brevi. Questo è il motivo per il quale le diete proposte dall'informazione non reggono e non producono risultati efficaci e duraturi. Le imposizioni, le regole fisse, trascurano la persona nella sua unicità quale sistema influenzato da innumerevoli aspetti: la scienza ha infatti dimostrato che la reazione biologica dell'organismo ad uno stesso alimento può essere diversa da ognuno di noi.

Se poi guardiamo l'alimentazione da un punto di vista etico e soprattutto legale, non si possono consigliare stili alimentari all'infuori

“Non c'è dubbio sul fatto che a far danno oggi è proprio la sovrabbondanza di cibo (di scarsa qualità) che l'industria promuove”

dell'ambito medico, soprattutto se prodotti, rimedi o diete mirano a modificare il metabolismo (tra l'altro anche un solo bicchiere d'acqua già lo fa). Ma se pensiamo ai milioni di persone nel mondo che vivono in condizioni di debolezza psicologica che sfociano nell'alimentazione (bulimia e anoressia, per citarne solo un paio), l'intervento del medico è lecito e forse necessario. Non c'è niente di strano in tutto ciò: dal punto di vista formale, la prescrizione della dieta è pari alla somministrazione di un farmaco. Esso si rivolge prettamente al sintomo, scopo appunto della medicina allopatrica. Ma questo è anche il motivo per il quale una percentuale crescente di persone si rivolge sempre meno alla medicina classica: ciò che viene “sommministrato” pone tutti sullo stesso piano trascurando i dettagli irripetibili dell'intima storia personale, quale percezione del mondo, vita sociale-ambientale, esigenze, gusti e necessità. Quando parliamo di salute, è obbligatorio includere tutti gli aspetti dell'esistenza: l'alimentazione (quale metafora del rapporto con il mondo), la vita spirituale, emotiva, affettiva, lavorativa, l'equilibrio con se

stessi, non da meno l'attività fisica e la non sedentarietà. Essi non possono essere trascurati. Solo con questa visione possiamo mettere in moto le funzioni allostatiche che l'organismo stesso, nel concetto di olistico, può recuperare. Solo ciò rende l'uomo responsabile e protagonista del proprio cambiamento, dove il rimedio (la dieta), rimane uno strumento e conseguenza di uno stile di vita il più ampiamente corretto: che soddisfi in primis le necessità psicologiche della persona e non solo quelle puramente biologiche.

Il cibo quale problema sociale

Se facciamo qualche passo indietro nel tempo, la nostra società non aveva così tanta disponibilità alimentare. Le tecniche di coltivazione intensiva e l'industria hanno visto il loro sviluppo solo in epoca moderna. Tuttavia, per un tempo lunghissimo, l'uomo nella sua storia evolutiva ha dovuto affrontare problemi ben più importanti rispetto all'indecisione del “cosa mangio oggi?”. La nostra storia (trasmessa nel DNA), racconta che abbiamo affrontato pericoli estremi, alluvioni, glaciazioni, aggressioni da parte di animali feroci, pestilenze,



fame e dolore. Il cibo, quindi, era destinato alla mera sopravvivenza e non alla soddisfazione del gusto. Di conseguenza, è stato per primo l'ambiente che ha stimolato lo spirito di adattamento dell'uomo portandolo nel corso del tempo a adottare le varie differenze nei costumi e nelle scelte alimentari: nutrirsi di solo di latte e carne di dromedario, grasso di foca, oppure solo di erbe e semi, per fare qualche esempio. Pur di portare avanti la vita, la potente e misteriosa forza biologica dalla quale siamo dotati ha innescato processi di adattamento per fronteggiare l'ambiente e le sue avversità.

In risposta alle innumerevoli diete che oggi suscitano il nostro interesse e curiosità, possiamo tranquillamente affermare che la forza della vita e dello spirito è la vera protagonista. Non certo il crudo vegano, seppur scelta rispettabilissima. Non possiamo cioè ignorare che sono state proprio le capacità intrinseche dell'uomo e della sua forza biologica di adattamento, di lotta nell'ambiente e disponibilità alimentare (qualsiasi esso sia) che lo hanno forgiato e reso attore principale dell'evoluzione.

Per concludere questa prima parte, possiamo dire che non c'è dubbio sul fatto che a far danno oggi è proprio la sovrabbondanza di cibo (di scarsa qualità) che l'industria promuove. Tuttavia, sappiamo benissimo che la sfida che l'uomo moderno deve affrontare è rappresentata da problemi quali la carenza di attività fisica e mancanza di vita sociale

sana. Obiettivo complicato da raggiungere in un sistema che vorrebbe "allevare" lavoratori-consumatori depressi, resi molli da emergenze non reali e distratti da futili desideri.

Osservando la sovrastima del cibo, è evidente che è ormai raro dare spazio o importanza ad altre attività più virtuose rispetto al mangiare. Il cibo (in occidente) è abbondante e sponsorizzato ovunque ed il gusto sopperisce le mancanze emotive. Tuttavia, "predicare bene e razzolare male" è una scelta che proviene spesso da un contesto economico-sociale-politico che preferisce avere cittadini ben informati, ma ai quali poi non viene concretamente data l'opportunità (per mancanze economiche o di tempo) di curare se stessi. Anzi, viene stimolato consapevolmente o inconsapevolmente a prendere strade opposte.

Ezio Delli Ponti

.....

“Le diete proposte dall'informazione non reggono e non producono risultati efficaci e duraturi. Le imposizioni, le regole fisse, trascurano la persona nella sua unicità quale sistema influenzato da innumerevoli aspetti.”

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

ALIMENTAZIONE COSMICA

Concetti introduttivi

Sul tema dell'alimentazione ci sono un'infinità di libri. Pochi giorni fa, al supermercato mi sono stupito nel vedere un'intera parete di libri dedicati a che cosa mangiare, a diete e ricette. Io stesso che mi sono occupato per anni di allenare atleti agonisti nelle discipline degli sport da combattimento, ho studiato e praticato diversi regimi alimentari. Spesso mi sono trovato di fronte a pensieri contrastanti. Addirittura nello stesso libro, vi erano teorie che si contraddicevano a vicenda. La mia stessa esperienza di allenatore in sport da combattimento, mi ha permesso di sfatare tanti falsi miti alimentari che erano la conseguenza di una visione parziale dell'essere umano e, di conseguenza, della sua alimentazione. Io stesso ho fatto fatica nei miei studi a trovare autori e argomenti che affrontassero questo argomento da un punto di vista più ampio, includendo anche quello "non materiale". Nel mio cammino ho cercato di

approfondire prima la conoscenza dell'uomo e della natura anche al di là del piano visibile (la Maya) e materiale, per poi affrontare l'elaborazione, la trasformazione e la conservazione dei cibi. Ho fatto in modo che la mia visione andasse oltre l'aspetto fisico delle cose, per comprenderne gli aspetti più sottili che, in modo approssimativo, possiamo definire soprasensibili. Essendo un argomento molto complesso, ho cercato di renderlo fruibile, semplificando il livello di comprensione ove possibile per permettere di fare propri i processi che intervengono dal momento in cui ci relazioniamo con il cibo, lo assimiliamo ed eliminiamo le parti di rifiuto. Non mi riferisco solo a quelle parti relative al campo della biologia.

Si tratta di processi assimilabili per complessità a quelli che si mettono in moto durante la gestazione. La formazione di un bambino non è un fatto che riguarda solo la madre e in modo più marginale il padre, ma nel processo di gestazione

La nostra coscienza nel momento in cui mangiamo si riduce al solo fatto che mastichiamo



tutto il cosmo entra in gioco, perché la Vita promana dalle sfere spirituali più alte e non può essere ridotta al concetto materialistico dell'incontro tra due cellule.

Analogamente, quando mangiamo, mettiamo in moto dei processi complicati che coinvolgono l'intero macrocosmo. Il mio intento in questo articolo è di dare una visione che non si riduca a fornire indicazioni culinarie o dietetiche o sulle calorie e sulle sostanze materiche che un cibo può portare nel nostro organismo, ma piuttosto è quello di comprendere che è necessario chiarire di volta in volta tutte le forze che entrano in gioco nell'uomo durante il processo alimentare.

La nostra coscienza nel momento in cui mangiamo si riduce al solo fatto che mastichiamo e al gusto e le sensazioni che può darci

il cibo. È invece interessante comprendere quali forze entrano in gioco e in quali ambienti si svolge il processo di elaborazione oltre la nostra cavità orale.

Quindi, come avviene in tutti i suoi aspetti, anche in quelli soprasensibili, la digestione e l'assimilazione del cibo, come i nostri organi principali, sono coinvolti in questo processo. Ciò può anche portarci a comprendere la funzione igienica dell'alimentazione per il funzionamento di determinati organi o per lo sviluppo di determinate malattie.

Con questa nuova visione, comincerei approfondendo ciò che la parola stessa "Alimentazione" racchiude in sé. La parola potrebbe essere scomposta in tre parti:

- "Ali" che potremmo considerare simile al prefisso "AL" o "EL" della

lingua araba o ebraica, e quindi al significato che nelle due lingue citate richiamano questi prefissi per collegarsi con l'elemento divino/spirituale. Sappiamo che "EL" è la parte finale del nome di tutti gli Arcangeli.

- la terza parte invece è costituita da "azione", che già intuitivamente richiama l'agire. In questo caso però è conseguenza di una volontà legata allo spirito (AL) attraverso la parte centrale della parola che è "menta".

Infatti la parte centrale può essere considerata sia come la corrispondente all'accezione fisica propria del termine "mento", cioè come mento parte della testa che permette l'introduzione del cibo dalla bocca e la sua masticazione, sia all'accezione legata al termine "mente", e quindi introdurre il concetto di alimentazione che si basa sulla partecipazione del cervello al processo nutrizionale.

Ho cominciato dunque a introdurre il concetto che noi tutti abbiamo un tipo di alimentazione fisica, già ampiamente conosciuto e studiato, ma anche uno molto più sottile che si svolge attraverso

l'attività del cervello. Ciò porterà a scoprire che nel nostro cervello ci sono 7 zone specifiche che potremmo definire "stomaci mentali", ciascuno con la sua precisa funzione.

Se ci soffermiamo a pensare al fatto che l'aspetto esteriore dell'intestino e del cervello si assomigliano molto, possiamo ipotizzare di avere due intestini, uno per il cibo "materiale" ed uno per il cibo "sottile".

Luca Della Rosa
altrove.laltromondo@gmail.com

"Nel nostro cervello ci sono 7 zone specifiche che potremmo definire "stomaci mentali", ciascuno con la sua precisa funzione."

CRONISTORIA DELLA SALUTE

IL PADRE DELLA MEDICINA
ED ALTRI MAESTRI

Terza puntata

Riprendiamo dai Grandi Maestri del passato. Abbiamo parlato, nella puntata precedente, di Pitagora, Socrate, Platone ed Aristotele. Viene ora spontanea una riflessione. Studiando quello che i grandi maestri del passato insegnavano, sembra che l'uomo moderno non abbia saputo far tesoro degli insegnamenti ereditati dai grandi maestri del passato. Osservando le parole di questi incredibili personaggi, emerge innanzitutto come tutti fossero contrari alla "famosa dieta mediterranea" la cui versione moderna, senza alcuna spiegazione logica, si traduce costantemente nella frase "bisogna mangiare un po' di tutto". Certamente, non vi è frase migliore per chi è abituato a mangiare tutto e per chi, come accade costantemente in epoca moderna, è condizionato da quello che forse è il più pericoloso dei nostri programmi mentali, ovvero le AUTOGIUSTIFICAZIONI. Del resto, è quasi comprensibile. Quante volte abbiamo sentito di medici di base, ad esempio, che all'università non hanno frequentato lezioni che trattassero

la relazione tra alimentazione e salute e divulgare ai propri pazienti i più disparati e disperati consigli alimentari. Molti utilizzano la frase "bisogna mangiare un po' di tutto" come SCUDO per le proprie abitudini, ma anche come strumento d'attacco, a volte, nei confronti di coloro che invece decidono di seguire una linea che sia la più sostenibile possibile sia per l'ambiente interno che per l'ambiente esterno al proprio corpo, visto che ciò che fa male all'uno fa inevitabilmente male anche all'altro. I grandi maestri del passato insegnavano una dieta vegetariana, quasi totalmente vegetale. Tutti asserivano come corpo e spirito traessero indebolimento dall'uccisione di altri esseri viventi e dall'introduzione all'interno del corpo di elementi morti, come se già all'epoca sapessero dell'esistenza della forza elettromagnetica degli alimenti (di cui parleremo quando arriveremo ad André Simoneton) e degli enzimi presenti negli alimenti vegetali (argomento che verrà affrontato quando arriveremo ad Edward Howell).

Mi chiedo a volte se i medici moderni, oltre ad effettuare il giuramento di Ippocrate, vadano a studiare anche i suoi insegnamenti, anche perché sarebbe abbastanza contraddittorio giurare su un maestro del passato per poi consigliare diete contro tali insegnamenti. La storia moderna degli ultimi 2 anni in realtà, conferma proprio questo aspetto, ovvero come la maggior parte di questi professionisti si contraddica costantemente sia a parole sia con il silenzio. A parole, quando propinano medicinali a destra e a manca anche solo telefonicamente. Con il silenzio quando, in 24 mesi di una pre-annunciata pandemia, nessuno di coloro ai quali è stato consentito essere oggetto d'informazione di massa, abbia mai speso una sola parola su come detossificare il proprio corpo o più semplicemente su come rendere più "efficiente" il proprio sistema immunitario. Lo dimostrano le continue file che, durante le giornate di quel processo di terrore di massa chiamato lockdown, erano diventate ormai caratteristiche dei vari Mac Donald o Burger King. Le persone credono a tutto, purché venga da quella sempre più sottile scatola di plastica con un vetro davanti chiamata TV, pertanto, se proprio si fosse voluto far del bene, sarebbe bastato comunicare come in quei luoghi vengano prodotte sostanze, chiamate "alimenti", che danneggiano il metabolismo umano e quello del pianeta, proprio per la già citata legge primordiale che "ciò che fa male all'uno fa male anche all'altro". Se l'avessero fatto, sarebbero stati ascoltati dal "credulone seriale".

.....

"I grandi maestri del passato insegnavano una dieta vegetariana, quasi totalmente vegetale. Tutti asserivano come corpo e spirito traessero indebolimento dall'uccisione di altri esseri viventi e dall'introduzione all'interno del corpo di elementi morti."

Ma ciò non è avvenuto.

L'industria medica (il termine industria non è utilizzato a caso), l'industria alimentare e l'industria televisiva, tutte controllate dai medesimi fondi d'investimento (Blackrock, Vanguard, State Street) che a loro volta sono i maggiori azionisti l'uno dell'altro, hanno atrofizzato col tempo tutte le antiche e nobili conoscenze relative alla salute dell'essere umano ed al suo primordiale legame con la natura, seppellendolo sotto ad un ammasso di fandonie orchestrate ad hoc in ogni settore cruciale per l'essere umano, dalla politica all'alimentazione, alla medicina, alla religione. Indistintamente.

La rivoluzione di Ippocrate (460 a.C. – 377 a.C.)

Definire Ippocrate un rivoluzionario in ambito medico è a dir poco riduttivo. Infatti prima di lui la malattia veniva considerata, dai più, come un castigo divino, la cui risoluzione era affidata alla magia operata dai sacerdoti. La malattia era dunque una punizione divina, il malato veniva messo in un tempio o in una grotta ed, a quel punto, era il dio di turno a fornire, durante il sonno, la spiegazione del male ed il relativo metodo per

il risanamento, il tutto durante quello che veniva definito il “sogno terapeutico”.

Con il termine Corpus Hippocraticum s'intendono circa 70 testi di antica medicina greca, dei quali solo alcuni possono essere realmente attribuiti ad Ippocrate, ovvero: “Sull’antica medicina”, “Sulle arie, le acque e i luoghi”, “Sulla malattia sacra”, “Prognostico”, “Sul regime delle malattie acute”, “Epidemie” e gli “Aforismi”.

Come vedremo, per alcuni tratti della sua filosofia, oggi egli sarebbe, senza alcuna ombra di dubbio, etichettato come “complotista” e radiato immediatamente dall’ordine dei medici. Sì, fa un po’ ridere, Ippocrate radiato. Perché dico questo con tanta certezza? Beh, innanzitutto perché la prima cosa che fece Ippocrate fu proprio quella di separare immediatamente e nettamente l’aspetto ritualistico-sacerdotale dalla medicina, proprio a voler sancire definitivamente il fatto che si trattasse di due aspetti distinti.

Per lui era fondamentale concentrarsi sull’OSSERVAZIONE attenta dei sintomi, al fine di arricchire il proprio bagaglio di esperienza, per risalire alle CAUSE FISICHE (e non più divine) della patologia. Per Ippocrate era importante osservare i sintomi di ogni paziente, anche se apparentemente simili, scartando il divinizzare del sintomo a favore di un RAGIONAMENTO DEDUTTIVO.

Nella sua opera “Sulle arie, le acque e i luoghi”, questo grande maestro divide le cause di malattia in tre principali gruppi ben distinti: l’AMBIENTE (primo gruppo), dove per ambiente s’intende: l’aspetto climatico, l’aspetto sociale e l’aspetto psicologico. L’ambiente poteva già di per sé essere causa di determinati sintomi, ma più spesso si presentava come concausa di un REGIME errato (secondo gruppo), con il cui termine s’intende l’ALIMENTAZIONE e le abitudini di vita. Vi erano poi i TRAUMI (terzo gruppo), ovvero le ferite o le lesioni osseo-muscolari. Oggi, alla scuola di Igiene Naturale HSU, tali eventi vengono classificati come “incidenti” (anche se qualche docente di fisica quantistica potrebbe storcere il naso), mentre nella categoria TRAUMI inseriamo i “traumi psicologici” vissuti dalle persone che, ancora più nitidamente, evidenziano il fatto che siamo tutti diversi l’uno dall’altro. Infatti tra due individui che hanno vissuto lo stesso trauma, quello che li differenzia è proprio il “percepito” di ognuno che non potrà mai essere uguale agli altri.

Ippocrate riprese anche i concetti Pitagorici legati alla “Teoria Umorale” secondo la quale il nostro corpo sarebbe governato da 4 umori diversi (sangue, bile

gialla, bile nera e flemma). La salute dipenderebbe dall’equilibrio delle combinazioni tra questi 4 umori. Il processo di eliminazione degli umori in eccesso portava il nome di “Cozione”, mentre il periodo tra l’avvio di questo processo e la guarigione prendeva il nome di “Crisi”. Da qui la famosa frase attribuita ad Ippocrate “Sei pronto a rinunciare a ciò che ti ha fatto ammalare?”.

Possiamo quindi fare un collegamento immediato con gli igienisti moderni abbinando la “Cozione” con il processo “Detox” e la “Crisi” con una spesso inevitabile “Crisi tossiemica” dovuta all’eliminazione importante di tossine attraverso il flusso sanguigno.

Per la “cura” degli squilibri egli suggeriva attività con qualità contrarie all’umore prevalente nel corpo di colui che avverte un sintomo. Ad esempio: nel caso di una febbre, che genera un “umore-caldo” egli consigliava piante o succhi da loro estratti, dal contenuto rinfrescante. Egli consigliava anche l’utilizzo di “purghe” o “salassi” al fine di liberare il tratto finale intestinale da residui tossici provenienti da alimentazione non idonea. Una curiosità: questo aspetto viene riportato anche nell’antico Vangelo Esseno della Pace, dove appunto gli Esseni, raccontano il loro periodo vissuto con il Gesù biblico, il quale, scrivono in questo vangelo, oltre a suggerire loro una dieta vegetale che non prevedesse l’uccisione neppure delle verdure che mettevano in bocca (pertanto dieta crudista), consigliava di effettuare di tanto in tanto dei lavaggi intestinali che, all’epoca, venivano fatti utilizzando zucche rampicanti.

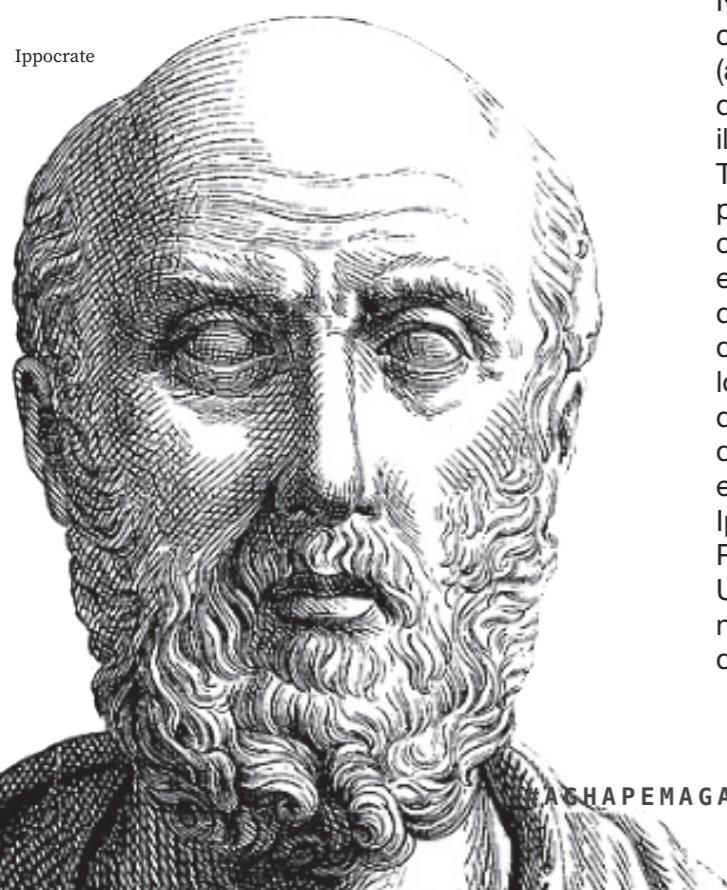
Per Ippocrate il medico aveva innanzitutto il compito di PORTARE RISPETTO al portatore di sintomo, ed aveva come regola di base il “primum non nocere”, frase oggi tornata molto in voga per via della farsa pandemica e della voluta aberrante gestione di essa, mentre invece, sappiamo benissimo che dovrebbe essere presa in considerazione, come frase, valutando ogni singolo medicinale allopatico.

Per Ippocrate era fondamentale far sì che la cura non fosse fonte di avvelenamento nei confronti di colui che già riportava dei sintomi. Tutti questi principi oggi li ritroviamo nel famoso Giuramento di Ippocrate, sul quale ha giurato tutta la moderna classe medica.

Lo spavaldo e bizzarro Diogene (412 a.C. – 323 a.C.)

Se mi dicessero che avrei la possibilità di tornare indietro nel tempo e conoscere uno di questi personaggi del passato, beh, risponderei che sarei combattuto tra due mostri sacri come Socrate

Ippocrate



Diogene



“Studiando quello che i grandi maestri del passato insegnavano, sembra che l’uomo moderno non abbia saputo far tesoro degli insegnamenti ereditati.”

ed Ippocrate ed un terzo, a molti sconosciuto, di nome Diogene. Nella mia mente cerco di immaginare le giornate di questo grande pensatore bizzarro del passato, uomo di una cultura enorme, di origini tutt'altro che povere che, tuttavia, sceglie la vita semplice, a tal punto da andare a vivere in una botte rovesciata.

Un personaggio che di giorno girava con una lampada accesa dicendo che gli serviva per cercare un vero uomo.

Al grande imperatore Alessandro Magno, pure lui vegetariano, venuto a conoscerlo per curiosità ed a chiedergli se poteva fare qualcosa di utile per lui, dalla sua posizione, seduto su di un muretto, disse all'imperatore: "Spostati Imperatore, che mi togli la luce del sole".

Ecco come racconta la vicenda Plutarco:

Visse a Corinto per il resto della sua vita, che dedicò interamente a predicare le virtù dell'autocontrollo e dell'autosufficienza, abitando in una botte. Ai Giochi Istmici tenne discorsi a un pubblico consistente che lo seguiva dal periodo di Antistene.

Fu probabilmente ad uno di quegli eventi che incontrò Alessandro Magno.

«Il re in persona andò da lui e lo trovò che stava disteso al sole. Al giungere di tanti uomini egli si levò un poco a sedere e guardò fisso Alessandro. Questi lo salutò

e gli rivolse la parola chiedendogli se avesse bisogno di qualcosa, e quello rispose: "Scostati un poco dal sole". A tale frase si dice che Alessandro fu così colpito e talmente ammirò la grandezza d'animo di quell'uomo, che pure lo disprezzava, che mentre i compagni che erano con lui, al ritorno, deridevano il filosofo e lo schernivano, disse: "Se non fossi Alessandro, io vorrei essere Diogene".» (Plutarco, Vite parallele, Vita di Alessandro Magno).

Diogene individua i modelli di vita naturale nel comportamento degli animali, dei mendicanti e dei bambini. Con Diogene emerge, forse per la prima volta sullo scenario greco, l'idea che il bambino rappresenti una natura buona non ancora corrotta dai bisogni artificiali prodotti dalla vita associata, in contrapposizione all'ideale corrente che vedeva nell'uomo maturo l'esemplare del vero uomo e il bambino come mero "uomo in potenza", ovvero "un potenziale di uomo", privo di valore in sé.

Questi anni sono poi caratterizzati da altri pensatori, grandi osservatori della Natura, che riprenderanno in parte gli insegnamenti dei vari Pitagora, Ippocrate, Socrate, ecc. ... Tra questi cito Epicuro, Zenone, Erofilo.

Prima di varcare l'anno zero, è doveroso parlare di Asclepiade (129 a.C. – 40 a.C.)

Grande sostenitore di bagni, docce, terme, 2000 anni prima di Kneipp – Priessnitz - Kuhne (in una Roma che già all'epoca era in grado di fornire alla città ben oltre 1 miliardo di litri d'acqua al giorno, con una rete di acquedotti che definire grandiosa è dir poco). Egli sosteneva:

"La medicina deve essere sicura e non sperimentale, soave e non invasiva, sollecita e quindi idroterapica".

Anticipò tutti i maggiori temi igienisti moderni:

** l'importanza della CAUSA di un sintomo;

** l'importanza del TERRENO, ovvero del corpo e di come questo viene usato;

** irrilevanza dei diversi sintomi, in quanto tutte le malattie hanno la stessa matrice tossica

In TV vari ospiti delle più disperate ed assurde trasmissioni e talk-show citano i grandi maestri del passato, ma poi, immancabilmente, agiscono in contraddittorio totale rispetto alla filosofia di vita di questi personaggi.

Marco Mularoni
mularonimarco@gmail.com

Asclepiade



.....

“Per Ippocrate il medico aveva innanzitutto il compito di portare rispetto al portatore di sintomo, ed aveva come regola di base il *primum non nocere*. Era fondamentale far sì che la cura non fosse fonte di avvelenamento nei confronti di colui che già riportava dei sintomi.”

LA POESIA: IL MONDO E LA SUA FRAGILITÀ

“*La parola è impotente*”
(Giuseppe Ungaretti)

Vorrei iniziare dicendo che la poesia non salverà il mondo, ma lo può rendere più profondo e vivo. Dico ciò perché, nonostante la grande poesia creata, l'uomo sta dimostrando di perdere strumenti essenziali: lo sguardo e l'ascolto. Entrambi sono inscindibili e aiutano la poesia nella sua crescita. Ho usato quest'ultimo termine perché credo che la poesia inizi a crescere dentro di noi, ancor prima che ne siamo coscienti; essa si sedimenta sul fondo e, in un dato momento, darà forma a quello che già eravamo. Non voglio dire che necessariamente chi siamo verrà espresso in poesia, ma sono certo che la nostra essenza si esprimerà meglio e con più chiarezza, se saremo più ricettivi agli eventi. Fatta questa premessa, parlerei del mio modo di vedere la fragilità della poesia in relazione al mondo. “La parola è impotente”: così

diceva il poeta Giuseppe Ungaretti in un'intervista del 1961, quando si avviava verso gli ultimi anni di vita. Mi sembra una dichiarazione illuminante: dopo un'intera vita spesa a scrivere versi, il poeta afferma la debolezza della poesia: la parola non potrà mai restituire il mondo per come è; per quanto essa si avvicini, il mondo sembra allontanarsi. Ecco che la distanza tra la parola e il mondo si fa più marcata, perché il poeta non vuole trascrivere il mondo, ma vuole accrescerlo con il suo sguardo. Vuole costruire un nuovo mondo da abitare. È come se delle piccole case di senso si venissero a creare sulla montagna della lingua e il poeta le cercasse dal versante opposto. La distanza della parola dal mondo non è sinonimo di indifferenza del linguaggio. Il poeta vive prima il mondo che vede, e poi lo vive con

la stessa intensità o più nella parola. A volte, l'immaginazione unita al sentire il mondo nella sua complessità portano il poeta ad affacciarsi ad “uno spazio vuoto non ancora popolato”. Questo verso scritto da Giorgio Gaber è, a mio dire, riassuntivo di un modo di vedere le cose. Gaber auspica una rinascita spirituale dell'uomo, “un nuovo Rinascimento”, in cui le persone sentono, vedono e vivono gli altri e con gli altri, rispettandosi. Questa mirabile canzone, che inneggia a valori come la cooperazione, la spontaneità, l'amore verso il mondo, ha in sé un nocciolo rivoluzionario: quello di avvicinarci al cuore delle cose, a ciò che fa parte di noi. Quindi, Gaber non si riconosce in un mondo veloce e disumano, ma cerca di tracciare una via, che ora sembra essere sempre più concreta: quella della micro comunità. Almeno, questa è la mia interpretazione; sembra che avesse già inteso quale sarebbe stata una valida soluzione allo stile di vita odierno: una vita più lenta a contatto con noi e gli altri. Questo articolo vuole essere un invito a coltivare uno sguardo poetico sulla realtà, attraverso la vista e l'ascolto. Concludo nel lasciarvi un testo poetico, il cui focus è proprio la debolezza della parola, la sua poca durata nel mondo. Ma, come la poesia dimostra, la parola ha una carica emotiva notevole se viene aiutata nella sua crescita. Del resto, che cosa può salvarci se non la poesia?

Parole

All'apparenza entra sotto la pelle e si consegna Le vedi di schiena è al sicuro, giocano sui davanzali delle bocche il pacco.	Una traiettoria lineare al cuore, come un pacco andarsene giù per le scale hai già inteso una cosa: a rincorrere il mondo. E poi? L'hai aperto? Sì, è vuoto... Solo un poco di luce.	che attraversa le dita, davanti a una porta. e quando il pacco le parole sono molto piccole Prova ad aprire Che cosa vedi? Questo è il loro regalo.
--	--	---

Marco Marenzi
marcomarenzi98@gmail.com

TESI
HEALTH SCIENCE UNIVERSITY
di Stefania Casadio

L'IGIENISMO COME SOLUZIONE AI CAMBIAMENTI CLIMATICI

L'igienismo è una scienza multidisciplinare, una pratica e uno stile di vita che si può applicare a ogni aspetto della vita dell'uomo compreso l'ambiente in cui vive e quindi anche ai repentini cambiamenti climatici che oggi stanno minacciando sempre più la nostra sopravvivenza sulla terra.

I giornali riportano in continuazione le immagini di eventi climatici estremi che stanno coinvolgendo tutto il pianeta con il continuo accavallarsi di varie emergenze climatiche: lo scioglimento sempre più veloce dei ghiacci polari e dei ghiacciai sulle nostre Alpi, i vasti incendi causati dall'innalzamento delle temperature, i periodi sempre più lunghi di siccità o al contrario le piogge sempre più violente con le cosiddette "bombe d'acqua", le trombe d'aria e i tornado che sempre più spesso si presentano in zone prima mai interessate da tali eventi.

L'umanità rappresenta soltanto lo 0,01% della vita sulla terra, non siamo forti e potenti come crediamo e basta poco per arrivare alla nostra

estinzione. Oggi infatti è l'esistenza umana che è minacciata, a differenza dell'universo è predisposto alla vita anche in assenza dell'essere umano, l'uomo vede la sua esistenza minacciata dai danni provocati al suo habitat.

Per l'essere umano è sempre spossante e deprimente riflettere sulla complessità e sull'ampiezza delle minacce che ha di fronte e spesso tende a mettere la testa sotto la sabbia come gli struzzi, aspettando che tutto torni alla normalità. Ma oggi la normalità è cambiata e nulla tornerà come prima. È quindi necessario che l'uomo acquisisca una maggiore consapevolezza della situazione attuale e con l'aiuto dell'Igienismo apporti valide proposte e soluzioni.

In realtà i cambiamenti climatici non sono nati oggi, ma erano già presenti da tantissimo tempo, infatti se ne sente parlare da almeno 50 anni; si sono solo manifestati in maniera più evidente e questo da un certo punto



di vista può essere un bene affinché si cominci finalmente a porvi rimedio. Sappiano che ogni crisi rappresenta un rischio, ma al tempo stesso anche una opportunità e che le nostre scelte e le nostre decisioni sono fondamentali per modificare gli eventi. L'Igienismo ci suggerisce di rinunciare oggi ad alcune errate abitudini di vita per non rinunciare domani al nostro posto su questo pianeta.

Una delle principali cause dei cambiamenti climatici è rappresentato dall'eccessiva concentrazione di alcuni gas serra nell'atmosfera che, trattenendo sulla terra sempre più raggi solari, ne provocano il surriscaldamento globale. I principali gas serra coinvolti sono

l'Anidride Carbonica (CO₂), il Metano e il Protossido di Azoto. La CO₂ è prodotta dalle industrie, dai trasporti, dal consumo di energia elettrica e soprattutto dalla deforestazione. L'80% della deforestazione serve oggi a ottenere terreno da utilizzare per la produzione di foraggio e per il pascolo del bestiame.

Gli alberi sono dei veri e propri "serbatoi o pozzi" di Anidride Carbonica, tramite la fotosintesi clorofilliana assorbono la CO₂ presente nell'aria e la trasformano in materia organica, ovvero in foglie, rami e radici, ma quando muoiono e vengono bruciati rilasciano i loro depositi di CO₂ nell'atmosfera.

Il Metano e il Protossido d'Azoto sono il 2° e il 3° gas serra più presenti nell'atmosfera. Essi hanno una capacità di intrappolare calore molto superiore alla CO₂, quindi sono quelli più urgenti da eliminare.

Entrambi sono prodotti soprattutto a causa dell'aumento dell'allevamento del bestiame a scopo alimentare. Durante i processi digestivi dei ruminanti, la fermentazione enterica, processo che avviene nello stomaco di una mucca quando digerisce il cibo, ma anche nello stomaco di pecore e capre, si producono quantità significative di metano in gran parte eruttato, esalato e trasferito negli escrementi.

Il protossido d'azoto invece è emesso dalle urine del bestiame, dal letame e dai fertilizzanti usati per coltivare il foraggio. Il bestiame inoltre non è efficiente nel convertire quello che mangia in peso corporeo.

Una mucca ha bisogno di 10 kg di foraggio e cereali per aumentare di 1kg di peso e ci vogliono circa 26 calorie di mangime perché un animale produca una sola caloria di carne. Secondo la Convenzione Quadro delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici se



tutte le mucche del mondo fossero un paese sarebbero terze in classifica per emissioni di gas serra dopo la Cina e gli Stati Uniti.

La terra, che potrebbe quindi nutrire tutte le popolazioni affamate del pianeta, viene oggi riservata prevalentemente al bestiame che nutre popolazioni ipernutrite e ne lascia morenti di fame altre.

Secondo l'Igienismo la popolazione non ha bisogno della alimentazione iperproteica, ma piuttosto di una alimentazione ipopotreica e la quota ideale di proteine da assumere al giorno è di soli 25 grammi, quota che si raggiunge facilmente senza l'apporto della carne ma con il solo apporto di cereali, legumi, frutta, verdura e semi vari.

Quindi l'allevamento degli animali non nutre il pianeta ma lo affama e lo distrugge, provocando da una parte un enorme genocidio di persone affamate e dall'altra un gran numero di persone malaticce che a causa di una alimentazione iperproteica va facilmente incontro a acidificazione del sangue,

indebolimento immunitario, malattie cardiovascolari, obesità, diabete e aumentata cancerosità corporea. Studi scientifici dimostrano infatti che chi segue una dieta ad alto consumo di proteine animali ha una probabilità quadrupla di morire di cancro rispetto a chi segue una dieta a basso consumo di proteine animali.

L'Igienismo suggerisce di risolvere definitivamente il problema dei cambiamenti climatici cambiando tipo di alimentazione, attuando una dieta a basso impatto ambientale, vegetariana, vegana o ancor meglio vegan-crudista. Infatti con una alimentazione vegan-crudista si elimina la necessità dell'allevamento del bestiame, si eliminano gli sprechi alimentari, si rivitalizza il nostro organismo e si migliora la nostra salute globale.

Sappiamo che i cibi cotti non contengono più energia vitale, la carne e il pesce provocano acidificazione e putrefazione con pesanti accumuli di tossine nel corpo, (tossine da eliminare con grande fatica e inutile dissipazione di energia e che richiedono per essere



digeriti e deacidificati dannosi inferiori. prelevamenti enzimatici interni), prelevamenti minerali di calcio dalle ossa, prelevamenti forzati di sostanze antiossidanti dal sistema interno e prelevamenti di micronutrienti minerali per compensare quelli mancanti in questi cibi rovinosi.

Cibandoci invece prevalentemente con cibi freschi e crudi come la frutta e la verdura, pieni di sostanze zuccherine naturali e bilanciate, enzimi digestivi e vitamine, minerali organici facilmente assimilabili e propria acqua biologica evitiamo di sprecare inutile cibo e di costringere il corpo a fare un doppio lavoro di digestione e di disintossicazione. Importanti sono stati anche gli studi di Andre' Simoneton che classificò gli alimenti in tre principali gruppi in base alle vibrazioni da loro emessi e misurandoli in Angstrom.

Li suddivise in alimenti superiori, alimenti di appoggio e alimenti

Siccome il corpo umano si aggira normalmente fra i 6200 A e i 7000 A, si comprende che se noi mangiamo soprattutto alimenti superiori che producono più di 6500, come ad esempio la frutta, gli ortaggi crudi o cotti a vapore non oltre i 70 °c, le patate, i cereali integrali e la frutta secca, i formaggi non fermentati, apportano più energia al corpo e possiamo così ingerire meno cibo, limitando gli sprechi alimentari, mentre se ingeriamo prevalentemente alimenti di appoggio (6500°-3000 a) come il miele e le verdure scottate in acqua bollita, lo zucchero di canna o alimenti morti (3000° in giù) come tutti i cibi cotti ma anche la carne, i salumi, il pane bianco, i dolci e le marmellate, mangiamo maggiori quantità di cibo ma perdiamo sempre più energia rischiando di ammalarci.

L'Igienismo privilegia soprattutto alimenti di origine biologica perché più ricchi di energia e nutrienti e

healthfriendly**FOOD**

Alcuni esempi:

Manzo : 3 kg	Formaggio 1,1 kg
Maiale 0,8	Latte 0,3
Riso 0,07	Legumi 0,05
Carote 0,03	Patate 0,014

Inoltre, praticando come insegna l'Igienismo almeno 1 giorno di digiuno a settimana, si eviterebbe sicuramente la produzione di tantissima anidride carbonica.

L'uomo di oggi si comporta in maniera troppo apatica di fronte ai cambiamenti climatici in corso, non si sente emotivamente coinvolto, ne è quasi indifferente.

Questo è dovuto prevalentemente alla sua alimentazione errata che gli provoca una grave tossiemia corporea e una carenza di ossigeno che influiscono anche sul cervello e sull'umore provocando demotivazione, inerzia ecc.

Per apportare maggiore energia e ossigeno al corpo e diventare così mentalmente più lucidi e attivi nei confronti delle sfide che ci attendono è utile mantenere delle posture corporee corrette che agiscono positivamente sui nervi del corpo e sugli organi interni in quanto la colonna vertebrale è l'albero del corpo e ogni vertebra agisce su una specifica zona del corpo e poter svolgere una adeguata e costante attività fisica.

Stefania Casadio
steficasadio@gmail.com

Zuppa di cannellini e cavolo nero al profumo felice di zafferano

Lessate i cannellini (se avete la fortuna come me di avere un contadino di fiducia prendeteli freschi) con qualche stemma di zafferano.

Cuocete il cavolo nero a parte. Potete saltarlo in padella con aglio e peperoncino, oppure stufarlo con un goccio d'acqua per un risultato più salutare, sempre ovviamente con aglio e peperoncino.

Frullate una parte dei fagioli in modo da ottenere una base cremosa e unite il tutto. Aggiungete un filo d'olio a crudo.

Il cavolo nero è un'ottima fonte di antiossidanti. Inoltre è utile nella prevenzione di numerose forme tumorali (cancro al colon, al retto, allo stomaco, alla prostata e alla vescica), e risulta efficace per coadiuvare la cura dell'ulcera gastrica e delle coliti ulcerose.

Infine è carico di vitamina C, il miglior vaccino contro le influenze stagionali.

Lorenza Zeppetella
ilbenesserefelice@gmail.it



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.