



# Vivi con gli agenti naturali

Pubblicazione trimestrale fondata da Luigi Costacurta

Anno 24°-2/2008

Autorizzazione Tribunale Treviso n. 561 del 12/11/1984- Anno XXIV - N.2 - Aprile/Giugno 2008 - Spedizione abbonamento postale ai sensi del DL 353/03 conv. legge 46 del 27/02/04, art.1 comma 1, DCB TV. Direzione Piazza San Martino, 2 - 31015 Conegliano (TV) - Direttore responsabile: Francesco Dal Mas - Stampa LITOCENTER snc - Limena (Padova).

IN CASO DI MANCATO RECAPITO SI PREGA RESTITUIRE ALL' UFFICIO DI TREVISO CPO DETENTORE DEL CONTO, PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA RELATIVA TARIFFA.

## COMPASSO & BINOCOLO

**Q**uando varie persone lavorano assieme per unire i loro sforzi verso un obiettivo comune, agiscono leggi naturali che è bene conoscere per poterle utilizzare. Una possiamo chiamarla "La regola del compasso" e un'altra "La regola del binocolo".

Il compasso è uno strumento che permette di tracciare dei cerchi e contiene due principi simbolici: A) più le punte sono lontane, più grande è il cerchio. B) funziona solo se i due bracci sono ben uniti.

Se due o più persone hanno lo stesso scopo, le differenze di carattere, di opinioni e di metodi sono positive e fertili. Quello che manca ad uno ce l'ha l'altro, ed il confronto di diverse idee produce l'emergere di nuove soluzioni a cui nessuno dei singoli avrebbe pensato. Ma se lo scopo dei vari partecipanti non è proprio lo stesso, il compasso si rompe e non traccia nessun cerchio.

In un gruppo di lavoro quindi non è saggio cercare di avere tante persone più o meno simili; è saggio cercare di avere persone molto diverse, ma che abbiano davvero lo stesso scopo, le stesse finalità e la stessa motivazione interiore.

Se il punto comune esiste, ciascuno dovrebbe vedere le differenze altrui non come un problema da risolvere ma come una ricchezza da sfruttare.

Il binocolo è uno strumento che permette di amplificare le dimensioni di qualcosa che si guarda e che permette quindi di vederne meglio i particolari. D'altra parte tutto quello che non entra nel raggio visivo del binocolo sparisce alla vista. Il binocolo quindi amplifica una parte del tutto e ne oscura il resto. Nel lavoro di squadra, ed anche nello studio personale, è bene tenere ben presente il principio del binocolo: quando ci si concentra su un aspetto della realtà si trascurano tutti gli altri aspetti. E tuttavia gli altri a-

spetti mantengono la loro importanza per concorrere al tutto.

Quando si approfondisce un concetto, o ci si concentra su una parte del problema, è bene ogni tanto guardare il tutto da lontano, per non perdere di vista l'insieme. Facciamo un esempio per chiarire.

Quando parliamo di alimentazione possiamo approfondire la questione delle combinazioni e delle proprietà vitali dei cibi crudi. Più ci concentriamo su questi aspetti, meglio li conosciamo. Ma ogni tanto dobbiamo ricordare che la digestione è un processo biochimico che dipende in larga misura dalle condizioni della mente emotiva, per cui un pasto ben combinato e crudo mangiato in stato di irritazione o di frettolosa impazienza diviene meno digeribile di un pasto combinato peggio, magari cotto, ma mangiato in allegria e con calma.

La vera scienza è composta di due momenti che se vengono separati producono risultati erronei: (a) analisi e (b) sintesi. Nella fase analitica si osserva con il binocolo, e in quella sintetica si mettono assieme le informazioni raccolte con l'analisi.

In entrambe queste due fasi è assai meglio avere all'opera due o più

menti dotate di diverse informazioni e di diverse abilità, ma focalizzate sullo stesso obiettivo e motivate dallo stesso ideale. Allora sì che l'unione fa la forza, e, come dice un motto latino, "E Pluribus Unum", "dai molti l'uno". Motto che è stato preso dagli Stati Uniti d'America per il loro Stato Federale ma che può essere preso come motto anche per tutte le associazioni ed i gruppi che desiderano mettere assieme gli sforzi e le abilità di molti, usando sia l'approfondimento dell'analisi che la visione complessiva della sintesi per avvicinarsi sempre di più alla verità con l'unione dei diversi.

RM



### ACNIN

Associazione culturale nazionale discipline igienistiche naturali.

Fondata il 28 gennaio 1984 con prima firma di Luigi Costacurta.

Codice Fiscale 91003340261

Recapito posta: Casella Postale 157 31015 Conegliano (TV).

Sede: Piazza S. Martino, 2— 31015 Conegliano (Treviso).

Telefono e fax: 0438 370155 tutti i giovedì dalle 15:00 alle 19:00.

Sito Web: [www.acnin.it](http://www.acnin.it)

Email: [acninsc@libero.it](mailto:acninsc@libero.it)

[ctacnin@libero.it](mailto:ctacnin@libero.it)

**Direttivo:** Lisa Costacurta, Michele Cacitti, Gianfranco Feltrin, Sandro Boscolo, Renata Filippi, Alessandro Cioccarriello, Pierluigi Ravelli, Ida Carboniero.

#### ISCRIZIONI & DONAZIONI

Per iscriversi all'associazione basta inviare anche via Fax alla sede centrale ACNIN il modulo di iscrizione (vedi a pag.11) e copia della ricevuta del versamento di € 28.00 sul c/c postale Nr. 16832313.

Sono benvenute anche libere donazioni per aiutare l'associazione a portare avanti la sua missione.

### Vivi con gli agenti naturali

Pubblicazione trimestrale priva di pubblicità, inviata gratuitamente ai soci ACNIN quale organo ufficiale dell'associazione ed organo di informazione e divulgazione per i non iscritti. Fondata nel luglio 1984 da Luigi Costacurta.

I soci ed i simpatizzanti possono inviare articoli, testimonianze personali, eventi locali e fotografie. La redazione si riserva il diritto di pubblicarle.

**Direttore responsabile:**

Francesco Dal Mas.

**Redazione:**

Lisa Costacurta, Renata Filippi, Renato Marini, Alessandro Cioccarriello

**Stampa:**

Litocenter snc - via Visco 24—35010 Limena (PD)

**Foto di copertina:**

Assemblea 2008  
una parte dei presenti.



### Sommario

In questo numero, oltre agli annunci ed ai piccoli commenti sono inclusi i seguenti articoli:

Compasso & binocolo

Hahn & Priessnitz

Assemblea 2008

Elezioni 2008

I bagni derivativi

Restare giovani

La gotta

L'essenza infinitesimale

Prospettive e risultati

Esperienze dai soci

Igiene mentale naturale

Le medicine alternative

Le altre medicine naturali

### Minicorsi & Consigli

Cosa è un Minicorso?

E' una esposizione concisa ma precisa dei concetti di base della Medicina naturale L&C e del regime disintossicante standard.

Chi può tenerlo?

L'ACNIN ha messo a punto un testo che contiene le cose che si possono dire in un mini-corso. E' quindi sufficiente che un socio studi questo materiale e superi il timore di parlare in pubblico per poter tenere un mini-corso. Di solito questo socio è un capo gruppo od un Consulente. Il testo del mini-corso può essere richiesto alla sede da un capogruppo o Consulente.

A chi è rivolto?

Il minicorso è utile a tutti coloro che sono interessati a conoscere la Medicina Naturale L&C o che vogliono intraprendere un regime disintossicante, ma non hanno letto i testi base abbastanza a fondo da poter gestire da soli e con serenità questo regime. Il mini

corso dà infatti le istruzioni indispensabili per non commettere errori che possono essere dannosi alla salute. •

I libri proposti in questa rubrica non

### Un libro da leggere

*I libri riportati in questa rubrica non sono necessariamente correlati con i concetti propri della Medicina Naturale L&C.*



Peter Schellenbaum spiega la sua idea che tutte le infelicità e le cattiverie umane traggano origine dalla frustrazione infantile nata dal non essere stati amati dai genitori. La ferita dei non amati che non viene curata dopo la fanciullezza produce altre ferite ogni volta che le persone importanti della vita adulta mancano di mostrare amore od interesse.

Anziché ricorrere a sedute con lo psicoterapeuta, chi si accorge di avere questa ferita antica viene invitato a curarsi da solo, usando sia il corpo che la mente per regalarsi delle coccole che possano far rimarginare lo strappo avvenuto nella fanciullezza.

L'autore propone TRE gradini: **COMPRENDERE, SENTIRE, LIBERARE**. Comprendere si riferisce a riconoscere l'origine antica delle sofferenze attuali. Sentire vuol dire rivolgere l'attenzione ai sentimenti ed alle emozioni fino ad oggi soffocate e negate, per dare loro uno sfogo salutare.

Liberare infine vuol dire mettere in atto quei comportamenti virtuosi che hanno il potere di sradicare la infelicità antica, sanando la mente.

DEMETRA 1995

# HAHN– PRIESSNITZ

**S**iegmund Hahn nacque a Schweidnitz, Germania, il 23 novembre 1664 e morì il 6 ottobre 1742 all'età di 78 anni. Fu dottore in medicina, medico di Stato e fondatore in Germania della Scienza Idrica della Salute. Si occupò della Idroterapia che insegnò ai suoi due figli Johann Gottfried e Johann Siegmund, che divennero entrambi rinomati "dottori dell'Acqua".

Fu il fondatore in Germania della terapia idrica pratica ed anche della formulazione teorica dei suoi concetti di base.

Nel 1732 pubblicò il suo libretto "Le sorgenti curative di Perswalder" che pubblicizzò e diffuse in Germania la pratica dell'uso dell'acqua fredda per scopi curativi. A seguito dei risultati ottenuti con le sue cure e certamente grazie al suo rango sociale, fu sempre stimato.

Divenne Medico di Corte dell'erede al trono polacco Principe Jakob Sobieski. La sua opera venne portata avanti dai due figli, entrambi medici.

## Vincenz Priessnitz

Nato a Jeseník, nella Slesia (oggi Repubblica Ceca), il 4 ottobre 1799 fu soprannominato il Rousseau dell'idroterapia, per-



ché ideatore di ben 56 differenti tipi di trattamenti con l'acqua fredda: compresse di garza bagnata, spugnature, bagni d'aria, docce fredde, vasche fredde, avvolgimenti in lenzuola fredde, ecc.

In 25 anni di attività curò circa 40.000 pazienti e fu il primo a cui venne assegnato il titolo di *Naturartz* (medico naturista o Naturopata) sebbene non fosse medico. Fondò due cliniche a Grafenberg. I principi più importanti da lui formulati furono:

1– la tossicità come base del disturbo cronico e come risultato di una cura che sopprime il disturbo acuto.

2– il concetto di crisi guaritrice o depurativa.

Senza preparazione scolastica ma dotato di viva intelligenza e grande spirito di osservazione, iniziò a 15 anni a dare consigli sulla salute, basati sull'osservazione del comportamento degli animali ammalati e sulla sua personale esperienza di recupero della salute dopo una frattura al torace.

La sua fama di guaritore crebbe tanto che a 19 anni la sua casa era già meta di malati in cerca di guarigione. Nel 1822 (a 23 anni) costruì alcuni padiglioni

in cui mettere le vasche da lui stesso progettate per la cura dei numerosi clienti che venivano da tutto l'impero Austro-Ungarico.

Venne accusato di ciarlataneria (cioè di essere un imbroglione che si fingeva guaritore) ma venne assolto dal giudice; ottenne anzi dal governo il permesso di aumentare la sua attività, tanto che nel 1839 i posti letto per le sue cure arrivarono ad essere 1700.

Non ci sono motivi per credere che Priessnitz abbia avuto modo di leggere il libretto di Hahn pubblicato in Germania circa 90 anni prima, ed è più probabile una concezione spontanea indipendente e molto simile.

Seguendo il suo esempio sorsero nella zona altri "Ospizi Curativi" che adottavano l'uso dell'acqua fredda secondo le pratiche di Priessnitz. Alcuni medici formularono anche delle spiegazioni scientifiche degli effetti benefici dell'acqua fredda, partendo dalle due idee di base della tossicità e della espulsione delle sostanze tossiche.

La sua morte, avvenuta il 28 novembre 1851 (all'età di 52 anni) probabilmente per una polmonite ed un blocco renale causati dall'uso eccessivo di acqua fredda, fece rallentare di molto l'interesse popolare e scientifico per le sue cure.

In effetti le cure con l'acqua fredda devono essere fatte solo se la pelle è calda, altrimenti anziché stimolare la reazione termica e circolatoria, causano una congestione che può essere assai pernicioso per la salute. •

**ctacnin@libero.it**

Questo è l'indirizzo di posta elettronica che il Comitato Tecnico mette a disposizione di tutti i soci ed i simpatizzanti, che desiderano porre delle domande di natura tecnica e scientifica, o per far conoscere il proprio parere in merito al contenuto degli articoli pubblicati nel giornalino.



## ASSEMBLEA GENERALE Prospettive e risultati Saluto al presidente uscente

Assemblea vivace e partecipata nella quale si sono trattati i risultati ottenuti con l'intenso lavoro di un anno ed anche altri aspetti. Ma andiamo per ordine.

Innanzitutto il relatore e presidente uscente Renato Marini ha informato l'Assemblea dell'operato del CD (Consiglio Direttivo) e del CT (Comitato Tecnico):

- L' Acnin ha 9 nuovi consulenti : 7 di 1° e 2 di 2° livello, i quali avendo superato il test, messo a punto dal CT, sono ora a disposizione dei soci per approfondimenti, domande e rilievi. Il loro apporto sarà fondamentale anche nella divulgazione, perché a loro saranno affidati i seminari, le serate divulgative ed i minicorsi.

- A queste figure si affiancano quelle dei capigruppo( in molti casi le 2 posizioni coincidono ), i quali seguono la parte organizzativa, possono tenere i mini-corsi e sono le maggiori fonti di informazione per i non soci e i futuri tali.

- Il sito è stato ricostruito e molti sono stati i complimenti, molti i visitatori, ma ancora pochi sono coloro che ci scrivono : coraggio! Aspettiamo articoli e testimonianze (email: [acninsc@libero.it](mailto:acninsc@libero.it)) e domande e

curiosità sulle nostre metodiche ([ctacnin@libero.it](mailto:ctacnin@libero.it)). Per chi non è pratico di computer : Acnin Casella Postale 157 – 31015 Conegliano Tv.

- Si è intervenuti su contenuti, tempi e modalità del nostro giornalino.

- Sono stati anche presentati dei regolamenti interni per permettere una miglior organizzazione dell'Associazione e una maggior chiarezza d'intenti. ( Risparmio i particolari per questioni di spazio, ma si tratta di contabilità, deleghe, soci onorari e attività divulgative).

Alla fine il relatore si è detto soddisfatto del lavoro svolto e si è augurato una continuazione altrettanto proficua.

A questo punto una delle 2 persone resasi disponibile ad un controllo del bilancio ha tenuto una breve relazione nella quale afferma che lui e l'altro incaricato non hanno riscontrato anomalie o attività in disaccordo con le finalità associative. Ha quindi illustrato le principali fonti di entrata e voci di spesa e il relatore ha chiesto l'approvazione del bilancio consuntivo da parte dell'Assemblea, la quale ha votato positivamente.

Quindi il direttivo ha proposto di aumentare la quota di iscrizione in previsione dei possibili aumenti dei costi e per permetterci di far fronte a spese di gestione (programmi computer, ecc ...) facendo

una breve esposizione del bilancio preventivo e la votazione ha confermato l'aggiornamento della quota a 28 €.

Discussi i diversi punti all'ordine del giorno, è seguito un dibattito relativo al modo di agire del presidente e del direttivo contestati da uno dei suoi membri. Questa persona ha ripreso vari argomenti, volendo illustrarli punto per punto. Il presidente ha dato le relative risposte. Il direttivo non è intervenuto nello scambio, ma è importante evidenziare che nel lavoro comune la fiducia al presidente è stata sempre presente.

L'Assemblea ad un certo punto ha chiesto di interrompere la discussione che si stava protraendo, per dare spazio allo scambio di idee e progetti sull'Associazione e sulla diffusione della nostra cultura; non essendoci da parte del membro in questione proposte particolari se non un atteggiamento critico, si è interrotta la discussione.

Questo – in breve – il resoconto della giornata, della quale ho cercato di riferire i punti fondamentali, per rendere partecipi anche coloro che per distanza o impegni vari, questa volta non hanno potuto partecipare.

A questa esposizione vorrei aggiungere qualche parola come nuova presidente (vedere a pagina 11). •

## ABILITAZIONE

*I capigruppo ed i consulenti sono abilitati dal Consiglio Direttivo su proposta del Comitato Tecnico e mantengono tale abilitazione fino ad eventuale revoca o dimissioni.*

### IRIDOLOGI

*Consulenti di 1° livello abilitati a dare consigli individuali*

Fernando Vincenti—[ctacnin@libero.it](mailto:ctacnin@libero.it)

Giuseppe Mascia—[ctacnin@libero.it](mailto:ctacnin@libero.it)

Corrado Tanzi—[ctacnin@libero.it](mailto:ctacnin@libero.it)

Renato Marini— [ctacnin@libero.it](mailto:ctacnin@libero.it)

Giuliano Canova – 0445-588046 Vicenza

Ida Carboniero – 0444-375064 Vicenza -

Lun. e Merc. dalle 16:00 alle 19:00

Alessandro Cioccarello — 02-89052354 & 339-5457088

Milano

Renata Filippi – 0444-273662 Vicenza

Loredana Manfrè – Verona— 045-7080751

Nerone Pagano— 338-3787530 Venezia

Marilena Pinti — 030-800167 & 333-9081181 Brescia

## RELATORI

*Consulenti di 2° livello abilitati a tenere seminari, serate divulgative e minicorsi, nonché dare consigli generali e rispondere alle domande dei soci ed agli interessati.*

*Tutti i Consulenti di 1° livello (iridologi), più:*

Cristiano Bonanni – 06-71350162 & 339-3240759

Lun-Gio da 19:00 a 21:00

Nicola Rosetti– Ascoli Piceno 348-3343571 dopo le 19:00

## CAPIGRUPPO

*abilitati ad organizzare attività divulgative e seminari, che devono essere tenuti da un consulente. Possono tenere minicorsi usando l'apposito manuale ACNIN.*

Vicenza. Ida Carboniero vedi sopra

Brescia. Marilena Pinti –vedi sopra

Milano: A. Cioccarello—vedi sopra

Venezia: Nerone Pagano– vedi sopra

Ascoli P : Nicola Rosetti– vedi sopra

Bari: Michele Celestri– 393-8271566

Verona: Loredana Manfrè– vedi sopra

## Elezioni 2008

**L**o statuto prevede che il Comitato Tecnico venga eletto ogni anno. I motivi per questa scelta sono essenzialmente di carattere operativo; per essere membri del CT è necessario essere soci esperti sugli aspetti tecnici della nostra medicina, ed abilitati come tali dal Consiglio Direttivo. La verifica di tale abilitazione viene quindi fatta ad ogni assemblea.

L'assemblea 2007 non aveva soci abilitati come consulenti fra cui scegliere i membri del CT e sono stati eletti cinque soci che si sono autodefiniti "esperti".

Per le elezioni 2008 è stato possibile sottoporre alcuni soci ad un esame tecnico, superato il quale è stato possibile per il Consiglio Direttivo abilitare dei Consulenti che si potessero candidare al CT con le carte in regola. Così è stato e l'assemblea ha eletto i seguenti soci:

### COMITATO TECNICO

- 1- C. Tanzi = 41 voti
- 2- G. Mascia = 41 voti
- 3- R. Marini = 38 voti
- 4- F. Vincenti = 35 voti
- 5- A. Cioccarriello = 29

L'assemblea 2007 non aveva purtroppo eletto nessuno al Collegio Contabile per mancanza di candidati. Il Bilancio 2007 è stato quindi esaminato e giudicato da due soci in grado di farlo, su specifico incarico del Consiglio Direttivo (Michele Moro e Lorenzo Vettori). All'assemblea 2008 si sono candidati per questo importante organo tre soci, che sono stati tutti eletti, con il seguente risultato:

### COLLEGIO CONTABILE

- M. Moro = 41 voti
- S. Rosset Costacurta = 36 voti
- A. Lavarda = 32 voti

Il Consiglio Direttivo eletto nel 2007 resta in carica per 3 anni; al termine del primo anno di attività due soci hanno rassegnato le dimissioni dal CD, Laura Balasso e Renato Marini, e l'assemblea 2008 ha dovuto quindi eleggere altri due soci per coprire i posti vacanti.

Lo statuto prevede la surrogazione per cooptazione, cioè se un membro del CD si dimette il Consiglio può restare con un membro di meno, oppure può coprire il posto vacante riconoscendo eletto il primo dei non eletti alle passate votazioni. La scelta se ripristinare o no il Plenum del Consiglio spetta al Consiglio stesso, a maggioranza.

Il Quorum minimo perché il CD resti valido è di 4 membri; se per dimissioni il numero dei membri scende sotto 4 il CD decade e può solo convocare al più presto una assemblea straordinaria per eleggere un nuovo Consiglio.



L'assemblea 2008 ha quindi eletto i seguenti nuovi membri del Consiglio Direttivo:

### CONSIGLIO DIRETTIVO

- 1- I. Carboniero = 30 voti
- 2- M. Cacitti = 26 voti
- Non eletti
- R. Volpato = 20 voti
- S. Merlini = 16 voti

Le elezioni si sono svolte nel modo seguente, come stabilito dallo statuto e dall'assemblea stessa: i soci che erano detentori di deleghe le hanno presentate all'inizio dell'assemblea al tavolo della presidenza, per il controllo della loro validità. Al socio delegato sono state consegnate tante schede quanto erano i soci che egli rappresentava.

Ciascun socio poteva esprimere un voto per ogni posizione vacante: 2 voti per il CD, 5 voti per il CT e 3 voti per il CC.

Il voto per eleggere gli organi dell'associazione è segreto ed è nullo se non rispetta le regole.

Al termine della votazione, le schede sono state esaminate da 4 soci incaricati dal presidente dell'assemblea, nel modo seguente: *Michele Moro* ha aperto ciascuna scheda ed ha letto i nomi in essa scritti. *Renata Filippi* ha verificato che i nomi detti a voce da Moro corrispondevano a quelli scritti nella scheda.

*Sandro Boscolo* ha trascritto i voti espressi a voce da Moro in una tabella riassuntiva. *Renato Marini* ha verificato che i voti espressi a voce da Moro fossero correttamente trascritti da Boscolo sulla tabella.

Al termine dello spoglio è emerso che le schede valide sono state 47 sui 49 soci presenti all'assemblea. I soci esaminatori hanno firmato la tabella riassuntiva, dopo di che le schede sono state distrutte per evitare un facile esame calligrafico che avrebbe permesso di risalire alla identità dei votanti. I soci eletti nei tre comitati dovranno riunirsi per eleggere il Presidente, il Direttore ed il Preside, come da statuto. RM

## I BAGNI DERIVATIVI

**C**on le festività mi hanno regalato un bel libro, dal titolo "I BAGNI DERIVATIVI" di France Guillain. La persona che me lo ha donato, sapendo quanto mi piace tutto ciò che riguarda la possibilità di stare in salute con metodi naturali, era soddisfatta nel vedere il mio viso illuminarsi. (viso che ha continuato ad essere luminoso per tutta la lettura del libro).

Bene veniamo al libro. L'autrice è diplomata in studi Superiori scientifici e letterari e per 17 anni ha percorso gli oceani in barca a vela con i suoi 5 figli!!!

Racconta che nel 1974 ha conosciuto un novantenne in gambissima che le ha consigliato questa tecnica eccellente. Una volta imparato il metodo non ha mai smesso di sperimentare e consigliare a tutti l'efficacia e l'importanza della sua pratica giornaliera.

Non sempre è stata presa sul serio, anzi derisa soprattutto perché era impossibile che una pratica così semplice, gratuita e senza rischi, che consiste nel "bagnare il sesso con l'acqua fredda" potesse dare dei risultati quasi "miracolosi".

Le persone alle quali Lei si rivolgeva consigliando il "bagno" non capivano che si potesse stare in salute senza pagare nulla, e le dicevano "se fosse vero, tutti lo saprebbero".

E' chiaro, purtroppo, che non essendoci nulla di commerciale nessuno ha interesse a divulgare una pratica così semplice.

Parlando di se stessa, si descrive come una donna dal fisico atletico frutto del lavoro in barca a vela (issava le vele di una barca di 12 mt, ritirava da sola con la forza delle sue braccia l'ancora di 20 kg. senza sforzo).

Un bel giorno comincia a

soffrire di una forma di artrite alle mani che le rendeva doloroso qualsiasi lavoro. Una persona di passaggio (il suddetto novantenne), al quale aveva confidato questo doloroso fastidio le disse "Non ho tempo di spiegarti, lava il tuo sesso con l'acqua fredda 10 minuti al giorno e vedrai che il dolore andrà via da solo. Questa pratica depura tutto il corpo".

Senza la minima convinzione né voglia, cominciò questo "esercizio" tutti i giorni. Piano, piano il dolore sparì e si accorse che riprese ad espletare tutti i lavori che faceva prima della malattia, sulla barca. Lei capì che ciò che entra nel corpo passa attraverso tre vie principali: pelle, naso, bocca e che

sono fonte principale di intossicazione del corpo stesso: vapori, fumi (come i gas di scarico), pesticidi, additivi, coloranti, prodotti di toeletta o di bellezza, cibo ecc. ed il nostro corpo non è capace di eliminare, da solo, la totalità di queste intossicazioni che lei chiama "sovraccarichi".

La natura ci ha dato, scrive l'autrice, attraverso il bagno derivativo, un mezzo semplice ed efficace per godere dei piaceri della vita, eliminando al tempo stesso le eccedenze ogni volta che lo vogliamo.

Riporta parecchi casi di esperienze positive raccolti in vent'anni di osservazione e parla anche di uno dei padri della naturopatia Louis Kuhne ed accenna al libro che lo stesso ha scritto "Trattato della scienza dell'espressione" sul quale vengono descritte le zone del corpo soggette maggiormente all'accumulo dei "sovraccarichi".

Lei (ed i suoi 5 figli), ha sperimentato a lungo il bagno derivativo ed ha incontrato moltissime persone che lo praticavano in parecchi paesi del mondo, inclusa la

Francia.

A chi le fa osservare che l'effetto dei bagni è psicologico o che è un effetto placebo, risponde che non augura loro un terribile mal di denti che l'ha colpita con febbre da cavallo, superato grazie appunto al miracoloso bagno derivativo.

Ribadisce, più volte, che è ora di capire che più ci prendiamo cura di noi stessi imparando a leggere i segnali che il corpo ci manda, a condurre una vita equilibrata ponendo attenzione a ciò che facciamo, a ciò che mangiamo, a come pensiamo, più diverremo consapevoli che non è l'età che ci fa ingrassare, che fa diventare i capelli bianchi troppo presto, che fa male alla schiena, che anchilosa le articolazioni ecc, ma semplicemente i sovraccarichi immagazzinati nel corpo che ne rallentano la sua attività e che gli impediscono di trarre profitto correttamente dai nostri alimenti.

Sapete perché ho voluto farvi questa segnalazione dei Bagni derivativi (che noi conosciamo come bagno genitale)? Non solo perché l'argomento è proprio "pane per i nostri denti" e per informarvi che anche di questi tempi in giro per il mondo parecchia gente autogestisce la propria salute attraverso pratiche igienistiche, ma e soprattutto perché mi ha colpito la frase che ho letto all'inizio del libro "Non smettere mai di condividere sapere ed informazione. Tutti i saperi sono liberi ed hanno uguali diritti" Bello vero?

Renata Filippi



La Redazione è lieta di informare i soci del matrimonio di Martina & Luigi soci attivi del gruppo di Vicenza. La cerimonia è stata celebrata il giorno 15 marzo 08. Gli sposi erano quindi "assenti giustificati" all'assemblea annuale tenuta in quella stessa data. Auguriamo loro una bella Luna di Miele, e poi un altrettanto buon atterraggio nella realtà della vita coniugale, fatta di condivisione e comunicazione.

## L'arte di rimanere giovani

di Renata Filippi

**Q**uotidianamente siamo tutti sottoposti all'azione di svariati dissipatori di energia vitale, come lo stress ed il nervosismo, il freddo, la carenza di sonno, una alimentazione carente o eccessiva, la pratica di sport agonistici ed uno smodato esercizio fisico.

Questi "dissipatori" aumentano purtroppo il metabolismo che, sappiamo, se stimolato eccessivamente può portare a stati cronici di malattia (ed a vivere meno a lungo). Se riusciamo a rallentare il metabolismo e, quindi, a ridurre il nostro consumo energetico evitando appunto i suddetti dissipatori invecchieremo più lentamente e potremo vivere più sani e più a lungo.

Quindi, oltre alle pratiche igienistiche tradizionali, la calma ed il riposo allungano la vita.

### alcuni consigli utili

Se viviamo continuamente sotto lo stress di impegni privati o professionali e ci sentiamo sempre più stanchi ed esauriti, significa che lo stress ha raggiunto proporzioni tali che costituisce un rischio per la salute. Che fare in maniera pratica e veloce?

Cercare di ritagliarsi il proprio spazio cercando un angolo tranquillo dove poter chiudere gli occhi e starsene in silenzio qualche minuto.

Arredare in maniera giusta l'ambiente in cui viviamo scegliendo toni di colore rilassanti come il verde o il blu.

Usare più spesso la musica come fonte di benessere. Si sa, ormai, che i ritmi corporei regolari come la respirazione il battito cardiaco e le onde cerebrali si adegua-

no alla velocità della musica che ascoltiamo; ma anche il sistema ormonale, la pressione sanguigna ed il sistema immunitario reagiscono positivamente a certi brani musicali. Quindi, per rilassarci, scegliamo musica il cui ritmo sia lento e melodioso.

Ho letto da qualche parte che la sinfonia n. 8 di F. Schubert è particolarmente adatta per calmare, come anche i notturni di Chopin. Chi è interessato può trovare buoni libri che parlano di questo.

Qualche esercizio rilassante unito alla respirazione può aiutare molto; un bagno caldo con l'aggiunta di essenze profumate è ottimo contro lo stress, meglio se fate seguire una doccia rinfrescante.



Alcuni aromi rilassanti che possiamo usare sono il bergamotto la camomilla, l'arancio la lavanda l'olio di rosa, il neroli. Gli aromi rasserenanti sono: il pompelmo il gelsomino la citronella. Gli aromi che aiutano la nostra efficienza mentale sono: la menta il rosmarino il limone.

Tanti altri sarebbero i consigli, ma è bene cominciare con poche cose semplici poi, un po' alla volta, seguendo soprattutto quanto viene spiegato durante i seminari su Psiche Amica, sull'alimentazione, sulle pratiche igienistiche, ci ritroveremo in forma pronti ad affrontare un nuovo giorno con rinnovato vigore e voglia di fare. •

### *Ecco alcune delle cose che ho imparato nella vita* (di Paulo Coelho)

- Che non importa quanto sia buona una persona, ogni tanto ti ferirà. E per questo, bisognerà che tu la perdoni.
- Che ci vogliono anni per costruire la fiducia e solo pochi secondi per distruggerla.
- Che non dobbiamo cambiare amici, se comprendiamo che gli amici cambiano.
- Che le circostanze e l'ambiente hanno influenza su di noi, ma noi siamo responsabili di noi stessi.
- Che, o sarai tu a controllare i tuoi atti, o essi controlleranno te.
- Ho imparato che gli eroi sono persone che hanno fatto ciò che era necessario fare, affrontandone le conseguenze.
- Che la pazienza richiede molta pratica.
- Che ci sono persone che ci amano, ma che semplicemente non sanno come dimostrarlo.
- Che a volte, la persona che tu pensi ti sferrerà il colpo mortale quando cadrai, è invece una di quelle poche che ti aiuteranno a rialzarti.
- Che solo perché qualcuno non ti ama come tu vorresti, non significa che non ti ami con tutto te stesso.
- Che non si deve mai dire a un bambino che i sogni sono sciocchezze: sarebbe una tragedia se lo credesse.
- Che non importa in quanti pezzi il tuo cuore si è spezzato; il mondo non si ferma, aspettando che tu lo ripari.
- Quando la porta della felicità si chiude, un'altra si apre, ma tante volte guardiamo così a lungo a quella chiusa, che non vediamo quella che è stata aperta.
- La miglior specie d'amico è quel tipo con cui puoi stare senza dire una parola, e quando vai via senti che è come se fosse stata la miglior conversazione mai avuta.
- E' vero che non conosciamo ciò che abbiamo prima di perderlo, ma è anche vero che non sappiamo ciò che ci è mancato prima che arrivi.
- Cerca qualcuno che ti faccia sorridere perché ci vuole solo un sorriso per far sembrare brillante una giornataccia.
- Ci sono momenti nella vita in cui qualcuno ti manca così tanto che vorresti proprio tirarlo fuori dai tuoi sogni per abbracciarlo davvero!
- Sogna ciò che ti va; vai dove vuoi; sii ciò che vuoi essere, perché hai solo una vita e una possibilità di fare le cose che vuoi fare. •

## LA GOTTA

Corrado Tanzi  
(Naturoidienotrofologo)

**L**a gotta è una malattia legata all'aumento del tasso di acido urico nel sangue che sovraccarica l'organismo (iperuricemia).

Un tempo era molto diffusa tra i nobili che avevano una dieta opulenta ma, col benessere (si fa per dire) acquisito col boom economico, si è diffusa in modo più popolare, anche se, ad onore del vero, attualmente è di parecchio rientrata. La gotta, grazie ad uno stile di vita errato, trova particolare elezione in soggetti più predisposti all'acidosi urica, da fattori ereditari.

Clinicamente, si traduce in un'affezione infiammatoria delle articolazioni, e biologicamente in un'iperuricemia.

Quando i cristalli di acido urico si accumulano nel liquido articolare si ha la crisi di gotta. Le cause che portano ad un aumento del tasso di acido urico nel sangue sono multiple.

Può trattarsi di una iperproduzione di acido urico conseguente a problemi enzimatici, oppure ad un eccessivo apporto alimentare. Può anche trattarsi di una insufficiente eliminazione renale di acido urico. Ne deriva una tumefazione infiammatoria molto dolorosa.

Le manifestazioni tipiche nella "crisi di gotta" sono dovute alla precipitazione di acido urico, sotto forma di micro-cristalli, a livello delle articolazioni. La precipitazione è improvvisa e generalmente si manifesta durante la notte, come conseguenza di un fattore scatenante.

Le sintomatologie tipiche sono il risveglio al canto del gallo o più raramente quelle notturne a causa di un dolore violento, il gottoso scopre più sovente di avere un alluce gonfio, rosso e molto caldo. Possono essere interessate anche altre articolazioni.

Certi alimenti, notoriamente quelli di origine animale, apportano delle proteine, le purine, trasformate dall'organismo in acido urico. Altre sostanze come gli alcolici frenano l'eliminazione di acido urico.

Bisogna consigliare ai gottosi di sopprimere certi alimenti, specialmente quelli ricchi in proteine puriniche: le frattaglie e la macelleria, la selvaggina, cer-

te specie di pesce come le acciughe, le sardine e i frutti di mare, i formaggi stagionati e i legumi secchi, vino e birra. Attenzione alla cioccolata! Evitare il brodo animale!

Bisogna bere molto al fine di eliminare l'acido urico: 2,5-3 litri al giorno. Evitare l'alcol, perché il suo consumo può causare delle crisi lente di gotta alle persone predisposte e limitare l'uso degli alimenti a base di cacao (cioccolata) e caffè.

Nel trattamento della gotta è necessario agire sia sull'infiammazione che sul dolore. Saranno pertanto di primaria importanza, le applicazioni idrotermofangoterapiche di carattere generale fondamentali per l'equilibrio termico del corpo e l'interscambio osmotico-cellulare), indi, quelle a livello locale atte a risolvere l'infiammazione e il dolore conseguente.

Nella preparazione di impacchi, fasciature e fanghi, è buona norma introdurre decotti di fieno e sacchi di fieno, applicazioni di ricotta, argilla e terra. In relazione al calore prodotto dall'infiammazione agire partendo da trattamenti freddi specie a livello locale, mentre è necessario usare il calore sotto forma d'impacchi di diversa natura: sacchi di sale, sacchi di fieno, boule, argilla

o sabbia per favorire il drenaggio epatico e renale. Se le articolazioni sono particolarmente rigide, è consigliabile sostituire gli impacchi freddi con qualche applicazione caldo umida.

L'uso della spremuta di limone mattutina è fondamentale. Preferire i cibi vivi come frutta e verdura cruda e frutta oleaginosa specie nel primo periodo. Ricordo che anche i cereali contribuiscono all'aumento dell'acidosi organica e pertanto saranno esclusi dal regime disintossicante.

La fitoterapia offre un'ampia scelta di piante con proprietà antinfiammatorie, uricolitiche ed antalgiche.

Prodotti da consigliare o tenere in considerazione:

- Alkekengi
- Litotamnio (alga calcificata)
- Alburno di tiglio
- Frassino
- Betulla
- Erigeron canadese
- Harpagophytum (artiglio del diavolo)
- Olmaria (Regina dei prati)
- Ribes nero
- Verga d'oro o solidago.

In conclusione, i consigli generali sono i seguenti:

- drenaggio generale ed articolare
- ricerca dell'equilibrio acido-basico

tramite un uso più adeguato degli alimenti e con l'idroterapia, respirazione ed esercizio fisico adeguato, uso di piante atte a combattere le fasi acute o per favorire più rapidamente il drenaggio degli organi e tessuti. CT



## LE RICETTE DI IDA VELLUTATA DI ZUCCHINE

### Ingredienti

- 600 gr. di zucchini
- 1 scalogno
- 300 gr. di ricotta
- 3 cucchiaini di olio e.v. d'oliva
- sale marino

### Preparazione

Mettere in una pentola le zucchini pulite e tagliate a rondelle, e lo scalogno finemente tagliato; quindi mettere il coperchio e cuocere a fuoco bassissimo per alcuni minuti, fino a quando le zucchini saranno diventate morbidissime. Farle raffreddare e frullarle insieme alla ricotta ed un filo di olio crudo. Buon appetito.



## L'ESSENZA INFINITESIMALE

Fernando Vincenti

Vocabolario della lingua italiana Treccani: **essenza** dal latino *essentia*, derivativo di *esse* "essere", come calco del greco *ousia*; nel significato concreto, dal latino degli alchimisti. In filosofia, la realtà propria e immutabile delle cose, intesa soprattutto come la forma generale, l'universale natura delle singole cose appartenenti allo stesso genere.

**Infinitesimale** = appena apprezzabile - estremamente piccolo.

L' **essenza infinitesimale** è un'espressione alla quale hanno fatto riferimento i grandi maestri della salute **Manuel Lezaeta Acharan** e **Luigi Costacurta** per dire che nel mondo vegetale ed organico in genere, esiste un "quid", un potenziale, non rilevabile da alcuno strumento. Queste due parole (essenza infinitesimale), se ci pensate, sono molto belle e hanno avuto, su di me sempre, un certo fascino; mi hanno dato la certezza di quell'elemento che c'è ma non si vede, non si misura, non si tocca, pur tuttavia esiste (essenza, essere), ha la sua importante funzione nei processi di nutrizione ed è un'arma vincente nel mantenere e/o recuperare la salute.

Per definire la parola **infinitesimale**, come sopra descritto, si può anche arrivare per intuizione, ma provate a definire la parola **essenza** e dopo telefonatemi. In effetti, quanto riportato dal vocabolario, personalmente mi è sembrato poco definito, ma c'è un riferimento alla filosofia, e lì ho cercato.

Sono convinto che tutti noi riusciamo ad intuire ciò che l'**essenza infinitesimale** presente in un'arancia, in un limone o in una foglia di lattuga, voglia rappresentare; poiché la nostra Associazione è Culturale, penso che sia culturalmente interessante guardare le cose anche da questo punto di vista. Ora, se facciamo un'escursione nel mondo della filosofia, ci accorgeremo come anche i grandi pensatori abbiano avuto tanto da ragionare e dibattere per definire l'**essenza** della cosa e dell'essere in quanto essere.

It.wikipedia.org: per **essenza** (dal greco *ousia*) s'intende *ciò che realmente è*, ciò per cui una cosa è quel che è anziché un'altra cosa.

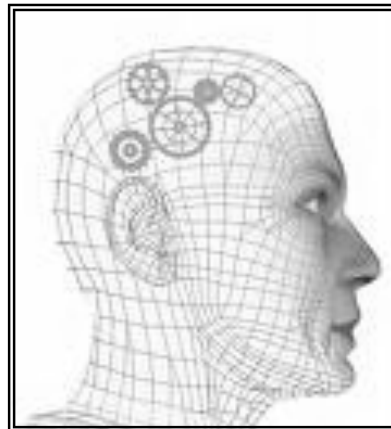
Vediamo cosa dice **Platone**: il termine con cui Platone indica l'essenza

è "idea", che si contrappone all'opinione sensibile, la "doxa".

L'opinione, appunto perché generata dai sensi, non dà alcuna certezza ma ha una sua funzione nel far riaffiorare l'essenza della cosa sensibile, l'"eidos".

L'esperienza sensibile serve alla verità, ma non la costruisce, poiché questa è già presente nella mente dell'uomo; quindi la conoscenza è *reminescenza*, ricordo di quel mondo delle idee che per Platone non sono, come comunemente noi intendiamo, il contenuto del pensiero, l'oggetto del pensare, ma *ciò che rende possibile il pensare stesso*.

L'idea platonica non è dunque un atto del pensiero ma un *ente*, l'"essere che veramente è", è la struttura essenziale dell'essere, senza cui l'essere non esiste, è l'intima natura, "physis", dice anche Platone, della cosa.



Attraverso i sensi siamo in grado di cogliere le forme fisiche delle cose, mentre con l'anima intellettuale cogliamo le forme pure, prive cioè di ogni elemento materiale, le pure essenze...

Passiamo ad **Aristotele** con la sua filosofia prima o metafisica: l'**essenza** è "ciò per cui una cosa è quel che è" e in base a cui si differenzia da tutte le altre cose. Mentre le caratteristiche sensibili della cosa mutano, l'**essenza** permane sempre identica a se stessa.

Le singole scienze studiano un aspetto particolare dell'essere (la matematica studierà l'essere come quantità, la fisica l'essere come movimento, ecc.) la filosofia prima o metafisica invece si occupa di quell'essere che viene prima e che sta alla base di tutti gli esseri particolari, studierà l'essere in quanto esse-

re, l'**essenza**. Da qui la concezione di Aristotele della filosofia come disciplina che costituisce il fondamento di tutte le altre scienze particolari. Queste ultime studiano una parte del reale e quindi presuppongono la filosofia che studia il reale in quanto tale: per questo la filosofia è la scienza prima.

Ma che cos'è l'essere? Aristotele ritiene che l'essere abbia delle caratteristiche fondamentali (qualità, quantità, relazione, ecc.) che egli chiama categorie, di cui la più importante è quella di sostanza. Senza di essa tutte le altre non hanno senso. La qualità è sempre la qualità di qualche cosa, così la quantità è sempre la quantità di qualche cosa e questo qualche cosa è la sostanza, per cui essa è il centro di riferimento di tutte le altre. Se quindi l'essere si identifica con le categorie, che sono aspetti generali dell'essere, e le categorie poggiano tutte sulla sostanza, allora l'essere in quanto essere coincide con la sostanza. L'**essenza** inerisce con la sostanza".

**Il problema della definizione:** come le scienze particolari poi devono definire l'oggetto del loro sapere, altrettanto dovrà fare la filosofia prima, come scienza dell'universale. Ma mentre le singole scienze potranno fare riferimento a caratteristiche sensibili per definire l'essere di cui tratteranno, come farà la filosofia prima, scienza dell'universale a definire l'essere in quanto essere, l'essenza, quella realtà che va oltre l'apparenza sensibile? Come nel pensiero vi è un principio fondamentale a base di tutto il sapere, il principio di contraddizione per cui è *impossibile affermare e negare nello stesso tempo uno stesso predicato nei confronti di uno stesso oggetto*, così sul piano della realtà è impossibile che una cosa sia e non sia, per cui la definizione sarà che la sostanza è l'equivalente ontologico del principio logico di non contraddizione.

Per evitare i problemi dell'idealismo di Platone, Aristotele aveva formulato una teoria immanentista delle idee. L'essenza di una cosa non risiede in un'idea trascendente al mondo, ma inerisce alle cose stesse. Un oggetto concreto e individuale è un tutt'uno di forma e materia, di essenza ed esistenza. **Inerisce - inerire:** essere strettamente unito, insito, connesso con altra cosa. dell'essere. (segue)

(segue)

**Ontologico:** che riguarda la conoscenza dell'essere.

Hanno scritto sull'essenza: **Agostino d'Ippona, San Tommaso d'Aquino, Duns Scoto, John Locke, Hegel, Arthur Schopenhauer, Edmond Husserl, Soren Kierkegaard, ecc.**

Per quanto ci riguarda diciamo che l'alimento naturale è composto da sostanze vive e si differenzia da quelle di sintesi prodotte in laboratorio, ma se si eseguono le analisi chimiche, risulteranno presenti le medesime sostanze.

È in questo contesto che nasce l'errore concettuale della chimica; con la scoperta del microscopio inizia la storia del mondo infinitesimale, dell'estremamente piccolo, e con il progredire dei mezzi tecnici, ha preso vita anche la scienza biochimica che con il metro di misura della chimica inorganica pretende di comparare a questa tutti i valori, sia qualitativi e quantitativi del tessuto organico in genere. Ciò pur sapendo che l'**essenza infinitesimale** presente nella massa organica e negli elementi che la mantengono in vita, le sono sconosciuti.

In effetti come può il microscopio, anche se elettronico, misurare l'intrinseca energia vitale presente nella frutta, nelle sementi, ecc. che per un periodo da sei a nove mesi accumulano energia solare, magnetica, elettrica ed altre qualità sconosciute estratte dalla terra e dall'atmosfera? È questa l'**essenza!** L'intima natura della cosa, senza la quale l'essere non esiste. Non credo che qualcuno di voi, al mattino al posto di gustare una spremuta d'arancia, beva un bicchiere d'acqua con due tavolette di vitamina C, se pur frizzanti.

L'arancia e il limone hanno la stessa vitamina C delle tavolette, ma con una differenza: la sostanza viva, nel caso specifico dell'arancia e del limone, è un sistema eterogeneo costituito da vari aggregati molecolari che sono soggetti alle leggi dello stato colloidale. Inoltre vi è la componente visiva, olfattiva e gustativa, senza contare la presenza, non visibile e non misurabile, dell'**essenza infinitesimale** propria dell'elemento organico, che guarda caso, è quella che partecipa in maniera fondamentale all'effetto terapeutico.

Infatti, parlando del limone, se si assume secondo quanto consigliato dal-

la *trofoterapia*, esercita un'azione alcalina del sangue, combatte ed elimina il colesterolo, normalizza l'azotemia, elimina i dolori reumatici ed artritici, ecc. ecc.; se si assumono, invece, le tavolette di vitamina C, oltre a non far sparire niente, se prese senza controllo, predispongono all'ulcera gastrica, in quanto stimolano in modo anormale i succhi gastrici aumentando nello stomaco il grado di acidità e la conseguente azione corrosiva.

Un esempio: se rubiamo un uovo alla gallina che sta covando, lo lessiamo e lo rimettiamo alla cova, da quell'uovo sodo può mai nascere il pulcino? E se ci comportiamo allo stesso modo con un chicco di grano, questi può mai germogliare? Eppure se facciamo le analisi di laboratorio, sia l'uovo che il chicco di grano, che siano cotti o crudi, chimicamente risultano avere gli stessi elementi. La differenza però c'è; in uno c'è la forza viva e vitale, dell'essere, dell'essenza, nell'altro c'è una sostanza inerte, il *fu*.

Pertanto, uovo sodo e chicco di grano cotto sono uguali alla tavoletta di vitamina C, la quale all'origine era un limone o un'arancia e che avendo subito il processo di estrazione della vitamina, isolata, polverizzata, pressata con addensanti, incapsulata e distribuita nelle migliori farmacie, resta una sostanza ricca di vitamina C ma priva di quelle correnti vitali che solo l'elemento allo stato integrale e soggetto alla legge dello stato colloidale possiede.

**Manuel Lezaeta Acharan:** il laboratorio biochimico con le sue osservazioni ed esperienze forma solo un sapere convenzionale; i saggi di laboratorio giammai potranno possedere la scienza che dà la felicità agli esseri irrazionali che vivono con salute, senza altra guida che il loro istinto.

*Fernando Vincenti*

**Filosofia:** dal greco (*filein*) = amare e (*sofia*) = saggezza da cui "amore per la saggezza"

#### **Bibliografia:**

*La Medicina Naturale alla portata di tutti*  
*La Nuova Dietetica*  
Edizioni di Medicina Naturale  
Conegliano, Treviso

Per la filosofia: [it.wikipedia.org](http://it.wikipedia.org)  
Gennaio 2008

## L'ANGOLO DELLA POESIA

### Favole

Incatenato,  
ti racconti favole  
per bambini;  
non per chi, come te  
arrivato alla soglia  
del vuoto  
non può più aspettare.  
Non bastano  
le tue parole  
a colmare  
secoli ibernati  
di sonno.  
E' giunto il tempo  
di specchiarti  
nello specchio  
delle brame.  
Non certo sei tu  
Il più bello  
del reame.



### Faro

Amico,  
non smettere  
di sperare,  
non cedere  
al disincanto.  
Forse,  
se ti ascolti  
puoi ancora mutare rotta.  
Laggiù, laggiù,  
magari  
scoprirai il tuo faro.

*Guglielmina Bernardi*  
*Socio ACNIN di Vicenza*

### Proverbi arabi

L'abbaiare dei cani  
non disturba le nuvole  
ed il sale non si sente  
in un piatto amaro.

La pentola disse alla pentola  
"Hai il fondo annerito!"

Va in giro con il sedere scoperto  
e porta un grande anello al dito

Un gran cappello senza testa.

**ASSEMBLEA  
GENERALE****Prospettive e risultati**

**A** quanto riportato a pagina 4 desidero aggiungere qualche parola dal "basso" dei miei 36 anni



e dall' "alto" della mia esperienza umana:

Dalla storia possiamo imparare. Quando ci sono in atto delle guerre non c'è mai chi vince o chi perde, ma solo energia sprecata e negativa. La "guerra dei poveri" suscita solo maggiore povertà, permettendo ai sistemi che diciamo di non approvare di prosperare sicuri.

L'essere umano può essere creativo e distruttivo. Questa la sua intima natura. Sta a lui scegliere cosa privilegiare; artefice della sua vita, spesso sceglie di combattere battaglie che ritiene giuste, ma che lo portano comunque alla guerra ed alle sue conflittuali conseguenze.

Dobbiamo imparare ad andare oltre : portare avanti le proprie convinzioni con UMLTA', PACE e AMORE. Parole vuote o piene a seconda del senso che vogliamo dare loro. E' impossibile alzare un dito a giudicare il nostro vicino, senza diventare dei "nemici".

E' possibile invece girarci verso di lui e confrontarci, sapendo che dove sbaglieremo ci comprenderà e dove agiremo con po-

sività ci sosterrà con una comunione d'intenti.

Tutto questo non implica essere degli sprovveduti o dei deboli, questa rappresenta per me la vera forza che l'uomo ha in sé stesso.

Queste parole mi appartengono ogni giorno di più : imparo lentamente ad essere una donna ed un essere umano migliore, imparo ad inciampare senza cadere, o a non sentirmi troppo stupida quando cado.

Naturalmente ho ancora molto da conoscere e credo tra l'altro, che il vero scambio

associativo serva proprio a questo : dipende da noi ! I miei insegnanti in questo percorso sono tanti e sarebbe impossibile citarli tutti, perché cerco di apprendere i messaggi che la vita mi dà dalle più svariate situazioni e questi possono arrivarci da un estraneo o che mi sbraita dalla sua auto, da un bimbo che mi sorride o da una persona culturalmente preparata.

Fra gli altri sicuramente Renato Marini, con il quale condivido intenti e gioia di fare. E' un uomo che lavora, insegna, impara

ra e lo fa con disponibilità e Amore. E' stato un Presidente notevole e anche come tale, si è dato molto da fare.

Abbiamo deciso infatti di ricompensare simbolicamente il suo lavoro donandogli una targa con la seguente iscrizione :

Un sincero ringraziamento per il tuo prezioso e costruttivo lavoro, realizzato con dedizione, spirito innovativo e coerenza.

Con stima ed affetto.

Gli amici dell'Acnin

Ci è sembrato giusto ricambiare il molto lavoro svolto, il tempo dedicato e tutte le idee che questo Presidente ha offerto all'Associazione.

Associazione che sta rinascono a nuova vita e che ha infiammato gli entusiasmi di molti soci ed ex allievi di Costacurta.

Tra l'altro il primo incontro del direttivo tenuto in data 5 Aprile 08, mi ha visto diventare presidente. La prima riunione ha avuto esito positivo, perché ha confermato la volontà collaborativa di tutti i presenti.

Ci auguriamo che l'esempio di Renato, la mia volontà, ma soprattutto le capacità di tutto il direttivo, accompagnino l'Acnin in un percorso di divulgazione e comprensiva collaborazione, nella quale le critiche siano costruttive e in armonia con il nostro lavoro. Attendiamo il contributo di tutti.

Lisa Costacurta Rosset

**PER ISCRIVERSI ALL' ACNIN**

Per iscriversi in assenza del modulo standard basta inviare alla sede una lettera contenente i seguenti dati:

Cognome e nome                      Indirizzo completo di codice postale

Luogo e data di nascita              Telefono ed indirizzo email

Firma sotto la seguente dichiarazione:

**Ai sensi dell'art. 23 del DLGS 196/03 consento al trattamento dei miei dati personali solo nella misura necessaria al perseguimento degli scopi statuari dell'associazione.**

Alla lettera va allegata la ricevuta del versamento sul conto corrente postale nr. 16832313 intestato a ACNIN di €uro 28.00

**Visitate il sito Web [www.acnin.it](http://www.acnin.it)**

## Tutte le strade portano a.....

\*\*\*\*\*

Sono una signora residente a Franciacorta: il calmo lago d'Iseo ed i vigneti circostanti ... eppure la collocazione geografica a volte non corrisponde all'ideale di felicità a cui noi aspiriamo.

Il mio percorso terreno è stato contrassegnato da più punti che hanno inciso profondamente la mia percezione di fatti che travalicano le certezze scientifiche (quantistiche, per cui aride).

Finita la scuola dell'obbligo, in quella età dove a tutto ed a tutti si crede, iniziai gli studi scientifici che proseguii fino alla maturità, iscrivendomi poi alla facoltà di biologia.

La mia insoddisfazione mi portò a lasciare questa facoltà per quella di psicologia (molto di moda in quell'epoca). Ma la mia insoddisfazione non si placò e percepii i limiti di questa scienza moderna che mi portò a troncare anche questi studi.

Ebbi poi l'opportunità di un impiego alla Posta, da dove tutto traggò il mio sostentamento.

Anche questo genere di esistenza mi aveva lasciata molto insoddisfatta; già mi ero allontanata dalla Chiesa, che vedevo come una cosa morta, priva di vero slancio vitale, quindi inseguii presunte felicità: discoteche, vestiti, ecc.

Vedevo che la felicità di certe cose era effimera, una sorta di finta libertà, come dire che ero caduta dalla padella alle braccia.

Lo stato di squilibrio persisteva ma non ne comprendevo l'origine. Provavo disagio in mezzo alle persone, avevo continui attacchi di mal di pancia, che mi immettevano in un circolo vizioso. La cosa più assurda era che quando andavo negli ambulatori, dove appunto mi recavo per ten-

tere di risolvere questa cosa, che invece si accentuava, in quanto li percepivo come luoghi angusti e freddi, sotto diversi aspetti.

Per risolvere la cosa mi furono consigliati gli psicofarmaci, ma la cosa mi ripugnava, nonostante l'ambiente volesse farli passare come cosa normale.

Però la Provvidenza è molto generosa con chi cerca! Un bel giorno, tramite Internet, incontrai una persona che risvegliò in me alcune facoltà assopite ... facoltà che tutti noi abbiamo, ma che sono rese opache dalla superficialità, dall'egoismo ed altre pessime qualità che noi coltiviamo, essendo di facile applicazione.

La mia curiosità per la vita si risvegliò, cominciai a leggere Sant'Agostino e molti altri autori, scoprendo quel filo comune che lega tutto, riconoscendo la vera natura della religione, perno centrale immutabile attorno a cui tutto ruota.

Sempre tramite questa persona ho conosciuto la DINA (di Vicenza), risolvendo problemi fisici e trovando molti altri stimoli.

Questa persona è Luciano Pellizzari, anche lui vittima e risolutore di questi problemi o squilibri. L'intreccio della Vita prosegue.

*Alessandra Tura*



## La mia esperienza

\*\*\*\*\*

Nel 2002, dopo alcuni anni che frequentavo le serate ACNIN (poi DINA) a Vicenza, avevo avvertito un disagio sempre più crescente: spesso mi sentivo la mente annebbiata, come se avessi un qualcosa che mi impediva di essere lucido. Al lavoro, soprattutto, leggendo facevo fatica a concentrarmi, a percepire i concetti di quello che leggevo, a volte dovevo rileggere una frase anche tre-quattro volte prima di capirne il contenuto.

Inoltre, quando ero in piedi, a tratti mi sentivo come se fossi sul punto di cadere, come se avessi le vertigini o una perdita di equilibrio. Avevo la netta sensazione di cadere a terra da un momento all'altro.

Una domenica pomeriggio, un po' impaurito, mi recai all'emergenza medica. Dopo una visita sommaria (pressione, battito cardiaco, ecc.) il medico non riscontrò nulla di anormale. A quel punto telefonai a Renato Marini, il quale mi consigliò di fare dei bagni alle orecchie alternando acqua calda e fredda, per attivare la circolazione del sangue nella parte alta della testa.

Con tale pratica, per un po' ebbi la sensazione di star meglio, ma poi ripresi a sentire i sintomi del malessere. Allora mi decisi di contattare Ida Tessari per una visita iridologia completa.

L'esito fu che risultava una intossicazione non grave, localizzata in particolare nella parte alta dell'iride, che denotava una scarsa circolazione sanguigna nella testa, e c'era qualcosa anche nello stomaco e nel fegato.

La cura (il regime disintossicante L&C) è durata circa due mesi, ma già dopo i primi cinque giorni a frutta cominciai a sentire un miglioramento. Dopo un mese posso dire che mi sentivo già meglio.

Da allora, probabilmente anche perché ho cercato di seguire una dieta relativamente equilibrata, fortunatamente non più avuto quel tipo di disturbo.

*Claudio Marchesini*

## Le basi teoriche dell'igiene mentale naturale L&C

Renato Marini

**I**l cervello è un organo come tutti gli altri e funziona bene solo se è bene alimentato da un sangue puro e da sufficiente ossigenazione. La combustione ossigeno-glucosio è infatti il carburante del cervello, che è un gran consumatore di energia, arrivando ad usare anche 20 volte più glucosio dei muscoli.

Ci sono vari disturbi psichici (mentali) che derivano da una intossicazione delle cellule nervose del cervello, soprattutto nei bottoni sinaptici. Sostanze come alcool, caffeina, nicotina, cocaina, ecc. depositano scorie nel liquido che si trova fra due bottoni sinaptici affacciati, alterando così la trasmissione dell'impulso elettrico da un terminale nervoso al successivo.

Anche alcune tossine metaboliche prodotte da una cattiva digestione, veicolate dal sangue, oltrepassano la barriera ematoencefalica, che di regola tiene le tossine presenti nel sangue fuori dalle cellule nervose del cervello, ed arrivano ad intossicare le complesse cellule di elaborazione superiore (quelle che hanno da 5 a 100 mila contatti sinaptici con altre cellule vicine).

Inoltre, una intossicazione di una o più ghiandole endocrine induce disturbi di tipo emotivo a causa degli ormoni che da esse vengono prodotti e che influiscono sull'Ipotalamo, che è una parte molto sensibile del Lobo Limbico che è anche la sede delle emozioni.

E' chiaro quindi che un regime disintossicante a base di corretta alimentazione e adatte pratiche igienistiche corporali, eliminando queste tossine di natura chimica, migliora il funzionamento sia del cervello che delle ghiandole endocrine, migliorando di conseguenza le condizioni emotive e psichiche della persona.

Ma il cervello non è come il fegato od il rene; non produce digestione o pulizia del sangue: produce pensieri, sentimenti ed emozioni; e la produzione di pensieri ed emozioni sottostà a precise regole naturali, altrettanto ferme quanto quelle che governano la biochimica del corpo.

I processi della psiche non usano sostanze chimiche e non sono frutto solo di scambi di elettroni. Non è ancora ben chiaro come nascano nel cervello, ma sono innegabili perché tutti noi ne facciamo esperienza quotidiana.



Anche questi processi possono essere inquinati e produrre quindi "malattia mentale". Non è necessario arrivare alla pazzia, o giù di lì, per avere una malattia della mente: irritabilità, gelosia, frustrazione, angoscia, suscettibilità, oppure apatia, depressione ed infelicità, sono stati di malattia che non hanno necessariamente una causa biologica.

Anche la salute della mente, come quella del cervello, si basa su tre processi:

- a) una buona alimentazione (psichica)
- b) una buona circolazione (psichica)
- c) una buona eliminazione (psichica)

Come avviene per lo stomaco, anche la mente inquinata rende "intossicanti" i pensieri in arrivo, sebbene possano essere di buona qualità. La spirale perversa "cattiva alimentazione => sangue guasto => cattiva digestione => inquinamento degli organi => alimentazione peggiore => ecc. si verifica anche per i pensieri: cattive pensieri => mente malata => cattiva elaborazione della

realità => peggiori pensieri => ecc.

Le stesse regole igienistiche che aiutano il corpo a tornare in equilibrio da solo, se aiutato in maniera semplice ed alla portata di tutti, valgono anche per la mente.

Non sono necessarie psicoterapie od addirittura psicofarmaci per ripulire la mente: bastano semplici esercizi naturali che usano i cinque sensi, l'intelletto, e la stretta relazione che esiste fra il movimento del corpo e le emozioni della mente.

Così come il corpo sano si vede dal colorito, dalla sua vitalità e da come gestisce i processi di alimentazione ed omeostasi, anche la mente sana si riconosce da come mette il viso e da come si relaziona con il mondo e gestisce il rapporto con le altre persone e con le avversità della vita.

Se il corpo sano resta caldo anche in una stanza fredda, una mente sana resta serena anche in una situazione irritante.

Se è vero che un uomo che starnutisce rivela uno squilibrio fisico, è vero anche che un marito che litiga con la moglie che ha dimenticato di mettere il sale nel risotto rivela uno squilibrio mentale.

Se un uomo in buona salute può guarire da solo da un attacco virale e superare una influenza in due o tre giorni senza l'uso di farmaci, così un uomo in buona salute mentale può superare senza difficoltà attacchi psicologici come l'aggressività altrui, la propria delusione quando qualcosa non va come doveva andare, se il coniuge non è proprio come si sperava, e così via.

Lezaeta Acharan e Luigi Costacurta hanno parlato solo brevemente dell'importanza della psiche, ma la loro intuizione era azzeccata. Una buona alimentazione fisica non può compensare una cattiva alimentazione psichica; il risultato sarà una vita poco sana, visto che la Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia". RM



**N**el contesto delle medicine alternative, la parte del leone la fanno due correnti mediche le quali cointeressano il potere economico (hanno i suoi stessi interessi), anzi direi che hanno dato vita ad un secondo potere economico che contende e dà noia a quello del mercato farmacologico.

Ambedue queste correnti mediche, benché ispirate da filosofie diverse, sono strettamente legate al principio scissionistico dell'organismo (vedono il corpo scisso, diviso in parti). Comunque, operano con metodologie differenti e, benché abbiano qualche cosa in comune, sono diverse. Esse sono l'Erboristeria Fitoterapeutica e la Omeopatia.

Sia l'una quanto l'altra operano sul piano delle carenze ed eccedenze di sostanze, senza pensare che tali fenomeni bio-chimico-fisiologici, sono correlazionati (correlati e relazionati) a quanto viene contraddistinto dalla complessa interdipendenza funzionale organica, la quale evidenzia l'entità (l'unicità) dell'organismo.

L'esperienza ci insegna che la normalità funzionale organica non si ripristina con la somministrazione di intrugli vari, anche se derivati da sostanze organiche; però, ricordiamolo bene, l'omeopatia fa anche largo uso di sostanze e derivati dal mondo dell'inorganica; inoltre, come la medicina ufficiale sua cugina, con la somministrazione di questi sostanziali intrugli pretende combattere il microbattere (microbo), il virus, nonché stimolare l'attività immunitaria dell'organismo.

Il ripristino della normalità funzionale va oltre la somministrazione di sostanze specifiche, anche se provengono dal mondo vegetale.

La normalità funzionale si ottiene solo ripristinando l'attività dell'interdipendenza funzionale dei vari meccanismi che caratterizzano tutta la struttura organica del corpo, e ciò è fattibile solo applicando la metodologia delle di-

## Le medicine alternative

1990 – Brani della lezione all'Accademia di Trento

scipline igienistiche naturali che noi insegniamo e che troviamo mal scopiazzate e suggerite in tutte le prescrizioni delle metodiche mediche che costituiscono la medicina alternativa integrata.



### Allopatia e Omeopatia

Sono due sinonimi che esprimono concetti e teorie opposte, forse, per chi non è addentrato nella materia, ma che in realtà hanno una subdola affinità, che operano ai margini dell'unicità organica.

Due definizioni frequentemente utilizzate a fin di bene da coloro che, esprimendo il proprio pensiero, polemicamente o no, le pronunciano e le scrivono per dare risalto alla (loro) argomentazione. E' anche il nostro caso, ma in questa circostanza ricordiamo che al di là del loro stretto significato e delle loro filosofie, la presunta finalità si identifica con la parola "cura".

In effetti, riferendoci alla metodica curativa, etimologicamente "allopatia" vuol dire trattare la malattia con mezzi e metodi contrari. Da qui il detto "i contrari con i contrari" e quindi stando alla filosofia della medicina ufficiale, vuol dire l'utilizzo di sostanze e mezzi non consoni alla natura organica, la cui azione provoca nell'uomo sano una sintomatologia opposta a quella della malattia

per cui vengono adoperate.

Omeopatia invece è radicata al concetto in cui le

forme morbose devono essere curate con quei farmaci che, somministrate a persone sane, provocano una sintomatologia analoga a quella considerata, o in osservazione; da qui il detto "similia similibus curiantur" che vuol dire curare con le stesse sostanze che hanno provocato o originato il male.

In conclusione, dopo questa panoramica, che in sintesi rappresenta la carta d'identità di tutte le discipline mediche che costituiscono l'effimera medicina alternativa integrata, procederemo esponendo la filosofia ed i dottrinali concetti scientifici che caratterizzano o identificano la vera medicina naturale, o meglio detto, le "discipline igienistiche naturali"; definizione questa coniata a proposito per contraddistinguerla dalle varie metodologie mediche dell'alternativa integrata che per sopravvivere ed emergere (plagiando e confondendo le idee di chi cerca la vera salute) si effigiano (del nome) di "medicina naturale".

Nessuna delle metodologie citate in questa argomentazione può vantare questo appellativo in quanto le loro filosofie sono guidate o fondate su teorie non relazionate (che non hanno relazione con la natura) che esulano dal concetto dell'unicità organica e spaziano nel campo della scissionistica che ignora la funzione di relazione condizionata dell'interdipendenza funzionale (cioè ignora le relazioni funzionali che si condizionano a vicenda perché interdipendenti) che a sua volta ha una dipendenza con la normalità e l'anormalità funzionale dell'apparato digerente, nella funzione di digestione. Principio e concetto (questo) ignorato e sconosciuto dalla patologia convenzionale e alternativa.

*Fine*

## Le altre medicine naturali

**N**ei suoi scritti Luigi Costacurta parlò della sua opinione sulle altre metodiche che rientrano nel vasto campo della medicina naturale. Il suo pensiero era chiaro: medicine come la Fitoterapia (l'uso di erbe), l'Agopuntura, la Riflessologia, l'Omeopatia, la Magnetoterapia, la Pranoterapia, ecc. hanno tutte una filosofia di base e delle metodiche che hanno un valore innegabile.

Tuttavia queste metodiche non riescono a modificare le cause principali della malattia, individuate da Lezaeta e Costacurta negli squilibri termico ed umorale dell'organismo.

Lo squilibrio termico, che è la differente temperatura degli organi interni (caldi) e della pelle (fredda) può essere eliminato solo con applicazioni di metodiche fisiche basate sull'acqua, l'aria, la terra ed il sole.

Lo squilibrio umorale, che è dato dall'accumulo di tossine nei tessuti e nei liquidi (umori) organici, può essere eliminato solo tramite una alimentazione disintossicante protratta per un periodo adeguato.

Questa posizione non implica che il naturofilo debba disdegnare le altre forme di medicina naturale. In natura non ci sono regole matematiche ed ogni malato ha la sua condizione.

Costacurta stesso, nel dare consigli ai soci, includeva nel regime disintossicante l'assunzione di vari decotti ed infusi di erbe varie, appositamente accostate.

L'azione delle erbe è di natura biochimica ed ottiene il risultato di fornire all'organismo determinate sostanze naturali che hanno uno specifico effetto sugli scambi biochimici all'interno

dei nostri tessuti.

L'azione di pratiche come l'agopuntura, la pranoterapia, la riflessologia, è invece di natura energetica; cioè non apporta sostanze chimiche, ma modifica i percorsi energetici che regolano le reazioni biochimiche dell'organismo.



Sia l'azione biochimica delle erbe che l'azione energetica di alcune pratiche (per lo più nate in Oriente, dove la medicina ha soprattutto una orientazione energetica) sono ritenute dalla medicina ufficiale poco più che Effetto Placebo, cioè prive di validità scientifica.

Lo stesso si può dire dell'Omeopatia, che pur partendo da sostanze chimiche naturali fa appello a concetti di energia sottile, indotti dal processo chiamato Dinamizzazione. Anche i Fiori di Bach pur partendo da una base chimica, si rifanno ad effetti prodotti sul sistema nervoso più per "induzione energetica" che per reazione chimica.

Il naturofilo che ha a cuore la propria salute e che non si fida delle proposte della medicina ufficiale basata sui farmaci di sinte-

si e sulla chirurgia come unici metodi di cura, anche se ha accettato la concezione teorica di Lezaeta e Costacurta, non ha motivo di disdegnare altre forme di interventi, se la sua situazione ne consiglia l'utilizzo.

L'ACNIN è esperta delle pratiche L&C; altre persone sono esperte di Omeopatia, Agopuntura, e così via. Il naturofilo dovrebbe rivolgersi a persone di cui si fida, prima per farsi una idea di quello che gli propongono, e poi per decidere quali applicare.

Una differenza innegabile è che le pratiche L&C non richiedono l'intervento di un esperto esterno per somministrare, come è richiesto invece nelle altre discipline dette naturali.

E tuttavia la necessità di un esperto che le somministri non le rende necessariamente "sospette" di soli fini commerciali; ogni operatore ha il diritto di essere valutato per quello che propone e per quello che chiede.

La Medicina Naturale L&C è una cosa diversa da tutte queste medicine alternative: punta ad insegnare alla gente ad essere autonomi nella gestione della propria salute, ed usa soci un poco più esperti dei neofiti per insegnare i concetti teorici di base e le pratiche igienistiche da fare.

Senza voler quindi disprezzare le altre medicine naturali, l'ACNIN offre una proposta che è puramente culturale, e che è diretta ad insegnare alla gente come occuparsi della propria salute PRIMA di rivolgersi ad esperti.

*Renato Marini*

**Sabato 16 febbraio** i soci di **Vicenza** si sono ritrovati per una pizza assieme; erano circa 35, soci ed amici di soci, e si sono dovuti dividere in 4 tavoli. Ma ciascuno ha potuto restare accanto a persone simpatiche ed allegre per l'occasione di ritrovo. Al termine della serata i soci di Vicenza hanno "onorato" il fondatore dell'ormai antica Sezione ACNIN di Vicenza che dal 1990 ha tenuto serate divulgative, corsi e seminari sulla MN-L&C, e che ha in progetto di andare per qualche tempo in Brasile. Gli hanno donato una pergamena di ringraziamento ed una bella penna, quasi a dire "continua a scrivere per noi". Renato Marini e la moglie Eliza hanno molto apprezzato.

Editrice: **Edizioni di Medicina Naturale snc**  
 Casella Postale 81 - 31015 Conegliano (TV).  
 Tel. E fax 0438 401168 -  
 E-mail: emnsnc@libero.it.  
 Sito web [www.lezaetacostacurta.com](http://www.lezaetacostacurta.com)

### Igiene naturale

**LA MEDICINA NATURALE ALLA PORTATA DI TUTTI** di Manuel Lezaeta Acharan (527 pagine. Euro 25,00).

Presenta la teoria dell'equilibrio termico del corpo e il metodo pratico per autogestire la salute.

**L'IRIDOLOGIA** di Luigi Costacurta (282 pagine. Euro 32,00). Trattato di iridodiagnosi utile a tutti. Indispensabile a coloro che desiderano apprendere l'indagine iridologica secondo i principi dell'equilibrio termico corporeo.

**LA GRANDE MAPPA DELL'IRIDE a colori** su disegno di Luigi Costacurta, tratta dal libro "L'iridologia è stampata su carta antiriflesso".

**PSICHE AMICA** di Renato Marini (226 pagine. Euro 21,00). Seconda edizione. Una spiegazione alla portata di tutti delle leggi che governano la produzione dei pensieri e delle emozioni, con consigli naturali per una depurazione della mente.

### Alimentazione

**LA NUOVA DIETETICA** di Luigi Costacurta (624 pagine. Euro 29,50). Programmazione dietetica di mantenimento, nei casi di malattia, nei periodi di gravidanza e di allattamento. Indicazioni pratiche per l'alimentazione del bambino dalla nascita allo svezzamento.

**SE NON MANGIO CARNE COSA MANGIO?** di Armido Chiomento (224 pagine. Euro 23,50). Manuale pratico di consultazione utile per un corretto orientamento alimentare. Offre al lettore indicazioni sul come fare la spesa, la cottura e gli utensili sulla conservazione dei cibi. Presenta un ricettario ed alcuni esempi di menu settimanaliτροφologici di facile esecuzione.

### Terapie naturali

**VIVI CON GLI AGENTI NATURALI** di Luigi Costacurta (480 pagine. Euro 24,00). Esposizione pratica delle applicazioni con gli agenti naturali: idroterapia, fangoterapia, elioterapia e climatoterapia.

**IL NOSTRO BAGNO DI VAPORE** di Luigi Costacurta (130 pagine. Euro 13,00). Modi applicativi dei bagni di vapore con nozioni di biofisiologia.

**CANCRO E LEUCEMIA** di Rudolf Breuss (160 pagine. Euro 9,00). Presenta un efficace metodo di guarigione basato sul digiuno a succhi, efficace per disintossicare l'organismo e nei casi di malattie degenerative.

**TERRA E ARGILLA** di Armido Chiomento (172 pagine. Euro 18,50). Uso della terra e dell'argilla nella medicina igienistica. Differenza tra le due sostanze. Impiego dei fiori di fieno, semi di lino, cavolo, verza ed altri cataplasmi.

**DALL'ACQUA LA VITA E LA SALUTE** di Armido Chiomento (280 pagine. Euro 21,00). Spiega i modi di applicazione dell'acqua per stare in salute. (bagni, docce, fasciature compresse, cataplasmi). Esamina i depuratori d'acqua per uso domestico e le acque da tavola e termali.

**IL PESO DELLA SALUTE** di Armido Chiomento (230 pagine. Euro 22,00). Un metodo naturale per perdere peso, per migliorare l'aspetto fisico e la salute.

### Energie

**LUCE & MATERIA** di Renato Marini (244 pagine, €22,00). Seconda edizione. Completa, in linea con gli argomenti finora trattati, la visione unitaria dell'unicità corpo mente spirito.

### ALTRE CASE EDITRICI

**LA CONOSCENZA DEL CARATTERE DEL BAMBINO PRIMA DELLA NASCITA** di Gino Soldera (Euro 11,88). Editrice Accademia G. Galilei c.p. 197—38100 Trento.

**LA NATURA CHE GUARISCE** di Armido Chiomento (Euro 15,50). Guida pratica per l'applicazione della fangoterapia e l'uso di compresse e impacchi per prevenire malattie e curare la salute.

ADLE Edizioni Padova (049 8713740 Email: info@adle.it).

### QUADERNI A.C.N.I.N.

**Quaderno 1 - LA FORZA CURATRICE DELLA NATURA** di Armido Chiomento (Euro 2,00). Approccio introduttivo alle terapie naturali.

**Quaderno 2 - ORIGINE DELLA MALATTIA** di Armido Chiomento (Euro 2,60). La malattia e la salute secondo la medicina Lezaeta-Costacurtiana.

**Quaderno 3 - PSICOSOMATICA NATURALE** di Renato Marini (Euro 2,60). Effetti della mente sul corpo e del corpo sulla mente.

**Quaderno 4 - ABBIGLIAMENTO E SALUTE** di Armido Chiomento (Euro 2,60). Influenza dell'abbigliamento sulla termoregolazione corporea.

**Quaderno 5 - LA VIA DELLA SALUTE** di Armido Chiomento (Euro 2,60) Medicina e stile di vita dell'igienista.

**Quaderno 6 - LE ENERGIE DELLA VITA** di Renato Marini (Euro 2,60). Per capire meglio la complessa armonia del corpo umano.

**Quaderno 7 - I PRODOTTI DELL'ALVEARE** di Armido Chiomento (Euro 2,60)

**AVVISO** : Alcuni libri della nostra biblioteca sono disponibili anche sul sito [www.ilgiardinodeilibri.it](http://www.ilgiardinodeilibri.it) e possono essere acquistati on-line tramite carta di credito o con pagamento in contrassegno. Basta scrivere il titolo richiesto nella casella in alto "ricerca per—tutti i prodotti—" cliccare sul bottone "Vai" e procedere con l'acquisto.