

ACNIN

Vivi con gli agenti naturali

Anno 31°-2/2015

Pubblicazione trimestrale dell'ACNIN fondata da Luigi Costacurta nel 1984

CREDERE & DUBITARE

Le persone intelligenti sono piene di dubbi mentre quelle stupide sono piene di certezze, si sente dire spesso: in verità non è così, anche se la frase fa molto effetto. Come spesso accade, la verità sta nel mezzo, ossia nella mescolanza degli opposti, nel loro alternarsi dinamico. Ciò che ostacola la vita non sono le differenze, ma l'immobilismo. Credere e dubitare non sono quindi azioni da incorniciare in una definizione per farne il marchio da porci addosso, ma sono due momenti di quel processo che possiamo chiamare: educazione della mente. L'uno senza l'altro, è sterile.

La mente umana crede per istinto, senza pretendere prove; il bimbo non cerca prove: si fida di quello che gli viene detto. Crescendo, il ragazzo inizia a dubitare che ciò

che gli viene detto sia vero e comincia a negare; poi sviluppa le abilità logiche e allora va in cerca di prove, che gli servono per capire cosa sia vero e cosa no, senza dover credere. La mente umana crede per istinto, ma vuole poter fare a meno del credere.

Dubitare, come ho detto, è una abilità che si sviluppa più tardi: deriva dalla capacità della mente di confrontare fra loro diverse informazioni e dipende quindi dal numero di informazioni che ha raccolto. Un bambino può credere ma non può dubitare. Un ragazzo può dubitare. Chi studia pedagogia impara che è il dubbio che apre la porta all'indagine, se è presente un certo livello di curiosi-

tà. Senza il dubbio la conoscenza resta immobile.

Il filosofo ateo Bertrand Russell invitava i giovani a dubitare e a non obbedire, perché sono stati sempre i dubitanti e i disobbedienti a far avanzare la scienza e la civiltà. Aveva ragione. Ma per stare nella sua posizione ha dovuto diventare ateo, ossia rifiutare la religione, perché quello che lui vedeva nelle religioni che conosceva era la santificazione del credere e la demonizzazione del dubitare. Il



termine "credente" ha assunto proprio questo significato: colui che crede, ed è riferito solo alla religione. Come se per conoscere la storia, la geografia, la chimica, la biologia, la fisica, l'astronomia, ecc. un allievo non avesse bisogno di credere ai professori, ai libri di scuola, ecc. e dovesse anzi dubitare di loro.

Russell diceva che è giusto dubitare sia di ciò che dicono i religiosi, sia di ciò che dicono i professori di scuola: lui illustrava il processo naturale di apprendimento. Vediamo di fare un esempio per capire meglio questa sinergia che ci deve essere fra dubitare e credere, in modo di evitare estremismi sempre distruttivi.

Sento dire in TV che i farmaci migliorano la vita delle persone: è vero o è falso? Se ascolto un naturalista, lui dice che è falso. Se ascolto un medico o un tele divulgatore, lui dice che i farmaci fanno bene. Chi ha ragione?

Per capire cosa sia vero, il primo atteggiamento deve essere quello del dubbio: chi lo dice? Perché lo dice? Ci guadagna qualcosa? È esperto in questo campo? Perché dare credito ad un matematico che parla di religione? O a un medico che parla di statistica? Primo, farsi domande.

Se c'è la curiosità, che è la molla della ricerca, la mente cercherà risposta a queste domande: a questo punto diventano importanti le informazioni: quelle che arrivano da fuori e quelle già memorizzate: le une vanno

confrontate con le altre. Le cose vere un poco alla volta si rivelano vere "per evaporazione dei dubbi". È una sorta di processo di condensazione delle idee, che vengono come filtrate dalla ricerca logica, fino a prendere una forma molto convincente.

Quindi, mentre in natura il bimbo crede per istinto, l'adulto deve usare la cultura per dubitare e farsi domande, fino ad arrivare a credere a ragion veduta, come si dice. Se ai giovani viene insegnato a non credere a tutto ciò che sentono dire in TV, al cinema, dai mass-media, ecc. forse la prossima generazione potrà non essere — come profetizzò Einstein—fatta di deficienti. &

INDICE

L'ossigeno
 Kostantin Buteyko
 Assemblea dei soci 2015
 Salute fisica e salute psichica
 I cereali e le loro proprietà
 I polmoni
 Bovini e inquinamento ambientale
 La respirazione
 La leucocitosi digestiva
 L'ACNIN in Sicilia
 Cibi crudi e cibi cotti
 Quando si è obesi
 Respirare riduce l'acidosi
 L'elaborazione del lutto

PER ISCRIVERSI
ALL' ACNIN

Per iscriversi all'associazione basta inviare alla Casella Postale o via email alla segreteria, il modulo di iscrizione e copia della ricevuta del versamento di € 28.00 sul c/c postale a favore dell' ACNIN, Nr. 16832313. In mancanza del modulo basta scrivere su un foglio qualsiasi:

- Cognome e nome, indirizzo postale completo di CAP, luogo e data di nascita
- Telefono e Email (facoltativo) - Firma sotto la seguente dichiarazione:

"Ai sensi dell'art. 23 del DL 196/03 consento al trattamento dei miei dati personali solo per il perseguimento degli scopi statutari dell'associazione".

CONSULENTI ACNIN

I nostri consulenti non sono né Naturopati né Iridologi professionisti; sono soci che hanno sviluppato una conoscenza personale dei principi teorici e delle applicazioni pratiche delle nostre metodiche e che sono stati riconosciuti dal Comitato Tecnico abbastanza competenti per poterle insegnare agli altri soci.

La loro nomina è fatta su giudizio insindacabile del Consiglio Direttivo e restano tali finché sono in regola con il versamento della quota annuale e il loro nome è pubblicato sul notiziario.

La nomina a Consulente non costituisce qualifica per l'esercizio di professioni.

Consulenti di 1° livello

Abilitati a fare rilievi irido-somatici e a fornire consigli individuali ai soci, oltre a quanto fatto dai consulenti di 2° livello.

Fernando Vincenti—Gallipoli
 Giuseppe Mascia—Milano
 Corrado Tanzi—Brienza
 Renato Marini—Vicenza
 Renata Filippi—Vicenza
 Giuliano Canova—Vicenza
 Loredana Manfrè—Verona
 Nerone Pagano—Venezia
 Marilena Pinti—Brescia
 Ida Carboniero—Vicenza
 Alessandro Ciocciariello—Milano
 Vito Carroccio—Messina

Consulenti di 2° livello

Abilitati a tenere seminari oltre a quanto fatto dai consulenti di 3° livello.

Cristiano Bonanni—Roma
 Nicola Rosetti—Ascoli Piceno
 Mariuccia Fioravanzo—Vicenza
 Gianluigi Zambon—Verona
 Gabriella Fasone—Catania
 Providenza Rasi—Messina

Consulenti di 3° livello

Abilitati a tenere serate divulgative e a fornire informazioni generali a soci e interessati usando i testi in bibliografia, i Quaderni e le pubblicazioni del Comitato Tecnico.

Capigruppo

Nominati dal Consiglio Direttivo. Abilitati a organizzare serate divulgative e seminari e a illustrare quanto scritto nei testi ufficiali ACNIN (libri e Quaderni).

Vicenza—Ida Carboniero
 Venezia—Nerone Pagano
 Milano—Alessandro Ciocciariello
 Roma—Cristiano Bonanni
 Ascoli Piceno—Nicola Rosetti
 Verona—Gianluigi Zambon
 Catania: Vito Carroccio
 Messina: Vito Carroccio
 telefono 328-5573963 ore serali

Una parola alla volta

OSSIGENO

Il termine deriva dal Greco Oxys e Genos, "generatore di acidi"; prima che Lavoisier nel 1774 gli desse questo nome, veniva detto Aria di Fuoco, perché si riteneva che fosse la base di tutti gli acidi. È un atomo con 8 protoni che normalmente si trova in coppie (O₂) ed è termicamente instabile, ossia reagisce facilmente con altri atomi, causando ad esempio la combustione e la ossidazione (ruggine del ferro).

È l'elemento chimico più diffuso sulla superficie del pianeta: circa il 47% del totale della massa solida, l'87% degli oceani e circa il 20% del volume totale dell'aria.

L'anidride carbonica (CO₂) è un composto dell'ossigeno, così come la comune acqua (H₂O) e il letale monossido di carbonio (CO) frutto della cattiva combustione.

Nelle piante, il processo detto Fotosintesi trasforma sei molecole di anidride carbonica (presa dall'aria) e sei molecole di acqua (presa dal suolo) in glucosio (un carboidrato di base, ossia zucchero), tramite l'intervento della clorofilla, che reagisce con la luce solare, attivando le reazioni chimiche sopra dette.

Il glucosio fornisce alla pianta l'energia per vivere e crescere, mentre, come scarto del suo processo alimentare, vengono emessi nell'aria sei atomi di ossigeno.

La respirazione delle piante quindi produce l'ossigeno che è consumato dalla respirazione degli animali: d'altro canto, la respirazione degli animali produce l'anidride carbonica che è necessaria alle piante. Si tratta di una simbiosi vitale che permette che la vita sul pianeta prosegua senza interruzione.

La scienza non ha ancora capito in che modo sia iniziata sul pianeta la sintesi clorofilliana e fornisce solo delle ipotesi; ma è certo che senza di essa la vita animale non sarebbe mai stata possibile. L'ossigeno è presente in abbondanza in ogni parte osservata dell'universo. &

Konstantin P. Buteyko

Konstantin Pavlovich Buteyko nacque il 27 gennaio 1923 in una famiglia rurale, nel villaggio di Ivanitsa a 150 km da Kiev, in Ukraina, allora parte dell'Unione Sovietica. Il padre era un esperto meccanico e il figlio seguì le orme del padre, studiando ingegneria meccanica all'università di Kiev. Durante la Seconda Guerra Mondiale la sua passione per la meccanica si spense e con la pace decise di studiare medicina. In una intervista del 1982 disse che, così come aveva imparato a scoprire i difetti delle macchine, poteva scoprire i difetti del corpo umano, che è una meravigliosa macchina biologica.

Nel 1946 (a 23 anni) si iscrisse all'Istituto di Medicina di Mosca e ottenne la laurea cum laude nel 1952 (a 29 anni); divenne anche cittadino russo. Durante il praticantato medico venne incaricato di seguire i pazienti malati di asma e di annotare le loro reazioni respiratorie al procedere della malattia. Si rese ben presto conto che la frequenza del respiro aumentava al peggiorare della salute.

Anziché pensare che fosse la malattia ad accelerare il respiro, Buteyko pensò che forse era l'iperventilazione a peggiorare la salute. Stimolato da alcuni insegnamenti yoga che aveva approfondito, iniziò a sperimentare su di sé e sui pazienti un controllo del respiro, nel senso di una diminuzione della frequenza e della intensità di ogni atto respiratorio. I risultati di questi tentativi furono così evidenti e chiari che Buteyko si convinse che l'aumento della respirazione (iperventilazione polmonare) è un male e non un bene per l'organismo.

Ovvero, una respirazione affannosa impoverisce l'ossigenazione polmonare e stimola re-

spiri sempre più affannosi, in una spirale perversa che riduce sempre più la salute cellulare.

Negli anni che seguirono Buteyko non riuscì a convincere gli altri medici delle sue idee, in merito alla cura di malattie come l'asma; tuttavia proseguì le sue ricerche, sviluppando un metodo di respirazione al quale dette il suo nome. Negli anni 1958-59 (a 35 anni) riuscì ad aprire un laboratorio di diagnostica funzionale presso l'Istituto Sperimentale di Biologia e Medicina della filiale siberiana dell'Accademia delle Scienze dell'Unione Sovietica, dove lavorò per oltre 10 anni. L'11 gennaio 1968 (a 45 anni) presentò il suo lavoro al Forum Scientifico presso l'Istituto, dimostrando come era riuscito ad ottenere un tasso di guarigione che si avvicinava al 100 %, senza utilizzare bisturi e farmaci, con persone che soffrivano di asma, angina pectoris, ipertensione, e che erano già stati in precedenza curati con le tecniche allora conosciute, senza averne ottenuto la guarigione. Tuttavia il suo metodo non venne accolto dal Sistema Medico Statale.

Agli inizi del 1980, con il peggiorare delle condizioni economiche nell'Unione Sovietica, le autorità politiche autorizzarono Buteyko ad usare il suo metodo per curare bambini asmatici nell'ospedale di Mosca, anziché somministrare i soliti costosi farmaci. I risultati furono così convincenti che il Sistema Medico Statale approvò di estendere il metodo a tutto il territorio dell'Unione Sovietica. Si stima che circa un milione di persone siano state addestrate gratuitamente in quegli anni ad usare questo tipo di respirazione, in caso di asma, angina pectoris e ipertensione arteriosa.

Alla fine degli anni '80 un



uomo d'affari australiano, mentre era per lavoro a Mosca, ebbe un attacco di Angina Pectoris; venne ricoverato in ospedale, dove gli venne insegnato il metodo Buteyko, che aveva preso il nome di EVRP (eliminazione volontaria del respiro profondo). I sintomi migliorarono immediatamente e l'australiano ne rimase molto colpito.

Tornato in patria, si dette da fare per invitare in Australia un esperto di quella tecnica, il dottor Alexander Stalmatski, che emigrò in Australia nei primi anni '90. Il nuovo metodo venne testato in ospedali australiani durante il 1994 e venne inserito nei protocolli medici per curare l'asma; il metodo venne poi esportato in Nuova Zelanda soprattutto grazie all'impegno di Russell Starks e sua moglie, che decisero di farne un programma di educazione di massa di tipo commerciale, con seminari e corsi a pagamento.

Da lì il metodo si diffuse negli Stati Uniti e poi nel resto del mondo. Oggi in Italia viene insegnato in corsi a pagamento (circa €200) della durata di 10-14 ore. Oppure si può studiare da soli, con il libro "Attacco all'asma" (€14) che si trova in internet, sul Giardino dei Libri.

Il professor Buteyko morì a Mosca il 4 maggio 2003, all'età di 80 anni. &

ASSEMBLEA DEI SOCI 2015

Sabato 28 marzo 2015 si è tenuta a Vicenza la 31a assemblea annuale dell'associazione, prevista e richiesta dallo statuto. Questo incontro, richiesto dalla legge per tutte le associazioni, riconosciute e non riconosciute, con o senza scopi di lucro, è il momento in cui i soci decidono l'indirizzo generale dell'organismo di cui fanno parte.

L'assemblea è l'organo di governo, e ha ogni potere decisionale; le decisioni dell'assemblea vengono poi attuate dal Consiglio Direttivo, dal Comitato Tecnico e dal Collegio Contabile. I soci hanno approvato le seguenti proposte, che dovranno essere portate avanti dagli organi competenti per statuto:

1- Lancio; nel Bilancio 2015 dovranno essere inserite anche le cifre relative al magazzino dei libri non venduti e il valore delle appa-

recchiature di proprietà dell'associazione.

2- Si farà un numero speciale del VIVI che sarà inviato anche ai soci che non hanno rinnovato l'iscrizione negli ultimi 2-3 anni, per motivarli a contribuire con la quota.

3- I testi di Armido Chiomento non saranno più messi nella bibliografia ACNIN come testi di base, ma solo come fonti di ulteriori informazioni. La FB Edizioni ha annunciato di voler abbassare notevolmente il prezzo di questi libri, per tutto il 2015.

4- Il Comitato Tecnico Acnin valuterà assieme al Direttivo l'eventualità di partecipare economicamente alla ristampa di alcuni testi pubblicati dalla FB Edizioni, che sono ritenuti molto utili per la nostra attività divulgativa.

5- È stata convalidata la nomina a Socio Onorario a Francesco Dal Mas, che da sempre è il direttore responsabile del nostro periodico.

6- Il Collegio Contabile resta in carica fino al marzo 2016 e non è necessaria quindi la elezione dei nuovi membri. Il bilancio 2014 ha visto un attivo di € 215,06. A fronte di entrate per € 16.487,45 ci sono state spese per € 16.272,39. I fondi di-

sponibili a fine anno erano € 4.017,68 che dovranno essere usati per i fini statutari, ossia per la divulgazione.

I presenti all'assemblea erano 23, il 7,7% del corpo sociale. Dopo l'assemblea e il pranzo vegetariano, si è tenuta una conferenza speciale, che ha visto come oratori Giuseppe Mascia e Renato Marini. Mascia ha ricordato gli intendimenti iniziali di Luigi Costacurta e ha chiarito la unicità della nostra divulgazione, che punta ad insegnare l'autogestione della salute. Ha



ricordato che dobbiamo prenderci cura del nostro corpo. Ha anche proposto che il Comitato Tecnico si organizzi per poter creare un corso di formazione per nuovi soci che vogliono approfondire gli insegnamenti della nostra Medicina Naturale in modo da poter portare avanti il pensiero di Costacurta. Dei 13 allievi di Costacurta del 1987 solo 4 sono rimasti più o meno attivi nell'Acnin e fanno parte del Comitato Tecnico.

Marini ha illustrato la situazione giuridica dei Naturopati e degli altri Operatori del Benessere, dopo la legge n. 4 del 2014. In poche parole, lo Stato ha riconosciuto il diritto a questi operatori di riunirsi in associazioni, le quali possono attivare corsi di qualificazione e rilasciare diplomi, che saranno validi finché l'operatore farà parte di quella associazione. Queste associazioni dovranno soddisfare ai criteri di qualità europei della Qualifica UNI.

Tuttavia la legge non impone agli operatori del benessere di ottenere un diploma di questo tipo, per poter svolgere la loro professione, che resta "non regolamentata" e quindi aperta. Dovranno solo specificare che la loro professione è regolata dalla legge 4/2013, art. 2-3.

Il gruppo di Vicenza nel 1990 ha dato vita alla divulgazione grazie al servizio volontario, entusiasta e continuativo di

alcuni soci e socie. Anche oggi, per dare nuova vita alla nostra divulgazione è necessario che i soci che la conoscono trovino il modo e il coraggio di parlarne ai loro amici, invitandoli a venire alle nostre serate divulgative. Il futuro dell'ACNIN dipende quindi da quanti saranno i soci che avranno il desiderio di contribuire alla sua vita, sia a Vicenza, sia nelle altre città d'Italia che hanno avuto l'Acnin in passato, ma anche altrove. Non solo per ricevere ma anche per dare. &

La questione del 1999

Dopo che l'Accademia di Trento si staccò dall'Acnin e decise di formare Naturopati professionisti, l'Acnin di allora decise di aprire una scuola interna, per formare consulenti ben addestrati sulla Medicina Naturale costacurtiana. Il motivo era sempre lo stesso: assicurare che ci fosse qualcuno che avesse le conoscenze scientifiche e tecniche necessarie per portare avanti la nostra divulgazione con competenza, senza derive semplicistiche e settarie.

Dopo pochi anni di attività anche alla Scuola Superiore venivano solo studenti interessati a farsi una professione: chi infatti spende una cifra ragguardevole, lungo tre anni di studi, solo per poi aiutare l'Acnin? Alcuni membri del Direttivo proposero di rendere la Scuola quasi gratuita e più breve, per attirare soci non interessati alla professione, ma questa linea venne bocciata. Così nacque la frattura del 1999 che portò al declino dei primi anni 2000. &

Salute psichica e salute fisica

Luigi Costacurta



Si è riscontrato e dimostrato che la salute organica è relazionata a un interdipendente equilibrio dei due elementi che costituiscono la struttura organica: le forze psichiche e le forze fisiche della materia. Benché il fattore emotivo sia la chiave della componente psichica che regola l'equilibrio della secrezione delle ghiandole endocrine, la cui incidenza nella dinamica biochimica è di rilevanza capitale nei processi metabolici e catabolici dell'organismo, diciamo - per esperienza - che l'alterazione della salute non può essere specificamente sempre attribuita solo a questo fattore. Diciamo che il fattore emotivo si identifica con l'emozione, che in tutti i casi è originata da un trauma, il quale può essere di indole psichica, come pure fisica.

L'origine psichica trova il suo movente in un grande piacere o in una grande gioia, ma anche da un grande dispiacere, da una paura, o - meglio detto - da un turbamento improvviso, o per timore di un male anche immaginario, o di una cosa mostruosa e inaspettata, o per naturale viltà. Però, il trauma psichico si identifica anche con la suggestione, con l'autosuggestione e l'ipnotismo, il quale può essere provocato con l'autoipnosi, componenti queste dipendenti dalla volontà del singolo e dalla condizione culturale o da reminiscenze amnemoniche [non prodotte dalla memoria] animistiche [dovute a istinti animali], le quali possono essere influenzate da correnti filosofiche, religiose e politiche.

Il trauma psichico di ordine fisico, a prescindere da quella che potrebbe essere una causa di alterazione organica funzionale acquisita, trova il suo movente nello spavento subito per la partecipazione volontaria o involontaria ad un incidente, o per aver

presenziato e vissuto momenti di una catastrofe. Infine, l'origine fisica del trauma psichico sta anche nello stress della routine quotidiana impostaci dall'attuale evoluzione socio-economico-culturale, con la quale l'azione della volontà del singolo viene repressa e condizionata dall'altrui volontà.

Però, ciò che non dobbiamo scordare e sottovalutare è l'incidenza che ha, nello stato di questa alterazione, l'azione stressante degli impegni personali di varia natura, che la maggioranza di noi si accolla, specie quelli legati al superamento delle nostre reali possibilità fisiche, culturali, economiche e sociali, tendenti alla maggior abbondanza nei confronti del nostro prossimo.

Le manifestazioni sintomatologiche che si evidenziano a livello organico, in relazione alla specie ed intensità del trauma, sono:

- 1- secchezza delle labbra, della lingua e della fauci, talvolta anche un momentaneo ingrossamento della lingua.
- 2- alterazione vascolare circolatoria, con la quale si evidenzia chiaramente il pallore o il rossore della faccia; in talune circostanze si evidenziano anche l'alterazione pressoria e le tachicardie.
- 3- alterazione dei centri di coordinamento cerebrale sensitivo, motorio e

della volontà.

4- alterazione fisiologica funzionale dell'apparato digerente, la quale può evidenziarsi in un insaziabile appetito o con l'inappetenza più assoluta, come pure con dispepsie, stitichezza, diarrea, ecc. Anche l'apparato urinario può subire dei traumi, la cui manifestazione si evidenzia con l'emissione involontaria di urina,

5- alterazione alle vie respiratorie, tosse nervosa, asma bronchiale, ecc.

6- manifestazioni dermatose sulla pelle, nonché la perdita di capelli.

7- per ultimo diciamo che un trauma psichico emotivo può portare alla paralisi parziale o totale, come pure al collasso e alla sincope. Dobbiamo ricordare che, secondo il grado di emotività, il trauma psichico va a produrre una modificazione ormonale nei costituenti emoglobinici [del sangue], tale da provocare la morte istantanea del soggetto.

I più sprovveduti si chiederanno: ma che attinenza ha tutto questo con la cultura? Orbene, a questi signori rispondo che tutto quanto è stato esposto fa cultura, in quanto conoscere il nostro corpo e le sue possibilità recettive, e cosa e quanto può incidere su di esse l'influenza psicologica negativa dell'errata informazione, proposta quotidianamente nel contesto culturale odierno, è cosa fondamentale, così come lo è il rinnovamento culturale igienistico, che mette a nudo l'origine della malattia come fatto culturale. Sia la malattia dello spirito [della mente] sia quella fisica, purtroppo sono una conseguenza educativa.

L'educazione è l'espressione di tutti i valori e, poiché con l'evoluzione della società una buona parte di essi è degenerata e il perché trova le sue radici a livello psicologico, diciamo che se

non abbandoniamo certe errate abitudini e non rinnoviamo il nostro modo di fare cultura, sia nell'ambito familiare, religioso, scolastico, igienistico e politico governativo, almeno per tutto ciò che è relazionato con lo spirito [mente] e la materia, ogni giorno la malattia si farà peggiore e più complessa. I tumori, le malattie nervose e vascolari, ematiche e renali, portano il marchio genetico quale risultante della nostra cultura. &

Il modo di scrivere di Luigi Costacurta richiede una particolare attenzione durante la lettura: usa frasi molto lunghe, dense di idee fra loro correlate ma diverse. Il lettore deve quindi leggere lentamente, separando i concetti, notando le "deviazioni dal tema" senza seguirle troppo, per seguire il ragionamento principale. Possiamo dire che i suoi scritti erano un concentrato di idee, messe assieme secondo un filo logico che nella sua mente era limpido, ma che forse non lo è altrettanto per la mente di chi legge. Nella riproduzione di questo scritto del 1985 sono state aggiunte fra parentesi quadre delle spiegazioni dei termini tecnici usati da Costacurta. Il suo commento finale, che è stato omesso, era: "Se qualche lettore è interessato a dar seguito a questa tesi (origine culturale della malattia), ci comunichi le sue idee, anche controverse, e saremo ben lieti di rispondere." &

I CEREALI E LORO PROPRIETA'

Renata Filippi



Cosa sono i cereali? Con il termine "cereale" si indica un gruppo di piante erbacee i cui frutti, in forma di grani, hanno un grande potere nutrizionale. Il nome deriva da Ceres (Cerere), Dea italica romana, che ha preso il seguito della Dea Greca dell'agricoltura e delle messi, Demetra.

I cereali fanno parte della famiglia delle Graminacee; il grano saraceno, che appartiene alle Polygonoacee, l'Amaranto che appartiene alle Amarantacee, la Quinoa (Chenopodiaceae famiglia degli spinaci, delle barbabietole) sono quindi dei falsi cereali che hanno la particolarità di non avere glutine, come il riso, il mais, il miglio e pertanto molto adatti alle persone che hanno intolleranza verso questa proteina.

I cereali principali sono: il riso, il frumento o grano, il farro, il miglio, l'orzo, l'avena, la segale, il sorgo, il mais, bulgur (tipo di grano duro spezzato), il cous-cous. Il Khamut è un marchio registrato di un antico grano chiamato Khorasan. Proprietà: E' consigliabile utilizzare cereali integrali, che sono più ricchi di fibre, proteine, zuccheri, specialmente amido, sono ipocalorici e contengono maggiori proprietà nutrizionali in quanto conservano intatte tutte le loro componenti nutritive. C'è molta differenza fra i cereali raffinati e quelli integrali. Infatti i cereali subiscono parecchie lavorazioni per togliere la crusca, l'embrione (germe di grano) e l'endosperma.

La crusca, è l'involucro che avvolge e protegge il seme del frumento e degli altri cereali, ricca di fibra, sali minerali, vitamine. Contiene glucidi, proteine e lipidi, con un ruolo importante per la germinazione del seme.

IL GERME DI GRANO: è un vero concentrato di sostanze nutritive come amminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E. L'endosperma

contiene carboidrati e proteine.

I cereali possono essere consumati sotto forma di chicchi sottoposti a cottura, germinati lasciandoli per qualche giorno

coperti di acqua finché spunta una radichetta e consumati con l'insalata mista.

Costacurta consiglia il grano germinato quale ottimo tonico equilibratore in ragione di 2 o 3 cucchiaini da caffè al giorno per 25 giorni, ripetendo l'assunzione ogni 2 o 3 mesi. Oppure sotto forma di pane o pasta, una volta ottenuta la farina dalla macinazione dei chicchi. Si possono mangiare anche sotto forma di fiocchi, che non necessita di cottura a patto che il cereale venga sottoposto alla destrinazione degli amidi mettendolo a macerare in acqua tiepida per almeno 2-3 ore.

A questo proposito Costacurta ci dice che il cereale assunto in fiocchi viene maggiormente utilizzato dall'organismo e in special modo è il cervello che beneficia delle sue sostanze attivanti. Per quanto riguarda il pane bianco, che viene comunemente consumato, Costacurta nel suo libro *La Nuova Dietetica* lo definisce così: "un accumulatore di tossine in

quanto oltre alle tossine incorporate nelle farine, al momento della panificazione, viene arricchito di ulteriori tossici chimici per il processo di imbianchimento, per evitare l'ammuffimento, per incrementare una più rapida lievitazione e, per migliorare l'aspetto, viene cosparso di grassi derivati da elaborazione chimiche e addizionato con talco per aumentarne il peso... È insipido senza gusto o sapore".

Continua dicendo: " possiamo dire che è l'elemento base dell'insorgenza dello stato di malattia in quanto, oltre a intossicare, crea stitichezza, che è la madre dello stato di malattia, e ciò è dovuto all'assenza di fibra grezza, ossia della crusca a seguito della raffinazione. Tutte le malattie intestinali, in special modo del colon, sono da attribuirsi al cibo raffinato ed esente di fibre grezze."

Costacurta estende quanto esposto sul pane bianco, anche alla pasta raffinata (farina 00) e ai dolci in genere fatti con tali farine. Prosegue dicendo: "Il pane integrale, pur essendo un alimento più acidificante che basico, se è preparato con farine integrali biologiche è un vero alimento che può sostituire qualsiasi altra proteina; è un alimento energetico soprattutto se associato alle insalate miste crude di verdure e ortaggi di stagione". Per ulteriori informazioni sui cereali è utile consultare il libro "La Nuova Dietetica" che fa parte della nostra bibliografia. &



LA RICETTA DI IDA FAGIOLI IN TEGAME

Ingredienti:

1/2 kg di fagioli
1 cipolla grande
olio EV di oliva
miso o dado vegetale

Preparazione: Soffriggere in una padella la cipolla con un poco di acqua;

quando la cipolla è rosolata, aggiungere i fagioli assieme ad abbastanza acqua; i fagioli vanno messi a crudo e il fuoco deve essere basso. Quando i fagioli sono cotti, a fuoco spento, aggiungere il miso o il dado e dell'olio EV di oliva. Essendo un piatto proteico, servire assieme a verdure o ortaggi crudi e non unire altri tipi di proteine (formaggio, noci) o di carboidrati (pane, pasta). Buon appetito. &

I polmoni

Articolo redazionale

I polmoni sono gli organi deputati alla respirazione. Il termine deriva dal greco Pneuma che significa "soffio, alito". Si trovano nella cavità toracica ai lati del cuore e hanno la capacità di espandersi e rilassarsi seguendo i movimenti della gabbia toracica e del diaframma. Il polmone destro è più pesante (circa 600 gr) ed è diviso da due profonde scissure in tre lobi; quello sinistro è più piccolo (500 gr) e ha solo due lobi.

Sono costituiti da un tessuto spugnoso ed elastico che permette loro di potersi allargare e restringere. Due bronchi collegano i polmoni alla trachea, che li collega alla bocca e al naso. Ciascun bronco penetra nel polmone e si divide in altre ramificazioni, chiamate bronchioli. A loro volta, i bronchioli si dividono in piccole vescicole chiamate alveoli. I due polmoni contengono all'incirca 350 milioni di alveoli, che hanno una superficie complessiva circa uguale a quella di un campo da tennis: 75 mq.

Negli alveoli polmonari avviene lo scambio tra l'aria e il sangue: il sangue prende l'ossigeno presente nell'aria e cede vapore acqueo e anidride carbonica. Una rete di piccolissimi capillari porta il sangue dalle arterie sulla superficie degli alveoli, perché avvenga lo scambio. Ciascun alveolo è circondato da centinaia di sottilissimi capillari, il cui diametro è talmente sottile (5-6 micron, ossia millesimi di millimetro) da permettere il passaggio di un solo globulo rosso. Facendo una semplice moltiplicazione si capisce che nei polmoni sono presenti circa 35-50 miliardi di capillari sanguigni.

I polmoni sono avvolti in una membrana detta pleura, che avvolge singolarmente ciascun polmone. È formata da due foglietti fra i quali sta il liquido pleurico; questa struttura funge da lubrificante ed è fondamentale per per-

mettere ai polmoni di dilatarsi negli scambi respiratori, senza che avvengano sfregamenti deleteri per le pareti polmonari.

L'immissione e l'espulsione dell'aria sono permesse dai movimenti del diaframma e delle costole. Il diaframma è un muscolo laminare a forma di cupola, che separa la cavità toracica da quella addominale.

La sua contrazione ha l'effetto di abbassare la cupola, determinando l'espansione della cavità toracica, che causa un allargamento dei polmoni; anche i muscoli toracici (delle costole) concorrono a questo allargamento. Diaframma e muscoli intercostali sono coordinati dai nervi collegati con il Ponte cerebrale.

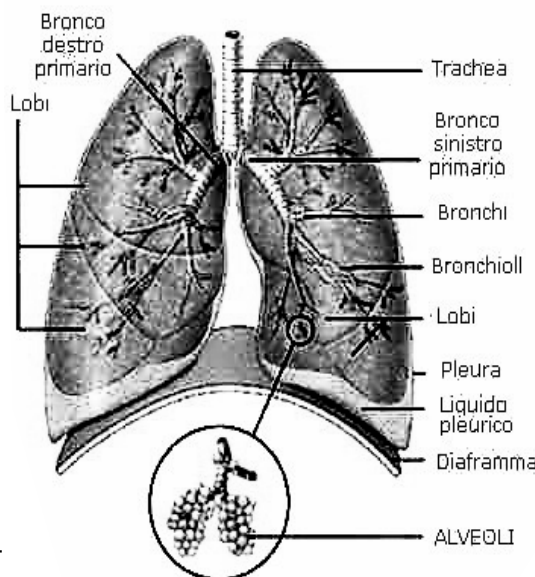
L'allargamento della cavità to-

racica provoca una depressione interna, che succhia l'aria esterna attraverso la trachea. Prima di penetrare nei polmoni l'aria viene filtrata dalle tonsille, che eliminano batteri e virus presenti nell'ambiente. Nella fase di espulsione dell'aria (espirazione) i muscoli si rilassano e il diaframma torna ad alzarsi, spingendo l'aria fuori dai polmoni verso la bocca.

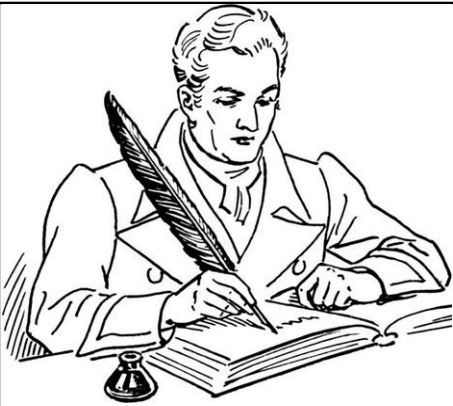
Assieme ai muscoli addominali, la contrazione del diaframma determina un aumento di pressione nella cavità addominale che serve anche per la minzione (dell'urina), per la defecazione (delle feci) e per il vomito (quando serve). Questa funzione è inoltre fondamentale per la gestante durante il parto, per l'espulsione del bimbo.

Oltre alla funzione respiratoria, i polmoni partecipano anche alla regolazione dell'equilibrio del Ph sanguigno, producendo bicarbonato (alcalino) quando il sangue è troppo acido.

Un'altra funzione dei polmoni è la produzione di suoni e parole, incluso il canto: per produrre i suoni, l'aria emessa dai polmoni passa attraverso le corde vocali, che vibrando producono una frequenza sonora che viene poi ampliata e modulata nella cavità orale; il tutto sotto il controllo involontario del sistema nervoso centrale (cervelletto). Una meraviglia di ingegneria biologica. &



Tutte le tradizioni mistiche raccomandano di prestare attenzione al respiro, non per respirare di più, o più profondamente, ma per respirare con maggiore consapevolezza. Si può vivere senza cibo per alcune settimane; senza acqua per alcuni giorni; senza calore per alcune ore; ma senza ossigeno si vive solo per alcuni minuti. Mangiamo due o tre volte al giorno; beviamo alcune volte al giorno, ma respiriamo circa 17.000 volte in un giorno. Questa altissima frequenza, gestita quasi totalmente in maniera involontaria, spinge la mente a non prestare attenzione a questa funzione vitale: ci sono processi automatici che regolano la respirazione, la accelerano o la rallentano a seconda della situazione; la mente si occupa d'altro. La mente si occupa del mondo esterno, dal quale possono venire i pericoli e le gratificazioni. Anche gli animali si comportano così. La mente dell'uomo, però, ha la coscienza: la capacità di occuparsi non del mondo esterno ma di quello interno. Occuparsi del respiro è un modo semplice per distogliere l'attenzione dal mondo esterno e rivolgerla verso l'interno. Non è esagerato parlare di "mondo interno"; non ci rendiamo conto di come il nostro corpo sia un intero universo, popolato da circa **37mila miliardi di cellule** (*Human Biology Dic. 2013*), ciascuna che svolge il suo compito. Si stima che la nostra galassia contenga 100 miliardi di stelle. Essere coscienti del respiro che fornisce a tutte queste cellule l'energia per vivere, è il primo passo per diventare coscienti dell'universo che pulsa sotto la nostra pelle. &



DOMANDA: Cosa pensa l'ACNIN delle campagne che dicono che l'allevamento di mucche inquina l'aria e il suolo, consuma inutilmente acqua e cibo vegetale; secondo queste campagne mangiare carne contribuisce in misura notevole all'inquinamento del pianeta.

RISPOSTA: L'ACNIN si occupa della salute della persona e della salvaguardia dell'ambiente naturale. Riconosce, cioè, due livelli di vita:

(a) vita inconsapevole, che è quella delle piante, degli animali e del corpo umano. Possiamo chiamarla Natura.

(b) vita consapevole, che si trova in misura molto modesta negli animali superiori ed è presente nell'uomo. Possiamo chiamarla Cultura.

Natura e Cultura non sono necessariamente nemiche: per molti secoli sono cresciute assieme. La Cultura ha scoperto i benefici delle erbe, di certe pratiche igienistiche, degli effetti di certi cibi. La Cultura ha creato gli abiti, le case, la ruota e gli altri strumenti che migliorano la vita dell'uomo. Ha scoperto cure farmaceutiche e interventi chirurgici che salvano la vita.

D'altra parte, la Cultura ha anche creato le guerre, gli omicidi, i cibi intossicanti, le cure devastanti a base di farmaci e bisturi, che anziché curare indeboliscono l'organismo. Anche la Cultura ha il suo "lato oscuro".

Neppure la natura è tutta bella e buona: uragani, inondazioni, frane, terremoti, eruzioni vulcaniche, ma anche bestie feroci che uccidono per mangiare, microbi, scorpioni e serpenti velenosi, batteri e virus che aggrediscono gli organismi viventi, solo il "lato oscuro della Natura".

Per valutare l'impatto degli allevamenti di bovini ad uso alimentare sugli equilibri del pianeta, bisogna restare fuori dagli schemi ideologici. È difficile che un "fanatico vegano" analizzi con intelligen-

za i dati disponibili in questo campo. L'effetto binocolo è sempre in agguato: il binocolo ingrandisce una piccola porzione di realtà (la si vede meglio) ma esclude tutto il resto. L'ACNIN cerca di tenere sempre conto dell'effetto binocolo.

In natura, mandrie enormi di bovini hanno sempre percorso le praterie del pianeta: milioni di esemplari mangiavano l'erba e scaricavano i loro escrementi. Oggi è più probabile che il numero degli erbivori viventi sia MINORE di quello che esisteva nei secoli passati.

L'acqua è una risorsa inesauribile nel pianeta: ha il suo ciclo, dall'evaporazione dei mari alle piogge, passando per i fiumi, i ghiacciai, ecc. Ma l'acqua non finirà mai. Come viene usata, non conta nulla. Che prima di tornare al mare passi per il corpo di una mucca, per quello di un uomo, o che solo scorra in un fiume, non ne diminuisce la quantità.

Se sul pianeta esistessero solo i vegetali e l'uomo, come sarebbe la nostra vita? Sarebbe migliore? Avremmo più cibo disponibile? I vegetali crescerebbero meglio senza la concimazione fornita dagli animali? Forse no. Pensiamo anche solo ai bruchi che vivono sotto terra. I bovini non sono un problema per il pianeta, neppure se sono molti.

Allora parliamo di mangiare gli animali: cosa dice la Natura? Cosa dice la Cultura? Cosa dice l'ACNIN?

In Natura le scimmie (che hanno strumenti digestivi uguali ai nostri) si nutrono di frutti, foglie, qualche radice e delle formiche o delle cavallette ogni tanto. Possiamo essere dispiaciuti che sia così, ma è così. Le scimmie non sono vegane totali. I gatti sono carnivori, ma quando stanno male mangiano delle erbe.

La Natura mostra che l'alimentazione degli animali è in prevalenza di un certo tipo, ma non esclude altri cibi. La saggezza sta nella quantità. Se si mette a mangiare piatti interi di formiche, tutti i giorni, la scimmia si ammala; anche l'uomo si ammala se mangia carne tutti i giorni.

Latticini e uova sono come la carne, per l'uomo: vanno mangiati in quantità modeste, rispetto al cibo prevalente, che dovrebbe essere vegetale: frutti, ortaggi, foglie (non molte) e cereali (cotti). L'apporto di proteine non deve essere elevato e in genere bastano un poco di noci, i cereali e i legumi, sempre in quantità

modeste. Questo dice la Natura.

Cosa afferma la Cultura in merito all'uso della carne come cibo? Le persone si schierano in due gruppi in contesa fra loro, più un gruppo di mezzo.

Un gruppo afferma che la carne non solo fa bene ma è addirittura necessaria. La si deve dare ai bimbi a partire dal terzo mese di vita, ridotta in omogeneizzato per poter essere digerita.

L'altro gruppo afferma che mangiare carne è un delitto contro l'ambiente, è una crudeltà verso gli animali e avvelena l'organismo, causando tumori e ogni altro tipo di malattia.

Ciascuno dei due gruppi ha creato una vasta letteratura: quelli contro la carne sono più agguerriti e più ferventi di zelo, rispetto ai favorevoli alla carne. Lo zelo non è segnale di vicinanza alla verità: è segnale solo di prevalenza dell'emotività sulla razionalità.

L'ACNIN è sempre rimasta nel gruppo di mezzo. Nei 30 anni della nostra storia abbiamo sempre distinto fra Alimentazione Disintossicante, da osservare per disintossicare un organismo malato (strettamente vegana, apoteica, senza neppure legumi e cereali) e una alimentazione poco intossicante, da osservare possibilmente per tutta la vita.

L'alimentazione poco intossicante deve tenere conto sia dei gusti personali sia delle idee etiche. Per alcuni il formaggio è una violenza verso le mucche; per altri no. Alcuni apprezzano il gusto del pesce, altri no. Alcuni amano salumi e affettati, altri no. Alcuni amano la carne di vitello, altri no. E così via.

L'ACNIN non si vuole mettere né a dire alle persone che gusti o che idee etiche dovrebbero avere, né a dire alla gente cosa deve mangiare come cibo poco intossicante. L'ACNIN insegna cosa mangiare nel periodo disintossicante e quali sono i cibi molto e poco intossicanti. Ma insegna anche che non è solo il cibo che disintossica: Costacurta in questo si distanziava da Shelton e altri, che ritenevano che bastasse il cibo vegetale a guarire un corpo malato.

Per noi il cibo giusto è necessario ma non sufficiente per eliminare gli squilibri, termico, umorale ed energetico: servono anche le pratiche igienistiche. La dieta vegana apoteica può durare solo qualche settimana: le pratiche devono essere portate avanti per alcuni mesi. &

La respirazione

Articolo redazionale

Per vivere, il corpo umano necessita soprattutto di aria; gli altri alimenti (calore, acqua e cibo) sono assai meno urgenti.

Un corpo sano a riposo introduce con il respiro circa 500 ml di aria, che riempiono i polmoni per circa un terzo; circa 0,15 litri di aria restano nelle vie respiratorie che vanno dal naso agli alveoli polmonari. La respirazione si ripete 12 volte in un minuto nell'adulto (25 nei bimbi), per un totale di circa 6 litri di aria al minuto.

La frequenza del respiro può aumentare fino a 50 volte al minuto e la quantità d'aria introdotta può arrivare a 3 litri per ogni respiro, fino a un totale di circa 150 litri di aria al minuto. L'aumento della frequenza non può avvenire assieme all'aumento della quantità di aria introdotta, anzi il respiro affannoso riduce l'ossigenazione dei polmoni.

L'aumento della respirazione può essere automatico, ossia indotto dal sistema nervoso centrale, oppure volontario. In ogni caso l'aumento della quantità di aria introdotta serve per fronteggiare situazioni di pericolo per l'organismo e va quindi visto come un male e non un bene, per la durata complessiva dell'organismo. Ossia, si vive meglio se si respira lentamente, entro i limiti automatici: 12 respiri al minuto da 0,5 litri ciascuno.

L'aria inspirata è composta per il 21% di ossigeno, 78% di azoto e 1% di altri gas, fra i quali l'anidride carbonica. L'azoto entra ed esce senza partecipare a nessuna reazione fisiologica. L'aria espulsa dai polmoni è per il 17% ossigeno, 78% azoto, 4% anidride carbonica e 1% altri gas. Quindi l'ossigeno che resta dentro è non più del 4%.

L'assorbimento di ossigeno da parte dei polmoni è, in condizioni normali, circa del 10% e può arrivare al 45% dopo un lungo periodo di attività fisica stan-

cante; questa aumentata efficienza polmonare non è però un vantaggio per l'organismo rispetto alle condizioni ottimali. L'ottimo è respirare normalmente il più possibile.

La necessità di aumentare la respirazione in via automatica è decisa nel cervello, dalla struttura che sta sotto il Lobo Limbico e che è chiamata Ponte, la quale è molto sensibile alla concentrazione di anidride carbonica (CO₂) nel sangue; la CO₂ infatti supera la barriera emato-encefalica che protegge il cervello e penetra nel cervello.



La CO₂ partecipa alla riduzione dell'acidità del sangue, che deve restare sui valori Ph 7,4; se l'acidità cresce, la CO₂ reagisce con altre sostanze presenti nel sangue e produce bicarbonato, che tampona l'acidità. D'altra parte, un aumento drastico della CO₂ porta ad un aumento dell'acidosi, che innesca una iperventilazione automatica. Quindi non è la necessità di ossigeno che regola

la respirazione, ma il tasso di anidride carbonica che si trova nel sangue che arriva al cervello. Una elevata umidità dell'aria (come in caso di nebbia) riduce l'ossigenazione polmonare, così come una umidità molto bassa.

L'iperventilazione volontaria, anziché migliorare le condizioni di equilibrio del sangue, riduce la quantità di ossigeno che penetra nel cervello, causando anomalie come euforia, vertigini, ecc. e può portare anche allo svenimento e alla morte per insufficienza di ossigeno.

L'ossigeno raccolto dagli alveoli polmonari viene trasportato nel sangue dall'emoglobina presente nei globuli rossi, fino alle estreme periferie del corpo. Le cellule raccolgono l'ossigeno, che è vitale per il loro funzionamento, e rilasciano anidride carbonica, che si forma nella trasformazione del glucosio + ossigeno in energia. La CO₂ prodotta dalle cellule deve essere espulsa dall'organismo, altrimenti il sistema di controllo riduce l'apporto di ossigeno, dato che è proprio la CO₂ l'elemento di rilevazione e di controllo. La CO₂ non è quindi dannosa di per sé, anzi svolge funzioni essenziali per gli equilibri organici: ma la sua concentrazione deve restare entro limiti molto ristretti.

In caso di panico o attacco di asma, con aumento automatico della frequenza respiratoria, respirare dentro ad un sacchetto di carta permette di aumentare la CO₂ nel sangue, riducendo così lo stimolo ad aumentare la frequenza respiratoria. &

TONSILLE E ADENOIDI — La Natura ha messo all'interno della bocca alcune strutture, dette Tonsille e Adenoidi, che svolgono l'importante ruolo di contrasto all'ingresso dei batteri e dei virus presenti nell'aria. Recenti misurazioni fatte in Korea hanno decimato la stima che si faceva della presenza di batteri e virus nell'aria: si è trovato che questi "intrusi" possono essere dai 2 milioni (aria pura del bosco) a **50 milioni** (aria in una città affollata) per ogni metro cubo di aria. Questo vuol dire che ad ogni respiro possiamo introdurre circa 20mila batteri e virus, che devono essere filtrati (arrestati) prima di entrare nei polmoni, e da lì nel flusso sanguigno. Quando tonsille e adenoidi si gonfiano, vuol dire che stanno "perdendo la battaglia" e si modificano per riuscire a vincere. Piuttosto che toglierle, lasciando così via libera ai batteri e ai virus verso i polmoni, è saggio aiutare l'attività difensiva di questi organi, seguendo Pratiche Igienistiche adatte. Anche in caso di occlusione delle vie respiratorie non è necessario asportarle: basta aiutarle a gonfiarsi &

Leucocitosi digestiva

Viene detta Leucocitosi un aumento dei globuli bianchi nel sangue. I globuli bianchi contrastano le aggressioni batteriche e virali. L'aumento della concentrazione dei globuli bianchi può essere dovuta (se è passeggera) anche al restringimento dei vasi sanguigni nei quali si effettua il prelievo del campione di sangue.

Alcuni studi (Kouchakoff, 1930 e Lusignani, 1924) hanno rilevato un aumento passeggero (circa 90-150 minuti) della concentrazione di leucociti nel sangue subito dopo l'ingestione di cibi cotti, siano essi caldi che freddi. Altri studi hanno rilevato un aumento anche della frequenza del battito cardiaco dopo l'assunzione di pasti impegnativi dal punto di vista digestivo. I cibi crudi (frutta, verdure, ortaggi, formaggi e cereali in fiocchi) non producono un aumento della leucocitosi.

Anche condizioni mentali di stress e di forte sforzo muscolare causano una leucocitosi passeggera. Se la leucocitosi è persistente (giorni), segnala una infezione in corso (polmoniti, bronchiti, ecc.) e permane finché l'infezione non viene debellata.

Studi di Paul Kouchakoff, 1917-1930. Per molti anni ha analizzato la concentrazione di leucociti nel sangue in 3 gruppi di pazienti: onnivori, vegetariani, crudisti. Il prelievo pre-prandiale (prima del pasto) dava lo stesso valore per i tre gruppi: 6000 u/mmc. Il prelievo post-prandiale (120 minuti dopo il pasto) ha dato i seguenti valori:
 Onnivori 18.000 u/mmc
 Vegetariani 12.000 u/mmc
 Crudisti 6.000 u/mmc.

L'ingestione di cibi o acqua portati a oltre 90-95°C, anche se poi lasciati raffreddare, produce leucocitosi. Se assieme ai cibi cotti si mangiano anche cibi crudi, non si registra leucocitosi; per esem-

pio, mangiare pasta assieme a verdura, sedano e pomodori crudi, non produce leucocitosi. I cibi industriali (scatolame) non sono riequilibrabili da cibi crudi. Il riequilibrio cotto-crudo avviene SOLO se i due cibi vengono masticati assieme. Se vengono ingeriti uno dopo l'altro, l'effetto riequilibrante non avviene, a prescindere da quale dei due cibi venga ingerito prima.

La percentuale del crudo deve essere almeno 10% del cotto. La frutta secca si comporta come la frutta fresca, se non contiene sostanze chimiche intossicanti immesse durante la lavorazione. Il formaggio fresco e lo yogurt non generano leucocitosi. L'ossigenazione del cibo cotto riduce la leucocitosi: bisogna masticarlo a bocca aperta.



Studi di C. Lusignani, 1924: misurando l'attività nervosa a seguito dei pasti, arrivò alla conclusione che la leucocitosi digestiva (nota fin dal 1912) è attribuibile alla vasocostrizione post-prandiale dei vasi sanguigni. Quest'ultima viene attribuita all'attivazione del sistema Simpatico, che viene ritenuta la risposta "preoccupata" dell'organismo all'ingestione di un alimento inadatto, ossia impegnativo. Infatti, l'ingestione di cibi crudi (frutta e ortaggi) non produce l'attivazione del Simpatico.

Da quanto sopra possiamo dedurre quanto segue. Certamente il cibo vegetale e crudo richiede meno lavoro digestivo, produce minori tossine e causa minor consumo di energia nell'organismo. È

quello che l'ACNIN, e molti altri, insegnano da sempre. Gli alimenti cotti causano quindi i tre famosi squilibri, termico, umorale ed energetico.

L'intossicazione prodotta dai cibi cotti varia a seconda della loro natura; la carne produce i danni maggiori; i legumi cotti vengono dopo; poi vengono i cereali cotti e infine vengono gli ortaggi cotti. Per quanto riguarda i cereali, quelli raffinati (farine 00) e quelli transgenici (OGM) sono quelli più dannosi.

Il danni prodotti dalla digestione di cibi cotti sono in genere gestiti dall'organismo in modo soddisfacente se l'organismo si trova in un sostanziale equilibrio: ossia, il corpo gestisce anche una cattiva digestione, entro certi limiti, restando in buona salute. Le tossine prodotte vengono espulse oppure vengono accumulate all'interno in maniera inoffensiva.

Se invece si superano certi limiti, ossia se, oltre a dover digerire alimenti inadatti l'organismo si trova a dover gestire anche altre situazioni debilitanti, il sistema può perdere efficienza e l'accumulo di tossine può portare a progressive disfunzioni organiche (malattia latente), le quali possono infine sfociare nella malattia evidente.

Fra le situazioni debilitanti, diverse dall'alimentazione, ricordiamo: sforzo muscolare eccessivo (mancanza di riposo); stress mentale eccessivo (mancanza di rilassamento); mancanza di sonno notturno; scarsa temperatura corporea (magrezza o abiti non adatti alle condizioni esterne); aggressioni di microbi, batteri o virus; incidenti fisici che indeboliscono l'organismo e le sue difese naturali.

In presenza di queste situazioni debilitanti, quindi, il naturofilo dovrebbe aiutare il compito del suo organismo, alimentandosi in maniera saggia: assumere sempre cibi vegetali e crudi in ogni pasto, o ancora meglio, assumere per un certo tempo solo cibi crudi, fino al termine della situazione debilitante. Che il tuo cibo sia la tua medicina, quando stai male. &

L'ACNIN ha tenuto un'altra conferenza divulgativa a Catania, presso il Centro culturale Gammazita, vicino a Castel Ursino. È stata una bella serata: mi sono potuto esprimere con lo stesso linguaggio che usa l'Acnin. Le persone erano interessate e in maggioranza giovani sotto i 30 anni.

Uno veniva da Siracusa: mi attaccava da tutti lati, ma io sono stato tranquillissimo e mi veniva da sorridere. Alla fine costui si è ricreduto e mi ha detto. "Vito, ti preparo una serata a Siracusa e voglio che ci vieni; vengo a prenderti a San Teodoro e ti riporto a casa".

Una signora riferì di essere stata affetta da un fibroma all'utero per ben otto volte e mi ha chiesto perché tornasse sempre. Le ho spiegato che probabilmente il suo organismo è carico di tossine, che cerca di espellere per quella che per le donne è come una valvola di scarico. Le ho consigliato di purificare l'organismo per liberarsi di quelle impurità, soprattutto nel basso ventre, usando i sistemi di Costacurta e Lezaeta, visto che l'organismo ha ancora la forza vitale per ottenere il miracolo della salute.

Una ragazza giovane mi ha detto di aver male alla gola e di aver preso, al mattino, una bella tazza di latte caldo, con zucchero e limone: le ho spiegato che il nostro apparato digerente non riesce a digerire il latte liquido; il limone fa bene al mattino, ma senza lo zucchero, che è una sostanza molto nociva per l'organismo. La ragazza aveva la lingua coperta da una patina scura che arrivava fino alla gola.

Ho fatto notare che molti giovani si bastonano con le loro stesse mani, facendo uso di



alcol e di molto zucchero.

Sono stati tutti contentissimi, tanto che tre si sono prenotati per il rilievi delle iridi, che faccio solo ai soci. Ma l'indomani sono dovuto

partire per tornare nel mio paradiso. Le città per me sono fonte di veleni e di odori nauseanti. Forse è il mio odorato che è diventato più sensibile: a casa mia sento gli odori della natura. Per questo spero di poter fare le prossime conferenze nella mia tenuta, se diventa sede Acnin (approvata poi dal Direttivo e operativa).

A casa mia ho ospitato per alcuni giorni una persona, alla quale ho fatto un seminario individuale che è durato tre giorni. Gli ho spiegato cosa mangiare e come fare le pratiche e anche come costruire dei cesti con ciò che dona la natura. In cambio lei mi ha insegnato a disegnare forme geometriche (mandala). È stata una bella esperienza per entrambi.

Ricette naturali di Vito
1- La tenia è un verme che si trova nell'intestino ed è lunghissimo. Per farla uscire, prendere una pala di fichi d'india e arrostita sulla brace come si fa con una normale bistecca di carne, da entrambi i lati. Poi farla raffreddare e applicarla sulla pancia, come si fa con un cataplasma di fango. Tenerlo per tutta la notte. Ripetere questa pratica finché si ottiene l'espulsione della tenia.
2- Migliorare il campo visivo. Con le palpebre chiuse, applicare sugli occhi della polpa di carote (grattugiate), come si fa con la ricotta. Io l'ho provata e posso dire che funziona bene.

Tanti saluti a tutti.
Vito Carroccio.

L'angolo della poesia



*È arrivato il tempo
di parlar chiaro e franco,
è arrivato il tempo
di cambiare leggi e concetti
che non servono più;
è arrivato il tempo di togliersi la toga,
il camice bianco,
e far parlare il nostro cuore.
È arrivato il tempo di spogliarsi
dei falsi pudori
per guardare il nostro intimo.
È' arrivato il tempo
di farsi amico il nemico
per fumare insieme la pipa della Pace.
La Freccia dell'Amore tocchi
e apra i cuori degli uomini,
la Volontà di bene si manifesti.*

*Non allontanate i bisonti
dai pascoli dei loro antenati,
custodi del Sentiero Sacro
che conduce alla Grande Prateria.
Non calpestate i campi di grano,
mensa della terra,
da dividere con tutte le sue creature.
Non gettate sassi sulla sorgente;
essa va protetta,
amata, come un bimbo in fasce.
Crescerà, camminerà,
per giungere al Grande oceano,
per evaporare con il sole
e trasformarsi in nuvole,
per unirsi al Cielo.*

Bruna Vigolo (Vicenza)

Cibi crudi e cotti

Renato Marini

In natura tutti gli animali mangiano cibi crudi, come li trovano in natura. L'uomo, che oltre dalla natura è guidato anche dalla cultura, ha imparato ben presto a cucinare alcuni cibi per poterli mangiare.

Le teorie prevalenti, insegnate anche ai bambini alle elementari, dicono che l'uomo primitivo si nutriva solo di carne e di frutta, e che solo molto più tardi imparò a coltivare i cereali e a cucinarli, all'inizio su pietre riscaldate dal sole e poi con pentole messe sul fuoco. Si tratta di teorie che hanno scarsa probabilità logica di essere vere.

Frutta e ortaggi devono essere stati la prima fonte di cibo, perché già pronti in natura. La carne cruda è assai indigesta, a meno che non sia mangiata in piccole quantità e senza masticarla, quindi ridotta a piccoli pezzi fuori dalla bocca. La saliva infatti rallenta la digestione di tutte le proteine.

È molto più probabile che gli antichi abbiano scoperto subito le proprietà del fuoco, sia sulla carne che sui cereali, le patate, le melanzane, le radici delle piante, ecc. Il frumento, il mais, e gli altri cereali, così come i legumi, non sono una invenzione della cultura ma un prodotto della natura: ci sono sempre stati, anche prima che l'uomo si mettesse a coltivarne campi interi. È un po' come i frutteti: l'uomo ha inventato i frutteti organizzati, ma gli alberi di mele, di pere, ecc. ci sono sempre stati.

L'uomo si nutre quindi da moltissimo tempo sia di cibi crudi che di cibi cotti. Che differenza c'è fra questi due tipi di alimenti? Ci sono naturalmente dei pro e dei contro, ma la prima domanda è: la cottura altera la struttura chimica dei cibi?

Basta rispondere a queste altre domande, per trovare la risposta:

la cottura altera il sapore dei cibi? Cambia la loro durezza? Modifica la digeribilità? Ciascuna di queste alterazioni richiede una modifica della struttura molecolare del cibo. Il cibo cotto è chimicamente diverso dal cibo crudo. Che alterazioni vengono prodotte dal calore? Diciamo che principalmente sono due: l'aggiunta di energia diminuisce la stabilità molecolare e riduce la presenza di ossigeno nelle molecole.

La stabilità molecolare influenza sia la durezza del cibo che il suo sapore e la sua digeribilità. La quantità di ossigeno influenza il sapore e la digeribilità. È stato trovato da Lusignani (1924), che un cibo con poco ossigeno stimola il sistema simpatico che si prepara per una digestione più impegnativa rispetto al crudo.

È stato trovato da Simoneton (1940) che i cibi crudi emettono una radiazione di 6000 A° circa, mentre lo stesso cibo cotto non arriva a 3000 A°. Ossia, il cibo cotto ha minore energia intrinseca. Quali sono allora i pro e i contro del cibo cotto?



VANTAGGI

Alcuni cibi sono commestibili solo se vengono cotti: ortaggi: melanzana, patata, asparagi, carciofi, ecc.; cereali: grano, mais, avena, ecc.; legumi: fagioli, ceci, soia, ecc. Senza la cottura l'assunzione di questi alimenti sarebbe molto limitata e laboriosa. Lo stesso vale per le carni.

Le alterazioni molecolari nel cibo cotto ne migliorano il gusto e il sapore mentre stanno in bocca: basta paragonare il gusto di uno spaghetti crudo e uno cotto, o quello di una patata cruda con

una cotta. Infine, il cibo cotto favorisce la digeribilità sia nello stomaco che nell'intestino, indebolendo i legami molecolari che devono essere spezzati dalla digestione.

Per questi innegabili vantaggi la cucina dell'uomo, in ogni cultura, ha sempre favorito la cottura dei cibi. Quale cuoco si sentirebbe appagato nel preparare solo pietanze crude? Cuocere i cibi è diventata quindi una scelta quasi del tutto culturale, con alcuni reali vantaggi naturali.

SVANTAGGI

La cottura riduce la vitalità del cibo: una mela cruda può far nascere un albero di mele, una mela cotta, no. È quindi minore l'energia vitale che il cibo cotto trasmette a chi lo mangia. Anche il corpo umano, come quello degli animali, si dovrebbe nutrire di esseri viventi.

Il cibo cotto perde ossigeno, per cui diventa indigesto, data l'importanza dell'ossigeno nei processi di demolizione sia dei carboidrati che delle proteine. Per ridurre questa perdita sarebbe utile masticare a lungo il cibo cotto mescolato ad un alimento crudo con esso compatibile, come lo sono tutte le verdure e gli ortaggi tagliati sottili.

È stato trovato da Kouchakoff (1930) che mangiare vegetali crudi prima del cibo cotto, oppure dopo il cibo cotto, non produce lo stesso effetto ossigenante che si ottiene masticando cotto

e crudo assieme, nella bocca, specialmente se la bocca ogni tanto si apre durante la masticazione.

La cottura distrugge tutte le vitamine e gli enzimi, che perdono tutte le loro proprietà. Anche i sali minerali, che pure restano, diventano meno assimilabili.

CONCLUSIONI

Essendo in salute, quindi non in un regime disintossicante, è un buon compromesso, una via di mezzo, mescolare sempre cibi crudi a cibi cotti, quando possibile nello stesso piatto. &

Quando si è obesi?

articolo redazionale

Le mode accettate supinamente non si limitano agli abiti: anche il modo per calcolare se si è nel peso giusto, al di sotto o al di sopra della norma, è deformato dalla moda. Oggi c'è la moda del IMC (indice di massa corporea). Dappertutto ormai questo indice è ritenuto non solo quello giusto, ma anche l'unico che dica il vero.

Si ottiene dividendo il proprio peso in Kg per il quadrato dell'altezza in metri. Io sono alto 175 cm e peso 75 kg; secondo i criteri classici sono "perfetto"; secondo l'indice IMC sono sull'orlo del sovrappeso. Un paio di chili in più e sono in sovrappeso. Per essere magro dovrei pesare meno di 65 kg, ma fino a 65 sarei normale e potrei stare tranquillo.

Questo indice venne creato non per valutare il peso delle persone, ma per calcolare il tasso di presenza di grasso nel corpo; chi lo creò avvertì che poteva dare risultati falsati, sia per le persone piccole, sia per quelle alte, sia per gli atleti; è nato cioè come strumento per una valutazione preliminare, da perfezionare con misurazioni più mirate, come lo spessore della pelle, sui fianchi. Ma, come spesso accade, è stato preso come oro colato (forse perché veniva dagli USA) ed è stato innalzato all'onore degli altari.

La formula classica è assai più semplice, sebbene anch'essa sia poco precisa con gli estremi (molto alti e molto bassi): si dice che il peso giusto è pari all'altezza in centimetri, meno 100. Per le donne il peso va ridotto di 3-6 a seconda dell'altezza. Una donna alta 165 cm. dovrebbe pesare circa 60 chili.

La magrezza in genere è dovuta a cause genetiche: un metabolismo rapido che brucia molte calorie. Dato che sono le masse muscolari a produrre il calore di

cui il corpo ha bisogno, un corpo magro ha sempre fame di calore e brucia molti zuccheri solo per mantenersi a 37°C.

Al contrario, un corpo grasso ha sempre un eccesso di calore; le cause dell'obesità sono in parte genetiche, ma per lo più sono dovute alla quantità di cibo ingerito; ma anche la velocità di ingestione conta, così come la quantità di liquidi bevuti, specialmente durante i pasti.

Un corpo obeso trasforma in grasso non solo i carboidrati digeriti, ma anche una fetta delle proteine, per cui osservare una dieta proteica sperando di dimagrire è illusorio. A parte le disfunzioni ormonali, che stanno diventando sempre più diffuse, la causa principale è l'eccesso di cibo ingerito.

Forse non c'è un argomento che abbia visto così tante idee quanto l'obesità. Diete o altri metodi per dimagrire sono forse al primo posto in tutte le riviste dedicate alle donne. Negli USA il problema dell'obesità è talmente diffuso che lo Stato sta cercando di prendere qualche misura legislativa per arginarlo. Certo non si dimagrirà per legge.

Alcuni arrivano a farsi tagliare letteralmente 20 o 30 chili di grasso dal corpo; altri si fanno ridurre le dimensioni dello stomaco e dell'intestino, in modo di fer-

mare una crescita che sfugge ormai al controllo della volontà. La maggior parte si limitano ad affidarsi a pillole, o a strane diete dai nomi accattivanti. Il loro vero vantaggio riguarda solo i produttori di quei rimedi.

L'obesità ha sempre una forte componente psichica e non può essere sconfitta senza una rigenerazione dell'equilibrio fra la mente conscia e quella inconscia. Il peso forma deriva innanzitutto dal sentirsi in forma dentro la mente. Ma una società che insegna che il dolore si soffoca con una pastiglia, che un prurito intimo è normale e basta mettere una pomata, che farsi la pipì addosso da adulti è normale e basta usare il pannolino giusto in modo che non si senta l'odore, come può chiedere a chi è obeso, o anche solo sovrappeso, di modificare qualcosa di importante della sua vita?

Se perfino il dolore non merita più di una pastiglia, del peso in eccesso può al massimo portare a dire "grasso è bello", riderci su, scherzare e tirare avanti. Poi, se serve, ci saranno farmaci, bisturi, ricoveri d'urgenza, ecc. per rimettere le cose a posto. Ma se va tutto bene, si può arrivare a vivere bene anche restando sulle taglie forti. E non è falso: chi ci ha fatto è stato molto previdente: si vive anche se si è sovrappeso. &

Respirare riduce l'acidosi

Diversi cibi e bevande alzano l'acidità interna ai tessuti. Dato che per stare in salute il Ph intercellulare deve restare sui 7,4 circa, in presenza di acidità l'organismo mette in atto varie misure per tamponare questi acidi e ridurre il Ph. Uno di questi processi alcalinizzanti è la respirazione. Circa il 72% dell'anidride carbonica che inspiriamo è in forma di Idrogeno Carbonato, che si lega agli acidi presenti nel sangue, riducendone il Ph. Questa "ventata alcalinizzante" è migliore se respiriamo in un ambiente ricco di piante, che emettono CO₂ (anidride carbonica ossia biossido di carbonio) mescolata con Ossigeno e quindi vitalizzante. Un eccesso di CO₂ rispetto all'ossigeno diventa infatti deleterio perché va a saturare l'emoglobina del sangue, impedendo il trasporto dell'ossigeno. Respirare a pieni polmoni in un bosco è da sempre uno dei modi per aiutare il nostro organismo a mantenere il necessario equilibrio biochimico (detto umorale da Costacurta). Perfino la CO₂ è nostra amica. &

L'elaborazione del lutto

Renato Marini
(Torino - ottobre 2011)

L'impostazione generale del convegno è focalizzata sulla ricerca di contatti con i cari defunti, visti come una via per accettare la perdita e per continuare a vivere con un certo grado di serenità.

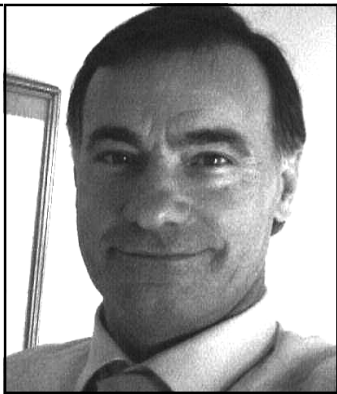
Paragonando il lutto ad una malattia fisica, questa ricerca è simile all'assunzione di farmaci, vista come rimedio per convivere con la malattia. Non c'è il desiderio o la speranza di guarire, così da non aver più bisogno del farmaco: il farmaco diviene l'elemento che rende sopportabile ma stabile la malattia.

La Medicina Naturale propone una via diversa; restando nell'esempio della malattia fisica, essa indica una via per guarire, in modo da non avere più bisogno del farmaco, e poter tornare a vivere serenamente come prima della malattia.

Ugualmente, la Medicina Naturale, nel suo aspetto spirituale e psichico, indica delle vie per superare il lutto, accettarlo e metterlo da parte, per proseguire a vivere una vita piena e serena come se non ci fosse stato.

Davanti a questa proposta, chi è in lutto reagisce in due maniere, che sono descritte nell'esposizione che segue: (a) desidera uscire dal lutto e tornare a vivere come prima, o (b) desidera restare nel lutto, riducendo la sofferenza, per vivere una vita del tutto diversa da quella di prima. Chi sceglie la seconda strada fa del lutto che ha subito il "centro di gravità permanente" della sua vita, e tutto il resto vi gira attorno.

Da esso trae soddisfazioni, gioie, emozioni, che compensano la sofferenza, il rimpianto e la nostalgia. Non è una via sbagliata. È una scelta. Chi è interessato a seguire la prima strada mette co-



me "centro di gravità permanente" non la morte altrui ma la propria vita, da usare per raggiungere gli scopi per cui è stata creata e organizzata. Punta allo sviluppo personale tramite la corretta applicazione delle leggi del corpo, della mente e dello spirito. È a queste persone quindi che io mi rivolgo.

IDEE DI BASE

1- La visione naturalista studia i processi naturali di corpo, mente e spirito, per comprendere cosa sia meglio fare.

2- Il lutto nel mondo animale è modesto: fra gli umani può essere molto debilitante.

3- Il lutto è una reazione della mente inconscia che sconvolge i processi cognitivi ed emotivi della mente razionale.

4- La perdita di una persona cara produce inevitabilmente sofferenza, collegata a quanto la sua presenza contribuiva alla nostra gioia. La sofferenza va accettata.

5- I passi per la elaborazione naturale del lutto sono:

- (a) accettare che fa male;
- (b) fissare una durata per il lutto;
- (c) cambiare qualcosa della vita;
- (d) cercare altre fonti di gioia.

6- Se dura oltre alcuni mesi, la sofferenza non è più la naturale reazione della mente alla perdita, ma rivela uno squilibrio emotivo inconscio che ha radici diverse dal lutto stesso.

Semplificando: chi è infelice senza capire perché, non riesce ad elaborare il lutto, quando viene una separazione traumatica (non solo la morte di una persona cara ma anche altre separazioni violente). La cura del malato passa quindi per la cura della mente inconscia:

- (1) capire i desideri e le paure dell'inconscio (tramite i sogni);
- (2) comunicare con l'inconscio (meditazione);
- (3) procurarsi gioia:
 - esperienze di vittoria,
 - gesti allegri,

- piaceri sensoriali,
- soddisfazioni mentali.

1- La visione naturalista studia i processi naturali di corpo, mente e spirito, per comprendere cosa sia meglio fare. Un naturalista ritiene che l'intelligenza della Natura sia superiore a quella dell'uomo; la nostra scienza ha capito fino ad ora solo circa il 98% dei processi digestivi, ma assai poco dei processi mentali, e quasi nulla dei processi spirituali, che spesso sono addirittura negati o rinchiusi nell'ambito della religione.

Chiunque osservi i processi della vita si rende conto che sono regolati da una intelligenza che sorpassa di molto la nostra capacità di coglierla: studiarla senza avere la pretesa di migliorarla dovrebbe essere l'impegno della scienza. L'aereo vola non perché l'uomo ha migliorato le leggi naturali, ma perché le ha capite e le usa nella maniera giusta.

2- Il lutto nel mondo animale è modesto: fra gli umani può essere molto debilitante.

Fra gli animali il lutto, cioè la sofferenza alla morte di qualcuno, è modesto. Può essere più alto fra gli animali domestici, ma è sempre molto modesto rispetto a quello dell'uomo. Nell'uomo la brusca separazione da una persona cara produce effetti sia psichici che fisici che riducono anche notevolmente la capacità di svolgere le normali attività della vita personale o familiare.

Alcune persone reagiscono positivamente alla perdita e dopo alcuni mesi di sofferenza la vita torna a livelli di serenità simili a quelli precedenti. Altre persone non escono mai più dalla fossa emotiva in cui sono caduti e rovinano la loro vita e quella dei loro famigliari per tutta la vita.

Alcuni rifiutano la perdita, innalzano piccole tombe o altari in casa o visitano tutti giorni la tomba in cimitero, convinti che questa "vicinanza" possa in qualche modo superare la separazione e ridurre le sofferenze; invece non fa che allungarla. (segue)

(segue)

3- Il lutto è una reazione della mente inconscia che sconvolge i processi cognitivi ed emotivi della mente razionale. Il lutto fa parte della nostra dotazione psichica genetica: soffrire per la perdita di una persona cara è la conseguenza di certi processi psichici che sono impressi nella nostra mente fin dalla nascita.

La nostra mente si compone di varie parti; per capire il lutto possiamo separare due livelli di coscienza e di pensiero: il livello conscio e quello inconscio. Ciò che viene elaborato nella mente inconscia influenza pesantemente le capacità di elaborazione, logico-razionale e mistico-emotiva, della mente conscia.

Quando la mente inconscia soffre, quella conscia non riesce a funzionare bene. Possiamo vedere che anche se abbiamo un forte mal di denti non riusciamo a ragionare bene. Ancora di più i nostri processi logico-razionali sono inibiti se chi soffre non è un dente ma la mente inconscia.

4- La perdita di una persona cara produce inevitabilmente sofferenza, collegata a quanto la sua presenza contribuiva alla nostra gioia. Una grossa fetta della nostra felicità risiede nelle relazioni che abbiamo stabilito e coltivato con altri esseri viventi: persone, ma anche animali e perfino piante. Essere in relazione con un altro essere vivente ci produce gioia.

Il grado di gioia che le persone attorno a noi ci producono può essere molto vario, diverso da persona a persona. La brusca separazione da una persona amata causa una sofferenza profonda, che dipende in parte dal radicamento di quella relazione nel nostro equilibrio affettivo, e in parte dalla concezione che abbiamo dello scopo della vita, cioè di cosa ci sia prima della nascita e dopo la morte e del motivo per cui

siamo venuti in questo mondo.

Per semplificare: se io ho una relazione di gioia solo con una persona e non credo che esista nulla oltre la morte, se quell'unica persona mi manca vedrò crollare tutto il mio mondo affettivo. Se invece le persone che mi danno gioia sono molte e credo che oltre la morte la vita continui, la perdita di una persona amata non mi rovinerà l'esistenza.

5- I passi per la elaborazione naturale del lutto sono 4:

(1) accettare che fa male; se ci prendiamo una brutta influenza ci mettiamo a letto e modifichiamo le nostre abitudini. Anche se siamo in lutto ci dobbiamo ritenere malati e ci dobbiamo comportare come tali. Non possiamo pretendere di vivere



come prima: siamo malati e abbiamo bisogno di curarci.

(2) fissare una durata per il lutto; ogni malattia richiede un tempo di decorrenza; è giusto concedere al corpo e alla mente tutto il tempo che serve loro per recuperare la salute perduta. Possiamo fissare noi il termine, a patto che sia ragionevole. Non possiamo fissare una settimana e sperare che basti; ma non è saggio fissare un anno o ancora di più. In passato era una prassi comune fissare un periodo per il lutto, al termine del quale la vita riprendeva in modo normale.

(3) al termine del periodo fissato cambiare qualcosa della propria vita; quando scade il termine fissato per un lutto ragionevole, possiamo cambiare qualcosa della nostra vita; cambiare casa, o mobili, o la dislocazione delle stanze o dei mobili;

mutare pettinatura o tipo di vestiti; cambiare le nostre abitudini di svago, iniziare un qualche nuovo progetto, una nuova relazione. (4) cercare altre fonti di gioia. Il lutto deriva dalla perdita di una fonte di gioia. Dopo il periodo di lutto, possiamo cercare altre fonti di gioia, che prendano il posto di quella perduta. Incontrare altre persone, frequentare altri luoghi, iniziare altri impegni, cercare altri interessi, studiare o viaggiare.

6- Se dura oltre alcuni mesi, la sofferenza non è più la naturale reazione della mente alla perdita, ma rivela uno squilibrio emotivo inconscio che ha radici diverse dal lutto stesso. Chi non riesce a fare i passi appena descritti, per mancanza di desiderio o per senso di colpa o di infelicità, ha una mente inconscia infelice per cause precedenti al lutto.

Il lutto è solo una occasione che condensa la sofferenza inconscia, fornendo un motivo onorevole per soffrire. A questo motivo onorevole essa si attacca e non permette che gli venga tolto, mediante una normale elaborazione del lutto.

Questi sono i casi in cui la persona che ha perso una persona cara non riesce a superare la perdita neppure dopo anni dall'evento. Il tempo non lenisce che in parte la sofferenza e la vita stenta a recuperare senso e gioia.

7- Chi è infelice senza capirlo, non riesce ad elaborare il lutto. Il perdurare della sofferenza intensa rivela quindi l'esistenza di una infelicità precedente, inconscia e nascosta - almeno in parte - che emerge in occasione del lutto.

Chi si trova in questa condizione deve quindi capire che il lutto ha solo fatto emergere un problema precedente e che è di questo che si deve occupare, più che della perdita subita. Valgono allora gli esercizi di Igiene Mentale naturale proposti dalla nostra cultura, volti a curare la mente malata. &

ACNIN — Associazione Culturale Nazionale discipline Igienistiche Naturali.

Fondata il 28 gennaio 1984 con prima firma di Luigi Costacurta. I soci che non versano la quota annuale entro tre mesi dalla scadenza, pur restando iscritti nel Libro Soci Storico, perdono il diritto di ricevere il notiziario, così come di accedere a tutti i servizi sociali a pagamento. Il pagamento della quota annuale pone fine automaticamente alla sospensione dei servizi. In base allo statuto, il socio che voglia non far più parte dell'associazione lo deve comunicare alla segreteria, per telefono, per lettera o per email.

Codice Fiscale 91003340261—Esente da Partita IVA

Recapito Posta: Casella Postale 157—31015 Conegliano (TV)

Conto Corrente postale: 16832313 intestato **ACNIN**

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

Fax: al momento non disponibile.

Cellulare: 377-1378945 giovedì dalle 15:00 alle 19:00.

Sito Web: www.acnin.it (gestore Sandro Boscolo)

Forum online: gruppoacnin@yahoo.com

Email: Segreteria Direttivo sc@acnin.it

Comitato Tecnico ct@acnin.it

Redazione notiziario: renato.marini@gmail.com

Canale YouTube: Acnin 1984

Pagina Facebook: ACNIN - **Gruppo Facebook:** ACNIN

Consiglio Direttivo: Ottorino Pasini presidente; Alessandro Cioccarriello vicepresidente; Martina Binotto segretaria; Daniela Lain tesoriere; Ida Carboniero, Paolo Buoli Comani, Maurizio Negretto.

Comitato Tecnico: Renato Marini direttore; Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Giuseppe Mascia, Renata Filippi.

Organo di Controllo Storico (OCS): Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Giuseppe Mascia, Renato Marini.

Collegio Contabile: Michele Moro, Marino Donatello.

Lo Statuto ACNIN, nella versione aggiornata del 2012, è disponibile in formato PDF ai soci che ne fanno richiesta al sito della segreteria.

VIVI CON GLI AGENTI NATURALI

Pubblicazione trimestrale priva di pubblicità, inviata gratuitamente ai soci ACNIN quale organo ufficiale dell'associazione e come organo di informazione e divulgazione anche per i non iscritti. Fondata nel luglio 1984 da Luigi Costacurta. Chiunque può fare domande al Comitato Tecnico inviando una email all'indirizzo: ct@acnin.it In questo caso la risposta sarà personale e riservata. Le domande e le risposte del CT date sul forum gruppoacnin@yahoo.com sono invece da ritenersi pubbliche e potranno essere pubblicate sul notiziario a discrezione della Redazione. I soci possono inviare alla Redazione articoli, poesie, testimonianze personali, eventi locali e fotografie, per la pubblicazione. La redazione si riserva il diritto di pubblicare o meno il materiale inviato, che non sarà restituito. I soci sono tenuti ad informare la segreteria di ogni cambio di indirizzo. I soci che ne faranno richiesta alla Redazione (includendo il numero di tessera) potranno ricevere i numeri arretrati del Notiziario a partire dal 2007, in formato PDF leggibile con Acrobat Reader. &

I QUADERNI ACNIN

- 1 - LA FORZA CURATRICE DELLA NATURA— Armido Chiomento
- 2 - ORIGINE DELLA MALATTIA— Armido Chiomento
- 3 - PSICOSOMATICA NATURALE— Renato Marini
- 4 - ABBIGLIAMENTO E SALUTE - Armido Chiomento
- 5- LA VIA DELLA SALUTE— Armido Chiomento
- 6 - LE ENERGIE DELLA VITA - Renato Marini
- 7 - I PRODOTTI DELL'ALVEARE Armido Chiomento
- 8 - CORPO, MENTE E SPIRITO di Renato Marini
- 9—SONNO e SOGNI di Renato Marini
- 10— ALIMENTAZIONE NATURALE di Renata Filippi

I Quaderni ACNIN possono essere acquistati presso le nostre sedi (€ 3.00 cad.) oppure richiesti per posta, pagando il costo di spedizione (€ 5.00). Per alcuni Quaderni è disponibile per i soci anche la versione pdf via email, da richiedere al CT (ct@acnin.it)

Editrice: FB Edizioni snc

Per acquisti da privati i nostri libri sono disponibili sul sito www.ilgiardinodeilibri.it e possono essere acquistati on-line. Oppure chiamando il numero **0541-340567**. Sito delle Edizioni www.lezaetacostacurta.com.

LA MEDICINA NATURALE ALLA PORTATA DI TUTTI

di Manuel Lezaeta Acharan (536 pagine).

L'IRIDOLOGIA di Luigi Costacurta (304 pagine).

LA GRANDE MAPPA DELL'IRIDE a colori

su disegno di Luigi Costacurta, Tratta dal libro "L'iridologia"

LA NUOVA DIETETICA di Luigi Costacurta (632 pagine).

VIVI CON GLI AGENTI NATURALI di Luigi Costacurta (484 pagine).

IL NOSTRO BAGNO DI VAPORE di Luigi Costacurta (144 pagine).

CANCRO E LEUCEMIA di Rudolf Breuss (171 pagine).

PSICHE AMICA di Renato Marini (226 pagine). 3a edizione.

LUCE & MATERIA di Renato Marini (256 pagine). 2a edizione.

Altri testi di approfondimento disponibili:

SE NON MANGIO CARNE COSA MANGIO? Chiomento (272 pag).

TERRA E ARGILLA di Armido Chiomento (172 pagine).

DALL'ACQUA LA VITA E LA SALUTE - Chiomento (276 pagine).

IL PESO DELLA SALUTE di Armido Chiomento (220 pagine).

INSEGNAMENTI ACNIN

Costituiscono insegnamenti ufficiali ACNIN solo i concetti illustrati nei libri in bibliografia, nei Quaderni ACNIN, nelle risposte del CT pubblicate, nei minicorsi e nei seminari tenuti da Consulenti ACNIN abilitati. Altre informazioni date dai Consulenti in occasione delle serate divulgative o in conversazioni private o pubbliche, nonché in articoli pubblicati sul Notiziario, sono da ritenersi opinione personale dell'autore. Alcuni siti e pagine **Facebook** usano il nome di Lezaeta e Costacurta o fanno riferimento all'ACNIN ma sono gestiti da privati e non hanno alcun collegamento con l'associazione. L'ACNIN non emette diplomi che valgono al di fuori dell'associazione.

Autorizzazione Tribunale Treviso n. 561 del 12/11/1984- Anno 30 - **N.2- Apr-Giu. 2015** - Spedizione in abbonamento postale ai sensi del DL 353/03 conv. legge 46 del 27/02/04, art.1 comma 2, DCB TV.— Direzione Piazza San Martino, 2 31015 CONEGLIANO (TV) - **Direttore responsabile:** Francesco Dal Mas. **Redazione:** Lisa Costacurta, Renata Filippi, Alessandro Cioccarriello, Paolo Buoli. Impaginazione: Renato Marini. **Stampa:** Litocenter - via G. Rossa 17, 35016 Piazzola sul Brenta (PD)

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.