

A.c.n.i.n. Associazione Culturale Nazionale Igienistiche Naturali

A.C.N.I.N.

VADEMECUM

disintossicare e rivitalizzare
l'organismo con i metodi naturali



Manuale di studio per Consulenti e Soci

INTRODUZIONE

La natura ci ha fatto con un gran margine di tolleranza. E tuttavia, così come il ponte scricchiola e si crepa prima di crollare, anche il nostro corpo manda dei chiari segnali di avvertimento quando sta perdendo la salute. Questi segnali sono numerosi ed interessano vari organi esterni del corpo; il colore della lingua, colore e umidità della pelle, freddo a mani e piedi, stato delle feci e dell'urina, frequenza del battito cardiaco, ecc. La nostra società tende a disprezzare tutto quello che sapevano i nostri antenati, ignorando i saggi principi dell'antico medico greco Ippocrate.

Ippocrate insegnava che il primo intervento in caso di malattia dovrebbe essere igienistico: cibo, aria, acqua, sole e terra. Se questo intervento non basta è utile ricorrere alle erbe (oggi i farmaci) e per ultimo si dovrà ricorrere ai ferri del chirurgo. Le pratiche igienistiche sono quindi da sempre il primo livello di intervento, e sono abbastanza semplici da poter essere fatte da chiunque. Basta imparare come si fa.

Portare a termine un regime disintossicante non è infatti la stessa cosa che prendere una pastiglia o una goccia di essenza naturale. Non si tratta di trovare il rimedio adatto (farmacologico o alternativo) che ci permetta di guarire senza dover cambiare le nostre abitudini, come molte persone sembrano voler chiedere ai medici, agli omeopati o ai naturopati. Se la malattia è frutto dei nostri errori, la cura deve riguardare un drastico mutamento di certe abitudini. Non basta un farmaco, né un prodotto omeopatico, né un fiore di Bach od un massaggio ayurvedico, per ripristinare gli equilibri perduti, ridurre il calore delle viscere, ridurre l'intossicazione dei tessuti e ridurre lo spreco di energia. Per guarire è necessario cambiare stile di vita, almeno per alcuni mesi.

Si tratta di seguire dei consigli che favoriscono in maniera naturale la salute del corpo, della mente e dello spirito e che non necessitano di una grande illustrazione. Sono consigli semplici, alla portata di tutti. Aria, cibo, bevande, sobrietà, abbigliamento, passioni, riposo e allegria, sono diventate regole difficili da osservare perché sono contro corrente. Per curarsi con la natura è quindi necessario prima di tutto decidere di andare un poco contro corrente su vari aspetti della vita quotidiana.

Le 20 regole per una vita sana ed interessante

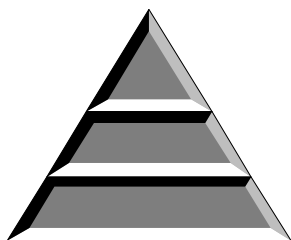
1. Non mangiare per 3 ore dopo la sveglia né per 3 ore prima di addormentarsi.
2. Non mangiare prima di avere svuotato lo stomaco dal pasto precedente.
3. Mangiare lentamente e masticando bene.
4. Guardare e annusare il cibo nel piatto, e provare gratitudine.
5. Evitare di mescolare fra loro le proteine ed i carboidrati.
6. Che almeno metà del pasto giornaliero sia crudo.
7. Evitare il più possibile i cibi molto intossicanti.
8. Fare un digiuno al mese, astenendosi da ogni tipo di cibo per 12 o 24 ore, limitandosi a bere acqua o decotti di erbe varie.
9. Fare una frizione fredda al mattino.
10. Pulire la bocca ed i denti dopo ogni pasto.
11. Camminare almeno 30 minuti ogni giorno.
12. Far respirare la pelle il più possibile.
13. Scaricare l'intestino almeno una volta al giorno.
14. Mettere in armonia la mente al mattino, appena svegli.
15. Coltivare le due grandi virtù: gratitudine e perdono.
16. Usare i sensi con attenzione e curiosità.
17. Esercitare l'intelligenza logica e la memoria
18. Esercitare l'immaginazione e la fantasia
19. Dedicare del tempo ogni giorno alla meditazione interiore
20. Coltivare un certo livello di spiritualità.

Ciascuna di queste regole si basa su specifiche leggi della natura in merito al funzionamento del nostro corpo e della nostra mente. Anche senza conoscere bene queste leggi, possiamo seguirne i dettami. Possiamo usare la corrente elettrica anche se non conosciamo bene come nasce e che leggi segue; allo stesso modo possiamo rispettare le leggi naturali anche senza conoscere bene i principi scientifici su cui esse si basano.

L'aspetto psicologico della salute

L'uomo è un essere psico-somatico, cioè è fatto di corpo (soma) e mente (psiche) nel senso che il corpo influenza la mente e la mente influenza il corpo. Negli ultimi anni anche la medicina ufficiale ha accettato che ci sono ulcere create dall'ira, o che l'ansia può produrre psoriasi sulla pelle e crisi asmatiche. Accetta cioè che la mente possa avere effetti negativi sul corpo. Accetta molto di meno che la mente possa avere effetti positivi sul corpo, cioè che un atteggiamento mentale possa curare un tumore. La medicina naturale ammette invece sia l'influenza (positiva e negativa) della mente sul corpo, sia l'influenza (positiva e negativa) del corpo sulla mente.

La mente (psiche) è il frutto dell'attività del cervello, così come la digestione è il frutto dell'attività dell'intestino. La salute dei tessuti dell'intestino determina la qualità della digestione. Ugualmente, la salute dei tessuti del cervello determina la qualità dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Cellule neuronali intossicate o danneggiate producono una mente malata. Chi non accetta che la mente sia prodotta dal lavoro del cervello, ha una visione spirituale della mente, e la considera quella parte divina che è in noi. Ma non è così. La parte divina che è in noi non è la mente, ma è un livello ancora superiore che possiamo chiamare spirito. La mente appartiene al corpo, sebbene possa comunicare con lo spirito, ed è prodotta dall'attività biochimica del cervello. Possiamo immaginare la mente come il ponte che unisce il corpo allo spirito. La mente trasferisce allo spirito tutte le esperienze, sensoriali ed intellettive, che arrivano dai sensi e vengono interpretate dal cervello; allo stesso modo, la mente trasferisce nel corpo le energie e le conoscenze che arrivano dallo spirito.



Se la mente è scontenta, manda dei segnali che fanno star male il corpo. Se lo spirito è scontento, manda dei segnali che fanno star male la mente. La salute del corpo non dipende quindi solo dai tre equilibri biologici di cui abbiamo già parlato, ma anche dalla serenità della mente e dello spirito. Possiamo paragonare il nostro organismo ad un triangolo inscindibile, formato di tre lati e tre angoli uniti fra loro.

Lo stesso possiamo dire della sofferenza psicologica: possono avere una causa strutturale (cervello ferito), una causa funzionale (cellule intossicate) od una causa

psichica (mente intossicata). Le stesse regole che valgono per la salute e la malattia del corpo valgono per la salute e la malattia della mente.

Come si può credere a quanto insegna la medicina naturale costacurtiana? Il modo è quello solito che usiamo per credere in qualunque altra idea. O ci fidiamo di chi ce la spiega, o proviamo di persona a confrontare le nuove idee con le altre che già possediamo. Se ci fidiamo di chi ce la spiega siamo disposti a cambiare le nostre credenze precedenti.



Se invece non abbiamo questa fiducia in chi ci parla, la nostra mente non è disposta a mutare opinione; allora dobbiamo lavorare da soli per scoprire da che parte stia la verità. Dobbiamo confrontare le nuove idee con le vecchie, valutare le rispettive basi logiche, fare dei confronti, sentire opinioni di altri, e così via, finché la nostra mente si aprirà alle nuove idee ed abbandonerà le vecchie.

Finché non è fatto questo passo è inutile cercare di iniziare il regime disintossicante, perché non resisteremo a lungo. Una volta che ci rendiamo conto di credere a questi concetti naturalisti e sentiamo di avere fiducia che i consigli proposti siano davvero efficaci, dobbiamo seriamente porci la questione della loro attuazione pratica. Il vecchio proverbio dice che "Fra il dire e il fare c'è di mezzo il mare" e si tratta di una verità che si applica anche alle idee ben capite ed accettate. Non sono solo le idee instabili a cedere davanti alla sfida dell'attuazione pratica. Essere convinti della validità di un regime disintossicante non è sufficiente per trovare la forza di portarlo a termine.

Dove si trova questa forza?

La risposta più semplice a questa domanda è riassumibile in una frase:

Preoccupati solo di oggi, ed oggi fai tutto quello che dovresti fare.

Avrai sentito dire che si può mangiare un cocomero intero mettendo in bocca un boccone alla volta, o che un cammino di mille miglia si fa un passo alla volta. Lo stesso vale per il regime disintossicante: dobbiamo solo preoccuparci di fare oggi tutto quello che è previsto per oggi. Certamente possiamo trovare sia il tempo che la voglia di fare solo per oggi i vari esercizi che ci sono stati consigliati. Possiamo farli tutti, nel modo giusto, e ritenerci soddisfatti. Un giorno dopo l'altro quello che all'inizio richiedeva un grande sforzo di volontà alla fine sembrerà leggero ed anche gradevole, non perché sia diventato più facile di per sé ma perché è aumentata la nostra abilità nel farlo. La mente muta di opinione ed è sempre pronta ad acquisire nuove abitudini, se vengono ripetute ogni giorno per almeno tre settimane.

Ed infine puoi parlare con gli amici dei tuoi successi, od anche dei tuoi dubbi. Certo devi scegliere amici che la pensino come te. Mentre sei nella fase di ricerca della verità è saggio ed utile parlare con persone che la pensano in maniera diversa, perché è dal confronto con altre idee che emerge alla fine la verità che ti interessa. Ma quando vuoi cercare il conforto di un amico che ti aiuti a portare un peso, non devi cercare opinioni diverse: devi cercare chi la pensa come te. Se i bagni genitali sono noiosi e non danno esito, se l'alimentazione cruda ti ha fatto perdere il piacere della tavola, o se tuo marito o tua moglie brontolano perché vai a letto con il cataplasma di fango sulla pancia, non ti aiuterà parlarne con chi crede che queste pratiche siano sciocchi residui di una cultura sorpassata. Le sue parole aumenteranno i tuoi dubbi e ti spingeranno a mollare tutto.

Assai meglio sarà parlarne con qualcuno che abbia già fatto quella strada, che sappia quello che stai passando e ti possa dare la sua testimonianza sul valore di quello che stai facendo. Meglio raccontare quello che stai facendo a qualcuno che sia esperto di queste pratiche, per verificare che tu le stia facendo bene.

Parlare ed ascoltare sono due aspetti psicologici del regime disintossicante naturale che sono spesso sottostimati. Se è vero che uno può fare tutto da solo, è altrettanto vero che farlo assieme ad altri è più facile. Non è necessario essere fisicamente vicini quando si fanno le pratiche: basta parlarne con altri per essere vicini mentalmente. La mente ha il grande potere di scavalcare il tempo e lo spazio ed unire persone che sono fisicamente lontane.

I limiti della medicina naturale

In varie occasioni ho ricevuto telefonate da persone che erano seriamente ammalate, che avevano provato ogni tipo di cura senza successo, e che alla fine avevano deciso di rivolgersi alla medicina naturale come un'ultima spiaggia. A volte ho dovuto spiegare che la medicina naturale non è onnipotente e che ha dei limiti ben precisi, come ogni altra cosa in natura. Ecco i limiti principali.



Condizioni genetiche. Nessun regime disintossicante è in grado di modificare strutture di tessuti o difetti di funzionamento che siano di origine genetica. Una intolleranza alimentare di natura genetica non è curabile con i metodi naturali. Un difetto nella conformazione del cuore non è curabile con metodi naturali. Per cercare una soluzione a questi problemi ci si deve rivolgere alla chirurgia o ai farmaci. In genere i difetti genetici si riconoscono perché appaiono molto presto nella vita della persona, oppure in età specifiche che vedono la maturazione di meccanismi geneticamente programmati, come l'inizio delle mestruazioni. Di solito una debolezza genetica è rilevabile dall'indagine iridologia, ma a volte le origini genetiche di una disfunzione organica possono essere riconosciute solo tramite esami di laboratorio.

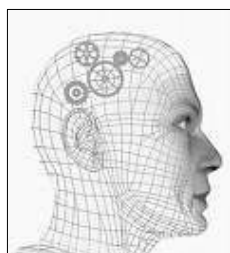
Grado di degenerazione. In ogni processo degenerativo esiste una linea di non ritorno oltre la quale il sistema di auto-cura non è più in grado di risalire la china e riportare il corpo in condizioni di salute. E' vero d'altra parte che nessuno può dire a priori dove si trovi quella linea di non ritorno e se una persona l'abbia o no oltrepassata. Il consiglio è sempre di ritenere di non averla già oltrepassata e di fare il regime disintossicante, ma in realtà a volte si è andati oltre e non si può più tornare indietro. In questi casi è necessario ricorrere ad altri tipi di cura.

Modifiche strutturali. La capacità curativa della natura si basa sul funzionamento di tutti gli organi del corpo. Asportazioni chirurgiche e irradiazioni radioattive possono

aver indebolito a tal punto la forza curatrice dell'organismo da impedire ogni reale guarigione. Inoltre, dato che la cura naturale riattiva le difese naturali, è pericoloso fare questo tipo di cura quando si abbia ricevuto un organo trapiantato, perché la reazione naturale di difesa rafforzerà il rigetto dell'organo trapiantato. Chi ha ricevuto un organo trapiantato deve accettare di avere le difese naturali poco attive, in modo che l'organo non venga rigettato.

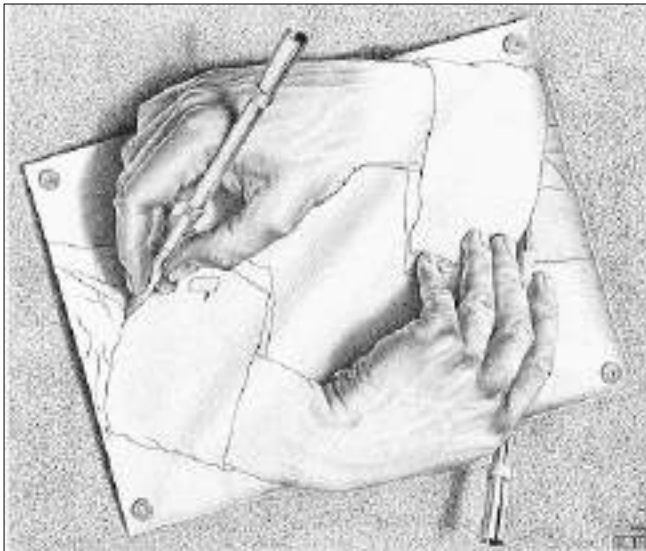
Presenza di farmaci. I farmaci forzano reazioni biochimiche tramite canali diversi da quelli naturali. Un regime disintossicante naturale produce una difesa dell'organismo anche contro i farmaci, per cui i farmaci contrastano le reazioni naturali e queste contrastano i farmaci. L'uso contemporaneo di farmaci e metodi naturali è destinato a produrre reciproci indebolimenti. Dato che certi farmaci possono essere diventati indispensabili o non possono essere interrotti all'improvviso, la persona deve prestare molta attenzione a quello che fa, e non smettere di assumere farmaci senza prima chiedere consiglio a chi glieli ha prescritti. Le indicazioni sull'uso dei farmaci sono riservati per legge dello Stato ai medici ed è bene attenersi a questa regola.

Condizioni psicologiche. La medicina naturale funziona solo su noi stessi; non funziona quando la vogliamo imporre agli altri. I processi di auto-cura nascono dall'interno, e coinvolgono in grande misura la mente ed il sistema nervoso. La convinzione interiore e una ferma determinazione nell'esecuzione delle pratiche sono essenziali per avere successo, e questi elementi non si possono dare ad altri: ciascuno deve averli in sé. Alcuni effetti fisici, come l'abbassamento della febbre interna o la estrazione di pus tramite applicazione di erbe adatte, avvengono anche senza la partecipazione attiva psicologica dell'interessato e funzionano anche sui bimbi e sugli animali. Ma l'attivazione di un processo depurativo globale che riporti in buona salute un organismo debilitato dall'intossicazione interna richiede invece una attiva partecipazione psicologica dell'interessato.



Situazioni di emergenza. I metodi naturali non sono adatti a fronteggiare una situazione di emergenza: un arto fratturato, una ferita profonda, una lacerazione di tessuti, una crisi cardiaca, un collasso circolatorio, una ustione estesa, ecc. necessitano di interventi che vanno oltre le risorse naturali dell'organismo. Per un naturofilo non deve essere né mortificante né imbarazzante rivolgersi ad un medico in questi casi. La professionalità e l'esperienza sono fattori determinanti per un efficace trattamento di questi traumi ed è assai meglio ricorrere subito ad un esperto. La medicina naturale ha il suo campo di applicazione, e richiede tempo per dare i suoi frutti.

Così come è ingiustificato pensare che un meccanico possa aggiustare qualunque danno alla nostra auto, non possiamo pensare che la natura sia in grado di guarire qualunque situazione di malattia. A volte neppure la medicina chimica e la chirurgia sono in grado di riportare in salute un organismo irrimediabilmente compromesso. Ci sono situazioni che sono degenerare ad un punto tale che non è possibile tornare in salute. Nella nostra cultura la morte è un problema più dei sacerdoti che dei medici, ma sarebbe bene che fra naturofili ne parlassimo come di un aspetto naturale della vita, perché a volte è la sola conclusione prevedibile di uno stato di malattia. Ma non è necessario che l'idea della morte produca disperazione, angoscia o depressione. Una buona salute mentale e spirituale aiuta molto quando si deve affrontare una situazione così.



Come iniziare

E' importante capire che la malattia è sempre causata da squilibri interni che il sistema di difesa non riesce più ad aggiustare. La cura disintossicante tende a ridurre questi squilibri in modo che il sistema di difesa possa rimettersi a funzionare e ripristinare la salute.

E' importante capire che il primo passo da fare è di mangiare per qualche settimana in modo totalmente diverso da quello a cui siamo probabilmente abituati, per smettere di intossicare l'organismo e per risparmiare energia con una digestione più leggera.

E' importante capire anche che la sola alimentazione non basta per disintossicare l'organismo, e neppure le pratiche da sole riescono a raggiungere questo obiettivo: servono entrambe, fatte nel modo giusto.

E' necessario che sia l'alimentazione che le pratiche igienistiche siano osservate scrupolosamente per alcune settimane, e nei casi più seri per alcuni mesi. Nelle prime quattro settimane sono più importanti le regole alimentari che le pratiche igienistiche, ma dopo diventano più importanti le pratiche corporali.

La crisi depurativa

E' importante capire che l'osservanza scrupolosa di queste pratiche porterà ad una crisi depurativa che può manifestarsi in vari modi e con diversa intensità. Non è possibile lavare i piatti senza sporcare l'acqua e non è possibile eliminare le tossine senza farle uscire dal corpo. Dobbiamo quindi essere preparati a fuoriuscite di pus ed altri liquidi anche puzzolenti, certo non belli da vedere. Dobbiamo essere disposti a proseguire con le pratiche corporali finché queste fuoriuscite si esauriscono.

Anziché assumere farmaci che contrastano la malattia, la



medicina naturale consiglia di fare un regime disintossicante per riattivare le difese interne. Non si tratta quindi di “curare” ma di “disintossicare e rivitalizzare” l’organismo, il quale poi si cura da solo. La natura non opera né per salti, né velocemente; per ripristinare degli equilibri scombinati in anni di disordini alimentari non è ragionevole attendersi che alcuni giorni di regime disintossicante siano sufficienti. Sono necessarie varie settimane, che possono durare da tre a sei mesi ed oltre, a seconda delle condizioni di partenza.

Sono necessarie sia la costanza nell’applicazione delle pratiche igienistiche, sia la pazienza di aspettare i risultati. Il ripristino della salute avviene dopo che le tossine accumulate nei tessuti sono state espulse e la temperatura del corpo è tornata in equilibrio. Questa espulsione delle tossine viene detta “crisi depurativa” e può manifestarsi in vari modi, di diversa durata. A volte si tratta di semplici brufoli, a volte di pustole di dimensioni notevoli, a volte di squamatura di una ampia zona di pelle; a volte vengono espulse sostanze più o meno dense, più o meno scure, dagli orifici naturali più vicini al problema, quindi come fuoriuscite vaginali, con l’urina, le feci o il sudore. La crisi depurativa può essere intensa e breve oppure leggera e prolungata, ma è sempre positiva.

E’ anche abbastanza comune che vecchi problemi, apparentemente risolti con l’uso di farmaci, riemergano durante il periodo disintossicante; è la via per la loro soluzione, per cui dovranno essere accettati con atteggiamento positivo.

Come già detto, le vie della normalizzazione sono due: una alimentazione disintossicante (che è spiegata in dettaglio più avanti) ed una applicazione di pratiche rivitalizzanti (che saranno illustrate più avanti).

Renato Marini

L'alimentazione disintossicante

Questo tipo di alimentazione non è il modo giusto per mangiare normalmente, ma è un regime straordinario che punta a mettere a riposo l'apparato digestivo ed a ridurre drasticamente la produzione di tossine e calore durante la digestione. Si compone di vari fasi successive:

1. **un periodo di monodieta a frutta fresca** (da 5 a 15 giorni): meglio se solo mele, anche 2-3 kg al giorno. Vanno bene anche uva, banane, ecc. nell'arco della giornata. Le mele vanno sbucciate; dell'uva vanno eliminati la buccia ed i noccioli. Non possono essere mangiate in grandi quantità le pere e le fragole. Non mangiare vari tipi di frutta nello stesso pasto.
2. **un periodo di dieta aproteica** (senza proteine): si assumono frutta, ortaggi e verdure crude e fresche, pane integrale o semi-integrale, con l'aggiunta di lievito dietetico in polvere. Questa dieta si dovrà portare avanti per un periodo da 30 a 60 giorni.
3. **un periodo di dieta cruda** che prevede, oltre a quanto previsto nel punto 2, anche l'assunzione di cereali in fiocchi (mueslei) e proteine come formaggi freschi (non stagionati), uova sode, yogurt e legumi crudi, come piselli, fagiolini verdi, ecc. Anche questo periodo dura da 30 a 60 giorni.
4. **un periodo di dieta vegetale cotta**. Dopo il terzo periodo si possono aggiungere alla dieta del punto 3 anche degli alimenti cotti, come riso, pasta, verdure cotte, minestre, polenta, patate, ecc. bene combinati fra loro secondo le regole illustrate più avanti. Questo periodo deve essere mantenuto fino alla fine della crisi depurativa.

Per una descrizione degli alimenti intossicanti, da evitare del tutto durante il regime disintossicante, vedere il capitolo "Gli alimenti intossicanti". Come già detto, questa alimentazione non è un modo giusto per alimentarsi normalmente, ma è un regime speciale da osservare fino alla fine della crisi depurativa. In tutto questo periodo è importante rispettare le corrette combinazioni, che possiamo così riassumere:

Corrette combinazioni

- non mescolare mai diverse proteine, come uova e formaggio, legumi e yogurt, formaggio e uova, noci e formaggio, ecc.
- non mescolare diversi tipi di carboidrati, come patate con pane, riso con pasta, fiocchi di cereali con la pasta, ecc.
- non mescolare il formaggio fresco con i pomodori freschi o le olive.
- non mescolare la frutta fresca (specialmente melone ed anguria) con altri alimenti.
- unire sempre verdure e ortaggi crudi a cibi proteici (formaggio, uova, noci) ed a carboidrati cotti (pasta, riso, legumi).



Buone abitudini per consumare i pasti

Sia durante il regime disintossicante che per tutta la vita è utile tenere presente le seguenti regole; se nella vita normale è tollerabile qualche trasgressione a queste regole, durante il regime disintossicante dovrebbero essere osservate strettamente.

1. Prima di mangiare è bene guardare ed annusare il cibo, pensando a quello che si sta per ingerire: vedere ed annusare il cibo, e provare gratitudine, favorisce la digestione.
2. La masticazione deve essere adeguata sia per sminuzzare il cibo solido, sia per insalivare gli amidi ed i carboidrati (pane, pasta, riso, ecc.). Servono da 20 a 50 masticazioni, a seconda della consistenza del cibo e della presenza di acqua.
3. Mangiare lentamente; evitare di raccogliere il prossimo boccone mentre si mastica quello precedente; chiacchierare di argomenti gradevoli durante il

pasto. Una durata prolungata del pasto favorisce la cessazione dello stimolo

della fame, che è psichico e che dura in media 15-20 minuti. Mangiare in fretta, masticando poco, spinge ad ingerire una quantità eccessiva di cibo prima che lo stimolo della fame cessi.

4. Non è bene "obbligarsi" a mangiare alimenti non graditi ma è necessario rinunciare a cibi intossicanti anche se graditi, per tutto il regime disintossicante (cioccolato, caffè, carne, patate fritte, cibi elaborati, alcolici, ecc.). Il cibo deve essere gradevole e piacevole affinché i processi digestivi siano favoriti dalla psiche.
5. La cosa più importante del regime alimentare disintossicante è che sia vario. Non è saggio mangiare sempre gli stessi cibi, anzi è bene scegliere ogni settimana diversi tipi di verdure, di ortaggi, di frutta, di cereali, di legumi, e così via.
6. Una perdita di peso che può variare da 2 a 8 kg in 15 giorni è possibile ma non è preoccupante. Al termine della disintossicazione il corpo tornerà al suo peso biologico ideale (naturale), che può non coincidere con quello desiderato (culturale).

Il regime alimentare disintossicante ha lo scopo di liberare energia che il sistema nervoso potrà usare per avviare i processi di guarigione. Per stimolare il sistema nervoso a fare la sua parte è necessario quasi sempre fare delle adatte pratiche igienistiche rivitalizzanti. Possiamo dire che di norma non è l'alimentazione



che cura, ma sono le pratiche igienistiche a rivitalizzare il sistema nervoso: è lui che cura. E' importante quindi insistere con le pratiche corporali fino all'insorgere della crisi depurativa, e proseguire fino alla sua conclusione.

Per dirla in altro modo: l'alimentazione disintossicante fornisce nuova energia, che viene usata dal sistema nervoso, stimolato dalle pratiche corporali, per espellere le tossine; espulse le tossine in eccesso, l'organismo recupera la sua naturale funzionalità.

Le pratiche igienistiche

Le pratiche principali sono descritte qui sotto:

Frizione fredda

Spazzolare a secco la pelle con un panno ruvido o con una spazzola, a seconda dello spessore della pelle, fino ad ottenere un arrossamento della pelle stessa ed una sensazione di calore; successivamente passare un asciugamano inzuppato di acqua fredda su tutto il corpo. Si fa passando rapidamente l'asciugamano sulla pelle con movimenti rapidi e decisi, rivoltando l'asciugamano dopo ogni passata. E' utile partire dal petto sinistro, scendere fino al piede sinistro, poi passare dal petto destro al piede destro. Passare sui due lati del dorso, nello stesso modo; poi completare l'abluzione delle gambe e delle braccia. Mettere l'asciugamano a terra e metterci sopra i piedi come gesto finale. Dopo la frizione il corpo deve essere adeguatamente coperto.



Se si sente freddo dopo questa abluzione vuol dire che abbiamo sbagliato la procedura: o la pelle non era abbastanza calda, o l'acqua non era abbastanza fredda, o non ci siamo coperti bene dopo l'abluzione. Questa pratica attiva la circolazione del sangue, richiamandolo sulla pelle, e favorisce l'attività naturale dell'epidermide.

Clistere

Se necessario, cioè se non si evacua almeno una volta al giorno, bisogna favorire l'evacuazione mediante un clistere di acqua pura e fresca. Va fatta a stomaco vuoto. Usare un enteroclisma con un tubicino lungo circa 12 cm. Appendere il serbatoio a circa 1 metro da terra, restare sdraiati su un fianco oppure bocconi, e lasciare entrare tutta l'acqua: circa 1 litro e mezzo per la donna e circa 2 litri per l'uomo. Alzarsi in piedi e trattenere l'acqua per circa 10 minuti, resistendo allo stimolo ad evacuare; se



necessario, muovere l'intestino con le mani per ridurre la pressione. Dopo 10 minuti rilasciare i muscoli anali e far defluire l'acqua. Fare un clistere è utile anche quando si evacuano feci non compatte (diarrea) anche in mancanza di un vero malessere. Non fare il clistere in presenza di dolori addominali. Il lavaggio del colon, fatto con l'utilizzo di grandi quantità di acqua e di una attrezzatura adatta, non è come un clistere ed ha controindicazioni che ne sconsigliano un uso frequente. In caso di stitichezza persistente, l'acqua può essere tiepida, con l'aggiunta di un decotto di boldo o di coda cavallina. Questa pratica evita la permanenza delle feci nel retto, che è sempre fonte di intossicazione per tutto l'organismo.

Cataplasma di fango sul ventre

Questa pratica va imparata bene. L'impasto deve essere simile ad una polenta, alto circa mezzo centimetro, e va messo sulla pelle; sopra il fango va messo un panno di cotone, poi un foglio di carta ed infine una fascia di lana. E' la fascia di lana che garantisce l'isolamento termico fra il fango e l'ambiente, e che favorisce quindi lo scambio termico fra il fango e le viscere. Il tutto va tenuto fermo con una panciera o qualcosa di simile.



Il fango va tolto quando si secca. Il cataplasma va ripetuto ogni sera finché si secca durante la notte, e si può interrompere quando resta umido fino al mattino.

Se si sentono brividi di freddo è necessario scaldare i piedi, assicurarsi che il cataplasma sia stato fatto bene, e che il corpo sia ben coperto.

Il cataplasma di fango può essere applicato anche sull'inguine, sullo stomaco, oppure sui reni o sulla spina dorsale, per favorire la disintossicazione di questi organi.

L'applicazione sulla schiena è più difficoltosa e necessita di una maggiore perizia.



Questa pratica può essere proseguita anche durante le mestruazioni, anzi aiuta in casi di mestruazioni dolorose. Favorisce la riduzione dell'eccessivo calore nelle viscere e stimola l'espulsione delle tossine. Quando il fango diventa secco queste funzioni si fermano.



La terra biologica non può essere sostituita dall'argilla che, essendo metallica, interferisce con i campi magnetici in organi vitali come cuore, fegato, genitali, reni. Dopo due ore di applicazione l'argilla crea scompensi funzionali a questi organi che non si riscontrano quando si usa la normale terra biologica. Per procurarsi questa terra è sufficiente andare in un terreno che non sia stato concimato negli ultimi 10 anni,

scavare una buca di circa 20 cm. e prelevare circa un secchio di terra; togliere tutti i sassolini, legnetti, ecc. e stenderla al sole per 48 ore. Poi è pronta per l'uso. La terra utilizzata non può essere recuperata ma va restituita al suolo.

Bagno genitale

Si esegue facendo scorrere acqua fredda sui genitali esterni; anche questa pratica va imparata bene. Il corpo deve essere coperto se la stanza ha meno di 28°C; si raccoglie l'acqua fredda dal catino o dal bidet e la si fa scorrere sui genitali esterni; oppure si bagna una spugna e la si strizza addosso ai genitali. Non usare una doccia od un getto continuo di acqua perché serve l'alternanza dell'applicazione. L'acqua deve essere ad una temperatura di circa 12° per cui d'estate sarà necessario raffreddarla con del ghiaccio. D'inverno l'acqua esce dal rubinetto già ad una temperatura adatta.



Se possibile è bene che l'acqua scorra lentamente; usando un bidet è possibile lasciare il rubinetto aperto con un filo di acqua. Questo lavaggio deve durare da 20 a 30 minuti e deve essere fatto a stomaco vuoto, terminando almeno mezz'ora prima di mangiare. Anche questo bagno, come tutte le applicazioni con acqua fredda, deve essere interrotto in prossimità delle mestruazioni: 2 giorni prima e 3 giorni dopo.

Gli uomini devono mantenere il glande coperto dal prepuzio, per cui devono usare entrambe le mani, mentre la donna deve usarne una sola. Di solito è utile mettere una tavola od un asciugamano arrotolato sui bordi del bidet, per rendere più comoda la permanenza prolungata in posizione seduta. Gli uomini devono evitare che l'acqua raffreddi i testicoli. Uomini e donne possono estendere l'applicazione alla regione pubica.

È una pratica molto antica che è stata chiamata in vari modi: bagno derivativo, lavaggio genitale, ecc. Stimola una forte reazione nervosa che aiuta a decongestionare la testa, in caso di dolori al capo, ma anche a movimentare l'espulsione di sostanze morbose nella vagina e nell'utero.

Bagno di Just



In alternativa al bagno genitale si può fare il bagno di Just (detto anche bagno di sedere), che dura solo 5 minuti e che si esegue sedendosi dentro ad una vasca con circa 10 centimetri di acqua fredda; mentre con una mano ci si strofina lo stomaco, con l'altra si getta acqua sul ventre e sui genitali. Valgono le stesse avvertenze dette per il bagno genitale. In mancanza di una vasca basta anche un catino largo abbastanza da potervisi sedere dentro.

Bagno di vapore

Questa pratica va imparata bene. Può essere fatta solo se il battito del polso è inferiore a 80 e se non ci sono problemi al cuore; non può essere fatta in presenza di protesi interne.

E' necessaria una certa attrezzatura: un produttore di vapore, uno sgabello di legno, un telo di plastica sostenuto da una qualche struttura ed un pavimento che possa essere bagnato. Prima si esegue una fregagione secca, poi ci si infila nella saunetta piena di vapore; quando il corpo è rosso e bagnato di sudore si esce e si esegue una frizione fredda; si rientra nella saunetta e si ripete il ciclo per 4-9 volte a seconda dell'energia disponibile: questa pratica infatti lascia il corpo debilitato. Il battito del cuore si alzerà di molto e se si prova stanchezza o mancamento è bene interrompere. Va fatto, come tutte le pratiche, con lo stomaco vuoto, almeno 30 minuti prima di mangiare.



Questa pratica è diversa dalla sauna tradizionale finlandese e dal bagno turco, sia per la procedura (alternanza caldo-freddo) sia per il fatto che la testa resta al fresco. Si evita così di respirare il vapore caldo e si mantiene normale la temperatura interna dei polmoni. Il vapore esercita sulla pelle un forte stimolo circolatorio, allarga i pori della pelle, provocando un afflusso sulla pelle di sangue ed acqua, che trascinano con

sé le tossine presenti in essi e negli strati interni della pelle. L'applicazione repentina di acqua fredda causa poi una vasocostrizione; sangue ed acqua vengono richiamati rapidamente all'interno, mentre le tossine, che hanno maggior peso, restano intrappolate in superficie.

Bagni di aria e di sole

L'esposizione all'aria e al sole, sia d'inverno che d'estate, devono essere brevi e frequenti. Dopo l'esposizione all'aria la pelle deve essere coperta, e dopo l'esposizione al sole la pelle deve essere bagnata. Alla nostra latitudine (in Italia) d'estate si devono evitare esposizioni al sole dalle ore 11:00 alle 17:00. E' sempre possibile esporsi al sole se ci si copre con un lenzuolo bianco. Sono molto utili d'estate le esposizioni della pelle alla luce solare indiretta, cioè all'ombra. La pelle dovrebbe esser esposta all'aria il più possibile durante l'estate; nella stagione fredda si può avere comunque una esposizione all'aria per pochi minuti, a pelle calda. Questa pratica favorisce la respirazione cutanea e l'assorbimento da parte della pelle delle radiazioni solari, che partecipano in vari modi al metabolismo organico.



Camminata

Camminare a passo svelto, senza esagerare, per almeno mezz'ora, meglio se per un'ora; ancora meglio se almeno in parte in salita. Ogni volta che è possibile, camminare per alcuni minuti a piedi scalzi sull'erba, per scaricare l'elettricità statica accumulata.

Durante la camminata si possono fare esercizi di respirazione più accentuata, oppure qualcuno degli esercizi per la mente.

Non è saggio sostituire la camminata con una corsa o con un giro in bicicletta. Restare per ore in piedi non equivale a camminare a passo svelto. Questa pratica stimola la circolazione di ritorno del sangue, movimentata quasi tutti i muscoli corporei, favorisce i movimenti intestinali e rende più allegra la mente.

Applicazioni alternate di acqua calda e fredda



Si eseguono usando due bacinelle una con acqua calda (45°C) e l'altra con acqua fredda (12°C) e lasciando varie parti del corpo in maniera alternata nelle due bacinelle. Si bagnano le braccia per decongestionare i polmoni, la fronte per decongestionare il cavo orale ed il naso, i piedi per decongestionare la testa. Prima si immerge la parte in acqua calda per circa 20 secondi, poi la si immerge in acqua fredda per 10 secondi. Si ripete il ciclo per 3-4 volte, si termina sempre con l'acqua fredda e si copre la pelle finché torna a temperatura normale.

La fasciatura umida



In presenza di febbre eccessiva (oltre 40°C) è bene raffreddare la pelle con delle fasciature umide, che possono coprire (a) dalle ascelle alle ginocchia, (b) dalle ascelle ai piedi. Per abbassare una febbre alta nei bambini piccoli si può avvolgere anche tutto il corpo, dal collo in giù. È utile proteggere il materasso con un foglio di plastica impermeabile; il corpo viene avvolto con un asciugamano bagnato in acqua fredda, che viene fatto aderire alla pelle. Sopra si stende una coperta di lana, che deve anch'essa aderire al corpo in modo da non lasciare passare aria. Il panno umido va lasciato finché si riscalda, poi va rimosso. Se la febbre non è scesa sotto i 40°C è bene ripetere l'applicazione. Questa pratica ha come finalità l'abbassamento della temperatura corporea, ma costituisce anche una micro sauna perché favorisce l'evaporazione del sudore.

Chi volesse trovare una descrizione più dettagliata di queste pratiche od altre pratiche di igiene corporale da fare con l'acqua, può consultare i libri *Vivi con gli agenti naturali*, di Luigi Costacurta, e *La medicina naturale alla portata di tutti*, di Manuel Lezaeta Acharan. Tutte le pratiche idriche –eccetto il cataplasma di fango- vanno evitate in prossimità del ciclo mestruale (2-3 giorni prima e 2-3 giorni dopo) per evitare scompensi ai flussi ormonali attivati in quel periodo. In quel periodo si deve evitare anche di bagnare la testa con acqua fredda o calda.

Avvertenze generali

Adolf Just, l'inventore delle moderne idroterapie con l'acqua fredda, morì in età piuttosto giovane per una polmonite trattata con acqua fredda. Nel suo zelo per le pratiche da lui scoperte, non aveva considerato il concetto basilare degli equilibri. Per aiutare il corpo a guarire, ma anche a stare in buona salute, il principio base della temperatura è fatto di tre tempi: Riscaldare, Raffreddare, Coprire.

Ciascuna fase è importante: prima di tutto la pelle deve essere riscaldata, da dentro o da fuori; ossia con applicazione di acqua calda sulla pelle o mediante spazzolatura o con il movimento muscolare. Solo dopo che pelle è ben calda si passa a raffreddare, con applicazione di acqua fredda sulla pelle. La pelle va raffreddata solo fino al punto da non raffreddare il corpo. Non è possibile spiegare quando si inizia a raffreddare il corpo; è una conoscenza che si deve acquisire con la pratica. Bisogna raffreddare la pelle senza arrivare a raffreddare il corpo. E quando la pelle è fredda è indispensabile coprirla in modo che non resti a contatto con l'aria. Coprire la pelle consente all'organismo di riscaldarla dall'interno, usando il sangue, che così è spinto a circolare verso la periferia.

Se non si segue con scrupolo questa sequenza, Riscaldare, Raffreddare, Coprire, si corre il rischio di fare la fine di Just.

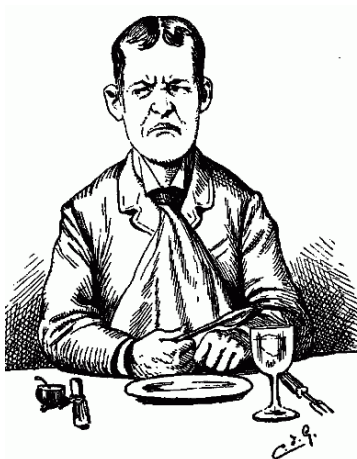
Considerazioni generali sul regime disintossicante

La fame e la sete

La sensazione che chiamiamo fame è la manifestazione psicologica che nasce nella mente quando alcune cellule recettrici rilevano un abbassamento del tasso di glucosio nel sangue. Dato che il cervello è il maggior consumatore di glucosio, una forte attività cerebrale, come forti emozioni, impegni intellettuali, ecc. spesso producono fame. La fame quindi nasce nella mente quando nel sangue cala il tasso di zucchero.

L'abitudine tuttavia può far innescare la fame anche se il tasso di zucchero nel sangue è alto, solo perché è arrivata l'ora di pranzo, o perché gli occhi vedono un cibo invitante, od il naso percepisce piacevoli odori. La fame dovuta ad un calo di glucosio può essere definita "fame biologica" e le altre "fame psicologica"; in entrambi i casi si tratta di una sensazione prodotta nel lobo libico (nell'ipotalamo) in risposta a certi stimoli ambientali.

Può succedere che all'ipotalamo arrivino stimoli non provenienti dall'ambiente, ma prodotti all'interno del cervello. Nasce così una fame che non ha alcuna motivazione esterna, né di reale necessità di cibo, né di stimolazione sensoriale. La fame nasce come reazione ad un disturbo psicologico; la bulimia ne è un esempio, ma ce ne sono altri.



Cosa avviene quando si mangia? Si introducono gli zuccheri che il corpo richiede, ma questi non saranno effettivamente disponibili nel sangue prima che sia completato il processo digestivo, cioè da 1 a 6 ore dopo il pasto. Eppure il tasso di glucosio si alza non appena iniziamo a mangiare: perché? La risposta è nella saggezza del nostro sistema nervoso. Quando rileva l'assunzione di cibo, il sistema endocrino rilascia ormoni (l'insulina) che trasformano il glicogeno in glucosio; in altre parole, prelevano zucchero dalla dispensa e lo mettono a disposizione, contando sulla imminente ricostituzione delle scorte.

Questa operazione viene attivata dall'informazione che arriva in parte dai sensi

in parte dalla bocca e dallo stomaco. Ma questa azione può essere innescata anche da altri messaggi provenienti dall'ipotalamo. Per esempio, se dopo lo stimolo della fame la persona non mangia, entro 20 minuti lo stimolo si esaurisce e non viene più riproposto; viene comunque prodotta insulina per ripristinare un adeguato tasso di glucosio nel sangue. Il corpo possiede abbondanti scorte di zuccheri e grassi da utilizzare in caso di mancata nuova assunzione di cibo e può sopportare un periodo anche lungo di assenza di nuovo cibo.

Al mattino il corpo non ha affatto bisogno di cibo; il cibo assunto il giorno prima, durante la notte è stato distribuito alle cellule per cui al mattino il nostro corpo è come un'auto con il pieno di benzina completato. Questo è il programma della natura. Le prime tre o quattro ore dopo la sveglia sono dedicate alla eliminazione delle scorie raccolte durante la notte e sono adatte per l'attività psicologica della mente. Non è saggio obbligare l'organismo a digerire proprio in queste ore.

Chi al mattino sente un vuoto nello stomaco e deve fare colazione per stare in piedi è solo vittima della fame psicologica. Basta un periodo di tre settimane per cambiare abitudine e passare tutta la mattinata senza avere fame, usando così in modo assai più proficuo quelle ore. Non è saggio imporre ai bambini di fare una abbondante colazione, cedendo alle suggestioni dei produttori di merendine pubblicizzate su giornali e tivù. Se proprio non si vuole uscire di casa a stomaco vuoto basta un po' di frutta di stagione.

La fame non è quindi un buon criterio per decidere di mangiare, né tanto meno per decidere cosa mangiare. Si tratta di uno stimolo riflesso che può avere varie cause. Il naturofilo dovrebbe superare la sudditanza alla fame e decidere orari, quantità e qualità del cibo in base a conoscenze più intelligenti delle semplici reazioni ormonali.

Lo stesso si può dire della sete. Il corpo umano è fatto al 65% di acqua, che è essenziale per la vita e l'attività di tutte le cellule. Un uomo adulto in un ambiente medio che faccia una attività media ha un ricambio di acqua giornaliero di circa 2,5 litri; ciò significa che il corpo perde tramite urina, sudore e feci, circa due litri e mezzo di acqua, che deve essere rimpiazzata in pari misura. Essendo un valore medio, diverse condizioni climatiche e diverso tipo di attività producono una dispersione di acqua minore o maggiore di quella media. E' molto importante quindi che ciascuno verifichi quanta acqua elimina durante il giorno per capire quanta ne deve bere: basta considerare la quantità di sudore emesso.

Se l'assunzione di acqua è eccessiva il corpo semplicemente la elimina, aumentando la produzione di sudore e di urina. Se l'assunzione di acqua dall'esterno

non è sufficiente il corpo deve usare quella disponibile, prelevandola dagli organi interni.

L'assunzione giornaliera di acqua avviene (a) in buona parte con l'alimentazione, dato che tutti i cibi contengono acqua, (b) in piccola parte come risultato dell'ossidazione dei cibi (che produce acqua unendo idrogeno all'ossigeno) ed infine (c) tramite l'assunzione diretta di acqua ed altre bevande. Per un adulto normale la componente "bevande" dovrebbe essere intorno a 1 litro al giorno.

Come nasce la sete? Nel corpo ci sono delle cellule sensibili alla quantità di acqua presente all'interno o all'esterno delle cellule; quando l'acqua diminuisce, viene inviato un segnale al cervello che produce la sensazione psicologica della sete, compresa la secchezza della lingua. Dopo che viene ingerita una quantità di acqua corrispondente in buona approssimazione al deficit stimato dal sistema nervoso, la sete cessa, sebbene l'acqua non sia ancora arrivata nei tessuti.

L'acqua non deve essere digerita e viene assorbita nel giro di 5 minuti, ma poi ne servono altri 10 o 15 perché arrivi fino a livello cellulare. Tranquillizzata dall'assunzione dell'acqua necessaria, tuttavia, il nostro sistema spegne il campanello di allarme ed attende che l'acqua ingerita arrivi a destinazione.

Se la fame è uno stimolo abbastanza inaffidabile, e nella nostra cultura non dovrebbe essere assecondato senza una preliminare valutazione, la sete è uno stimolo più affidabile e dovrebbe essere sempre assecondato. Quando si ha sete è bene bere. D'estate il caldo produce sudorazione, allo scopo di raffreddare la pelle



aumentando la dispersione termica, ma questa operazione produce una anormale fuoriuscita di acqua. Se beviamo in abbondanza possiamo sudare in abbondanza e così espellere calore. Dobbiamo tuttavia sopportare lo sgradevole effetto di sudare. Riducendo il bere si riduce anche la sudorazione, ma si alterano gli equilibri salini nelle cellule e nei tessuti. Se la situazione di disidratazione non si protrae a lungo non è un gran male, ma se si protrae a lungo può creare problemi anche seri di funzionamento dei tessuti.

Non c'è quindi una reale necessità di bere per abitudine due litri di acqua al giorno; se uno mangia cibi liquidi come yogurt, frutta, minestre, verdura, ecc. la quantità di acqua da assumere in mancanza di sudorazione percepibile si riduce a circa quattro bicchieri al giorno, da assumere sempre a stomaco vuoto. Se poi si bevono succhi di frutta, centrifugati di ortaggi, bevande come orzo, o infusi di erbe, la necessità di bere dalla bottiglia di acqua diminuisce ancora.

Tuttavia è poco saggio cercare di soddisfare la necessità di acqua bevendo vino, bibite gassate o succhi di frutta. Queste bevande sono in realtà cibo che deve essere digerito, e l'acqua in esso contenuta non sarà disponibile per i tessuti se non dopo che il processo digestivo sarà stato completato, vale a dire per alcune ore. Meglio bere acqua pura, a stomaco vuoto.

Nelle persone anziane lo stimolo della sete spesso diminuisce non perché cali il bisogno di acqua ma perché cala la capacità del sistema nervoso di segnalare la mancanza. E' come se nella nostra vecchia auto la spia della benzina non funzionasse più bene. Per non correre il serio rischio di restare senza benzina l'autista saggio si ferma a fare benzina in base ai chilometri che ha fatto, ignorando la spia ormai inaffidabile. Lo stesso dovrebbe fare il naturofilo in età avanzata: dovrebbe bere quantità fisse ad orari fissi, senza aspettare lo stimolo della sete.

L'alimentazione equilibrata

Uno dei miti della cultura moderna in fatto di alimentazione è la cosiddetta "piramide alimentare" secondo la quale ogni pasto dovrebbe contenere delle percentuali fisse di proteine, carboidrati e grassi. Le varie culture propongono diverse percentuali per questa piramide. La dieta mediterranea propone che ogni pasto sia composto da 60% di carboidrati, 15% di proteine e 25% di grassi. La dieta americana inverte le percentuali, proponendo un 30% di proteine ed un 20% di grassi. Secondo queste opinioni, una persona dovrebbe consultare le tabelle di composizione degli alimenti e dotarsi di una piccola calcolatrice per poter stabilire cosa sia un pasto equilibrato. Possibile che la natura abbia progettato un metodo simile per mangiare bene?



Le riviste specializzate sono piene di esempi di piatti con relativo numero di calorie e percentuali di proteine, grassi, carboidrati; per esempio: un piatto di pasta con sugo e grana grattugiato, e poi pollo con patate, frutta e vino, danno 1300 calorie con 24% di proteine, 56% di carboidrati e 20% di grassi. Un pasto perfetto, a metà strada fra la dieta americana e quella mediterranea. Dato che il fabbisogno calorico medio giornaliero per un uomo viene fissato in circa 2900 calorie, per mangiare in modo equilibrato bisognerebbe mangiare due volte al giorno in questo modo, più la

colazione. Ed è quello che fanno quasi tutti. E quasi tutti si trovano poi ad avere febbre gastrointestinale, problemi digestivi e debolezza delle difese naturali. Visto che è una buona regola giudicare una proposta guardando i risultati, vuol dire che i consigli che ci danno non sono buoni. Il concetto di alimentazione equilibrata in natura è assai diverso.

Chi si preoccupa anche solo un poco di studiare i processi digestivi si rende subito conto che la digestione delle proteine richiede enzimi ed ambiente chimico diversi da quelli necessari per la digestione dei carboidrati. Inoltre, la presenza di grassi contrasta la digestione delle proteine. Per digerire facilmente e con poca fatica dovremmo mangiare i carboidrati, le proteine ed i grassi assolutamente separati fra loro. Questo non è possibile perché in natura non ci sono alimenti che siano puri: tutti hanno una certa percentuale di proteine, di grassi e di carboidrati, sia pure in quantità assai diverse a seconda degli alimenti. Per fare solo due esempi, la pasta contiene il 71% di carboidrati e il 12% di proteine e niente grassi. Una porzione di pollo contiene il 70% di proteine, il 26% di grassi e niente carboidrati. Non è quindi possibile mangiare alimenti puri. Se la natura ha deciso così dovremmo accettare la sua saggezza ed ammettere che una certa mescolanza di proteine con carboidrati e grassi è tollerata dal nostro sistema digerente. A patto che questi cibi siano associati con verdure e ortaggi freschi.

In altre parole, un piatto di pasta con verdura e ortaggi freschi è facilmente digeribile. Una coscia di pollo con verdura e ortaggi freschi è abbastanza digeribile. Una piatto di pasta con una coscia di pollo senza verdura e ortaggi è difficilmente digeribile. Tutta la differenza di opinioni fra la medicina naturale e gli altri in fatto di pasti equilibrati sta qui. Per noi un pasto è equilibrato se è ben associato, non se contiene le giuste proporzioni dei vari tipi di alimenti.

E' vero che per stare in buona salute l'organismo deve assumere con il cibo sia proteine che carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, ecc. ma non è necessario che l'equilibrio di queste sostanze debba attuarsi nello stesso pasto. Neppure nell'arco della stessa giornata. Neppure nell'arco della settimana. Chi ha progettato il nostro corpo non ha previsto la necessità di un apporto giornaliero fisso, ben distribuito fra le varie componenti, pena l'insorgere di malattie. La natura ha previsto che il corpo immagazzini ciò che gli serve. Così possiamo senza alcun problema mangiare solo pasta con verdura oggi e solo formaggio con verdura domani, senza provocare squilibri digestivi. La vera alimentazione equilibrata è quella ben associata.

Le cattive abitudini a tavola

La maggior parte delle nostre abitudini a tavola non hanno origini alimentari ma culturali. Un primo passo per chi vuole iniziare ad alimentarsi secondo natura dovrebbe essere il rendersi conto di alcune abitudini che sono deleterie per il nostro organismo. Ne facciamo un elenco. L'idea non è che dovremmo evitare totalmente queste cattive abitudini ed attenerci ad una stretta disciplina alimentare. Mangiare è anche una funzione piacevole e non va appesantita da troppe regole. Tuttavia essere consapevoli di questi errori ci aiuterà a non farne troppi, e ad evitarli ogni volta che non ci sentiamo bene.

Mangiare con l'umore alterato. La digestione è una funzione psicosomatica e mangiare con l'animo alterato da emozioni forti è un errore da evitare. E' vero che certe condizioni emotive fanno passare l'appetito; è una reazione naturale astenersi dal mangiare quando la mente è in subbuglio. Ma spesso la nostra abitudine ci spinge a mangiare anche se siamo arrabbiati o preoccupati, sperando che mangiando la situazione migliori. Ma la situazione non migliora affatto e la digestione sarà difficoltosa. Saltare un pasto non può fare male ed è meglio rinunciare a quel pasto piuttosto che rischiare una digestione lunga e pigra, che ci lascerà per ore con lo stomaco pieno.

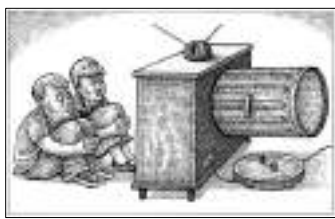


Mangiare in fretta. Per il nostro sistema neurovegetativo la fame è uno stimolo più psicologico che biologico che perdura per circa 15-20 minuti, prima di estinguersi. In questo lasso di tempo possiamo mangiare lentamente 100 grammi di pasta, oppure di corsa 400 grammi, senza influenzare lo stimolo della fame o della sazietà. Varia solo la quantità di cibo che l'apparato digerente dovrà digerire. Un buon consiglio è quello di masticare a lungo ogni boccone di cibo, sia per insalivarlo bene, sia per far passare il tempo e permettere così allo stimolo della fame di estinguersi.

Mangiare prima di aver svuotato lo stomaco. Questo è un errore molto diffuso, perché il tempo di digestione dipende dalla natura del cibo ingerito, mentre gli orari dei pasti restano più o meno costanti. Così può succedere che introduciamo nello stomaco un nuovo pasto prima che lo stomaco abbia completato la digestione del pasto precedente. Questo obbliga lo stomaco a liberarsi del cibo precedente senza che sia stato adeguatamente preparato per la digestione intestinale, appesantendo così il lavoro del fegato e del pancreas. E' assai più saggio aspettare di aver

completato la digestione stomacale del pasto precedente prima di assumere il successivo. Quanto tempo bisogna attendere?

La durata della digestione stomacale varia da 2 a 6 ore a seconda del tipo di alimenti che abbiamo ingerito, ed alla loro combinazione. Carne e altri alimenti animali richiedono una preparazione più lunga. Proteine e carboidrati assunti insieme allungano il processo stomacale. Cibo cotto senza alcuna parte di cibo crudo (verdura ed ortaggi) allunga la digestione. Grassi (come formaggio) assunti senza verdure richiedono tempi lunghi. Ma c'è un modo naturale e semplice per verificare di volta in volta se lo stomaco è ancora pieno o se è già vuoto. Basta bere a piccoli sorsi mezzo bicchiere di acqua e prestare attenzione a cosa sale dall'esofago. Per far passare l'acqua viene aperta la valvola di ingresso dello stomaco (cardias) e in quel momento può fuoriuscire uno sbuffo di aria contenente le esalazioni stomacali. Se all'interno dello stomaco c'è ancora del cibo in lavorazione, subito dopo aver bevuto l'acqua se ne sentirà il sapore. Se non si sente nulla vuol dire che lo stomaco è vuoto. Inoltre, se ci si presta attenzione è possibile percepire l'acqua che scorre sulle pareti dello stomaco, quando questo è vuoto; possiamo apprendere questa sensazione bevendo acqua fresca a digiuno, al mattino.



Mangiare guardando la TV. A volte si pensa che guardare la TV mangiando sia un modo intelligente per usare il tempo; mentre la bocca mangia, gli occhi guardano la TV. Ma non è così. La digestione è una funzione psicosomatica e coinvolge tutti i sensi. Se l'attenzione dei sensi viene dirottata, l'efficacia dei processi digestivi diminuisce. Meglio usare gli occhi per guardare il cibo, l'olfatto per odorarne i profumi, il gusto per notarne il sapore. Se l'atto del portare il cibo alla bocca, masticarlo e deglutirlo coinvolge i sensi, lo stomaco è più preparato per produrre i succhi necessari per digerirlo. Che bella abitudine, non solo psicologica ma anche biologica, è il ringraziare mentre si mangia, cioè provare un sentimento di gratitudine per la possibilità di mangiare. Tutte le religioni invitano a pregare prima di mangiare e non si tratta di una abitudine solo religiosa; ha evidenti effetti sulla digestione.

Mangiare fino a sentire lo stomaco pieno. Questo errore è collegato con l'altro del mangiare in fretta. Se si mangia in fretta la fame permane anche se mangiamo abbastanza, e siamo portati a riempire lo stomaco in maniera eccessiva. Uno stomaco normale può accogliere un volume di cibo di circa 0,4 - 0,5 litri; se si mangia di più lo stomaco si riempie oltre misura ed il sistema manda il segnale di sazietà, di stomaco pieno, che non è affatto un bel segnale. Indica che nello stomaco non c'è più il necessario spazio per l'immissione dei succhi gastrici e per i movimenti peristaltici,



senza i quali la digestione non avviene. Per evitare questo errore è bene mangiare lentamente, in modo che quando il piatto è finito sia finita anche la fame.

Bere mangiando. L'idea che il pasto debba essere annaffiato dalla giusta bevanda è prettamente culturale. In natura l'azione del bere è incompatibile con quella del mangiare. L'azione del bere serve per aggiungere acqua all'organismo. L'acqua non deve essere digerita ma solo assorbita, quindi attraversa lo stomaco e l'intestino fino ad essere assorbita, sempre che lo stomaco sia vuoto. Se lo stomaco è pieno, la valvola di uscita (piloro) è chiusa, per cui l'acqua ingerita dovrà attendere la fine della elaborazione stomacale prima di poter andare oltre. E' assai meglio bere 10-15 minuti prima di mangiare e non bere mangiando. Bere troppo obbliga lo stomaco ad ingrossarsi, specialmente se si bevono bibite gassate durante i pasti.

L'ingestione di liquidi assieme al cibo non aiuta la digestione, se non in certi casi, anzi la complica perché diluisce i succhi gastrici, obbligando la produzione di nuovo succo. Solo quando si mangia degli amidi cotti non destrinizzati l'acqua è utile: cibi come la pizza restano troppo poco tempo a cuocere, senza acqua, e non vengono destrinizzati nel forno. Così, una volta nello stomaco, prima di avviare i processi digestivi, lo stomaco deve produrre acqua e calore per destrinizzare l'amido. In questi casi è bene bere acqua (sarebbe meglio un infuso caldo) durante il pasto.

Alimenti mal combinati. Un altro errore molto comune di origine culturale è il desiderio di mescolare vari tipi di alimenti, o per motivi di gusto o per erronee convinzioni di dover consumare sempre pasti equilibrati. Ogni alimento è già una miscela di lipidi, glucidi e proteine. Meglio non complicare la complessità della natura e limitarsi a pochi cibi, ben abbinati. In caso di malattia le combinazioni alimentari dovrebbero essere rispettate con scrupolo; se si è in buona salute il corpo consente una maggiore tolleranza nelle combinazioni, ma ce ne sono alcune che sono sempre sconsigliate e sono illustrate in questo libro.

Bere alcolici. Sebbene sia presentato come un aiuto per la digestione, perché stimola la produzione di succo gastrico, l'alcool è un nemico per il fegato ed un veleno per il sistema nervoso. Il fegato si carica di grassi e le cellule nervose si intasano in prossimità delle sinapsi. Raramente è saggio ingerire bevande alcoliche.

Esercizi corporali

Ginnastica non intensa

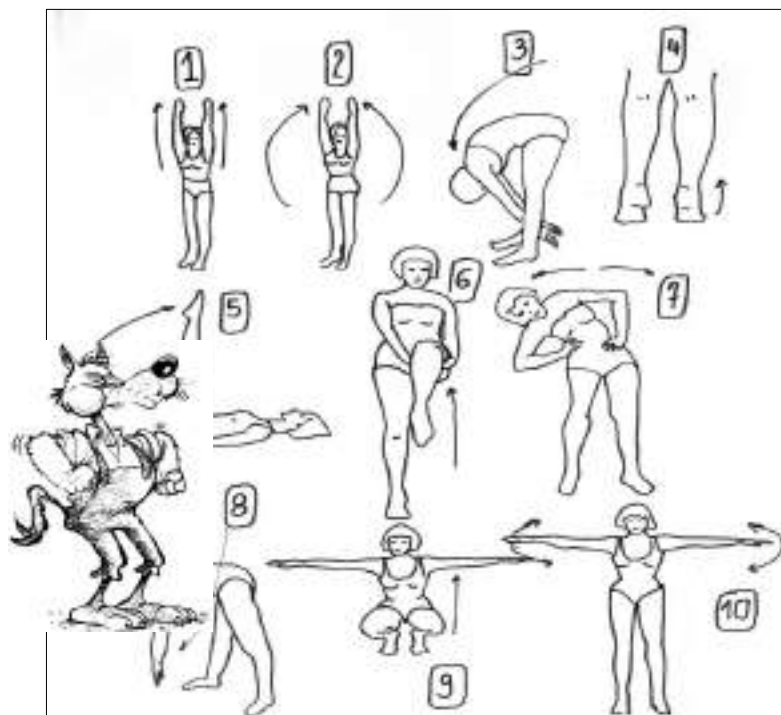
Lo sforzo intenso non è salutare: correre per 5 km ogni giorno è uno sforzo intenso che non fa bene alla salute. Ottiene dei risultati sulla muscolatura e sulla capacità respiratoria, ma non favorisce la buona salute in generale. Ciascuno decide di usare la propria vitalità organica per ottenere quello a cui tiene di più, per cui chi mira ad una certa prestanza muscolare fa bene a compiere sforzi muscolari. Ma non serve uno sforzo fisico intenso per stare in buona salute: basta del movimento regolare.

Se uno vuole favorire una buona circolazione del sangue e degli altri liquidi organici, e migliorare così sia l'alimentazione che la depurazione dei tessuti, ha bisogno di fare del movimento. La medicina naturale suggerisce una passeggiata al giorno di circa 30-60 minuti e leggeri esercizi da camera, come quelli illustrati nelle figure seguenti.

- 1. Alzare le braccia in alto con movimento verticale.*
- 2. Alzare le braccia in alto con movimento laterale.*
- 3. Piegare il busto portando le mani accanto ai piedi.*
- 4. Alzarsi sulle punte dei piedi.*
- 5. Sollevare le gambe tenendole stese; se è troppo faticoso si possono piegare le ginocchia.*
- 6. Sollevare una gamba alla volta aiutandosi con le mani per spingerla più in alto possibile.*
- 7. Piegare il busto di lato, alternando fra destra e sinistra, inclinando anche la testa.*
- 8. Portare alternativamente ciascun braccio verso terra, alzando l'altro verso l'alto.*
- 9. Piegare le gambe restando con il busto eretto e le braccia distese ai lati.*
- 10. Portare le braccia tese in avanti e poi indietro, simultaneamente.*

Respirare

L'aria è il principale alimento di cui il nostro corpo ha bisogno; se possiamo restare qualche mese senza sole, qualche settimana senza mangiare e qualche giorno senza bere, possiamo restare solo qualche minuto senza respirare. Questa operazione è così importante che il sistema nervoso la esegue al di fuori del controllo cosciente della mente, proprio come il battito cardiaco o la digestione degli alimenti.



Noi facciamo circa 16 respiri al minuto, circa 20.000 ogni giorno. Ma a volte non bastano

Una intensa attività fisica o mentale aumenta il consumo di ossigeno e quindi la necessità di respirare. Non sempre il sistema nervoso fa fronte in maniera automatica a questa necessità; di solito sì, ma a volte è meglio decidere di respirare più a fondo. Fare dei respiri profondi in alcuni momenti della giornata, quando si fa la passeggiata, prima di fare la frizione fredda o durante i bagni genitali, è

una buona pratica di igiene naturale.

Questi respiri vanno fatti lentamente, gonfiando l'addome più che il petto e dedicando lo stesso tempo (da 6 a 8 secondi) sia alla fase "tirare dentro" che alla fase "soffiare fuori". Fra una inspirazione ed una espirazione è utile fare anche una fase di attesa, senza respiro, di circa 4 secondi. Sul mercato ci sono molti libri che parlano della respirazione in maniera molto più dettagliata, per chi è interessato, ma un naturofilo può accontentarsi anche di queste semplici abitudini.

Oltre alle situazioni di fatica fisica o di impegno mentale, che stimolano un aumento automatico della respirazione, è utile respirare a fondo anche in altre situazioni: quando non stiamo bene (raffreddori, influenze, ecc.), e quando dobbiamo affrontare un qualunque stress (parlare in pubblico, sostenere un esame, ecc.).

Far respirare la pelle

Lezaeta Acharan considerava la pelle un terzo rene ed un terzo polmone, per via delle sua capacità di prendere ossigeno dall'aria ed espellere all'esterno molte sostanze di rifiuto. Gli studi condotti sulla pelle hanno mostrato che la funzione respiratoria è pari a circa 1/100 di quella dei polmoni, per un totale di circa 5 litri al giorno. La funzione renale può arrivare al 30% di quella dei reni in caso di forte sudorazione. La pelle inoltre riceve ed assorbe la luce sia diretta che indiretta del sole, e può quindi essere considerata anche un secondo intestino.

Tutte queste funzioni vitali sono condizionate dalla qualità dell'esposizione della pelle all'aria ed al sole. Purtroppo la cultura ci impone degli abiti che non tengono in nessuna considerazione la necessità che la pelle respiri, traspiri e riceva la luce del sole. Senza voler andare contro corrente e fare il nudista, il naturofilo dovrebbe

lasciare la pelle scoperta il più possibile, sia d'estate che d'inverno, facendo attenzione a non oltrepassare il limite che separa una stimolazione da una aggressione. Se ci mettiamo nudi all'aria d'inverno e prestiamo attenzione alle nostre sensazioni, impariamo presto fino a quando il freddo è stimolante e salutare, e quando diventa eccessivo e deleterio. Possiamo imparare da soli se prestiamo attenzione.



La pelle può essere esposta all'aria fredda anche d'inverno, se è calda e per un tempo breve, ma poi deve essere coperta bene per recuperare la giusta temperatura. Può essere esposta al sole fino a sudare, ma poi deve essere lavata con acqua fresca e lasciata asciugare all'ombra. A seconda della stagione e delle condizioni ambientali è utile lasciare la pelle esposta all'aria ed al sole, anche senza mettersi nudi.

Quando siamo vestiti, possiamo lasciar respirare la pelle scegliendo un tessuto adatto e una adatta forma dell'abito. Fra i vari tipi di tessuto disponibili in commercio sarebbe bene scegliere quelli naturali, che permettono la respirazione cutanea, come la lana, il cotone ed il lino. Nella scelta degli abiti è utile anche evitare elastici, cinture, abiti attillati che stringono e comprimono la pelle impedendo una buona circolazione del sangue ed una adeguata respirazione.

Particolarmente dannoso è l'uso di più indumenti di fibra sintetica, uno sull'altro. L'elettricità statica che viene prodotta dallo sfregamento dei due tessuti altera l'equilibrio bioelettrico della pelle. Non accade nulla di eclatante, nulla che si faccia notare; ma è una situazione non ottimale che se si somma ad altre situazioni negative può causare degli squilibri nei processi bio-elettrici delle nostre cellule. Se avvicinando il pettine i capelli si alzano da soli, significa che sono carichi di elettricità statica, che certo non è salutare. Per scaricarla basta bagnarli con un poco di acqua, o mettere i piedi nudi sulla terra.

Ridere



Chi ride non è il corpo, ma la mente, la parte razionale, quella che nasce nella corteccia, con un maggiore o minore coinvolgimento della mente emotiva. Ormai è accettato che quando uno ride si attiva e si rafforza il sistema immunitario, ma questa è solo la punta del proverbiale iceberg perché in realtà succedono molte altre cose positive; in realtà tutte le funzioni vegetative del nostro organismo vengono migliorate quando si ride.

Fai qualcosa per ridere regolarmente? O accetti di ridere solo quando succede qualcosa di buffo? Un consiglio di medicina naturale è cominciare a chiederti se durante la giornata hai riso. Se ti rendi conto che il riso od il sorriso sono occasionali, dovresti cercare di cambiare.

Ridere è più semplice di quello che sembra; il fatto di ridere per una battuta spiritosa dipende dall'atteggiamento della mente. Il riso avviene molto più velocemente nella nostra mente se siamo disposti a ridere.

La capacità di ridere è un dono, una dotazione che ci è stata data e che è a nostra disposizione. Possiamo usarla una volta ogni tanto quando capita, e quindi avremo un beneficio molto modesto, oppure possiamo usarla spesso, mantenendo così in buona salute sia il nostro corpo.

Gli equilibri della mente

Equilibrio Conscio-Inconscio.

La parte inconscia delle per permettere alla parte lavoro. La natura ha assegnato linguaggio diverso da quello conscia: la seconda usa la la prima usa immagini ed capisce anche il linguaggio non è in grado di decifrare il linguaggio di quello. E' quindi il Conscio che deve imparare ad usare la lingua dell'Inconscio e non viceversa. L'Inconscio comunica con il Conscio essenzialmente con i sogni e durante i periodi di meditazione profonda.



mente lavora in silenzio conscia di fare bene il suo alla mente inconscia un usato dalla mente logica e le parole, mentre emozioni. Il Conscio dell'Inconscio, ma questo non è in grado di decifrare il linguaggio di quello. E' quindi il Conscio che deve imparare ad usare la lingua dell'Inconscio e non viceversa. L'Inconscio comunica con il Conscio essenzialmente con i sogni e durante i periodi di meditazione profonda.

Se non c'è equilibrio fra le due parti della mente, questa attribuisce alla realtà significati distorti; l'alimentazione mentale diviene così tossica. Le esperienze sociali diventano aggressioni e le idee si fissano su preconcetti sempre meno rimuovibili. La mente si irrigidisce, perde la sua flessibilità e smette di imparare. Si sente aggredita e minacciata da tutte le parti ed assume una posizione di perenne difesa che inibisce la gioia ed accentua l'infelicità. Lo stato di squilibrio conscio-inconscio riduce la meraviglia e la curiosità.

Equilibrio Realtà-Fantasia.

La mente umana vive nella in quella irreali. Raccoglie tramite i sensi, ma anche elabora fantasia. La fantasia non è solo (fiabe, racconti, ecc.) ma anche astratta, ricordare il passato, via. Per restare sana la mente deve



dimensione reale ma anche informazioni dalla realtà, concetti astratti tramite la sognare cose impossibili ragionare in maniera prevedere il futuro, e così alternare ed anche

mescolare la realtà con la fantasia. Anzi, la mente usa al meglio le sue capacità quando la realtà usa la fantasia come trampolino, e la fantasia usa la realtà come blocco di partenza.

Se c'è uno squilibrio fra Realtà e Fantasia la mente può o rinchiudersi in una visione irrealistica della vita, oppure restare prigioniero degli eventi sensibili e perdere il contatto con l'invisibile, l'immaginario, il sogno ad occhi aperti. Anche questo tipo di squilibrio produce infelicità ed incapacità di provare gioia.

Equilibrio Genitore-Adulto-Bambino.

La mente dell'uomo è composta di tre "consiglieri", tre diversi modi di elaborare la realtà; mentre Freud li chiamò Super-io, Io e Es, lo psicologo Berne dette loro i nomi più intuitivi di Genitore, Adulto e Bambino.

Il Genitore è il giudice severo che ci rammenta tutti gli obblighi, i doveri e le proibizioni che ci sono stati insegnati. E' la parte che ci rimprovera, ci fa sentire in colpa e ci invita a rispettare le regole. Nella cultura cattolica questo è l'angioletto che sta sulla nostra spalla destra e ci invita ad essere buoni. Il Genitore è acquisito dall'educazione.

Il Bambino è il diavoletto, quella parte della mente che vuole seguire gli istinti, trasgredire le regole e non occuparsi che di se stessa. Il Bambino è innato e non deve essere appreso; gode quando ha quello che voleva e soffre quando questo gli viene negato. Di solito molti dei desideri del Bambino sono disapprovati dal Genitore.

L'Adulto è acquisito dallo studio personale e si sviluppa con la meditazione interiore. E' quella parte della mente che dopo aver ascoltato le richieste del Bambino e le ragioni del Genitore, decide cosa fare. Se questa parte è bene sviluppata, il comportamento è bene accolto sia dal Bambino che dal Genitore. L'equilibrio naturalmente non sta nello scegliere in via definitiva quale parte far vincere, ma avere la flessibilità di accontentare ora l'una ora l'altra, a seconda delle circostanze. Lo squilibrio fra queste parti della mente procura la maggior parte delle sofferenze mentali moderne: gelosie, invidia, rancore, ansia, panico, ecc.



Esercizi psichici da fare con il corpo

Usare i sensi.

I cinque sensi, vista, udito, odorato, gusto e tatto, non servono solo per risolvere problemi od evitare guai; possono essere usati per fare belle esperienze sensoriali. Si tratta di mettere interesse e curiosità nell'usare queste abilità: guardare una pianta, un fiore, un animale, una persona sconosciuta o una persona cara, produce energia positiva in ordine crescente. Guardare bambini o persone allegre aumenta l'energia che nasce nella nostra mente.

Ascoltare una musica, cercando di percepire i singoli suoni, o la voce dei bambini; gustare il sapore di un dolce o di un cibo, aprendo la bocca; annusare un odore sia gradevole che sgradevole; toccare con le dita un oggetto, una persona; sono tutte azioni che favoriscono l'igiene mentale.

Cantare e leggere.

La voce è un potente strumento di disintossicazione mentale. Cantare a voce alta delle canzoni piacevoli, oppure leggere a voce alta poesie o brani graditi, stimola una attività cerebrale e psichica che è salutare. Non è necessario che il libro o la canzone siano nuovi, anzi se sono già ben conosciuti è meglio; l'efficacia non dipende dal significato delle parole, ma dal fatto di pronunciarle a voce alta. Sono da evitare con cura tutte le parole volgari, offensive e sgradevoli.

Scrivere.

Tradurre i pensieri in forma scritta è un ottimo esercizio per la mente perché richiede una organizzazione sia dei pensieri che dei muscoli delle mani. Che lo scritto avvenga a mano od a macchina non cambia dovrebbe essere edificante e non esercizio è tenere un diario come impegnarsi a scrivere una paginetta sempre nello stesso luogo ed alla

Oltre al diario si possono commenti sui fatti della vita, oppure scrive a mano è utile scrivere lentamente, curando la calligrafia, senza dare troppa importanza alla quantità delle cose scritte. Se la scrittura istintiva è irregolare e spigolosa, sforzarsi di tracciare lettere tonde e regolari. Anche disegnare è un buon esercizio mentale, se si possiede una sufficiente abilità.



molto. Il contenuto demoralizzante. Un ottimo disciplina; in altre parole, tutti i giorni, meglio se stessa ora.

scrivere pensieri, racconti di fantasia. Se si

la calligrafia, senza dare troppa importanza alla quantità delle cose scritte. Se la scrittura istintiva è irregolare e spigolosa, sforzarsi di tracciare lettere tonde e regolari. Anche disegnare è un buon

Camminare e danzare.

Muovere il corpo è basilare per la salute. Una camminata a passo svelto rende allegra la mente affaticata. Danzare permette di fare quei movimenti che la nostra società consente solo ai bambini: alzare le ginocchia e le braccia, muovere i fianchi, inclinare le spalle, girare i polsi, inclinare la testa, ecc. sono tutti gesti che sono vietati agli adulti in circostanze normali, ma che producono allegria nella mente. Dedicare alcuni minuti al giorno a danzare o fare movimenti simili è un buon esercizio di igiene mentale. Anche camminare saltellando ogni tanto è un buon esercizio mentale, oppure camminare al suono di un ritmo.



Memorizzare.

Imparare qualcosa a memoria è un buon esercizio di igiene mentale naturale. Si possono memorizzare poesie, canzoni, pensieri ispirativi, ecc.

La capacità di memorizzare è quasi senza limiti, se si usa la giusta tecnica: leggere, cercare di ripetere senza leggere, rileggere per controllare di aver detto tutto giusto. Una volta memorizzata la frase, scriverla a memoria iniziando dall'ultima parole e risalendo fino alla prima. Di solito si possono memorizzare due o tre righe alla volta.

Esercizi psichici da fare con la mente

La mente trova giovamento anche da adatti esercizi mentali, descritti in dettaglio nel testo sopra citato; qui riassumiamo i principali.

Usare l'intelletto.

Far funzionare l'intelletto, nelle sue due modalità Logica e Emotiva, non serve solo a risolvere problemi o evitare guai, ma può essere utilizzato anche per fare delle esperienze positive che mantengono o riportano la mente in buona salute. Risolvere cruciverba, rebus, indovinelli o problemi geometrici o matematici stimola la logica. Partecipare emotivamente a situazioni fittizie come quelle proposte dai film, dai racconti o da fantasticherie, stimola l'emotività. Anche ragionare con bambini al di sotto dei 6 anni stimola l'emotività: fai parlare un bambino e la tua mente si nutrirà di allegria.

Evitare di giudicare.

La nostra mente emette giudizi su ogni cosa e attribuisce alle persone le peggiori intenzioni nei nostri confronti: è una reazione istintiva alle frustrazioni grandi e piccole della vita. Un ottimo esercizio mentale è modificare il giudizio istintivo soprattutto sulle persone, ma anche sulle situazioni. Quando un automobilista ti sorpassa in maniera impropria puoi pensare che sia in terribile ritardo e stia per perdere un affare, o che sua moglie sia stata ricoverata in ospedale: non sarai più irritato per il suo comportamento. Se qualcuno ti offende puoi pensare che sia irritato perché la vita gli va storta e che non ce l'ha davvero con te.

Gratitudine.

Esprimere gratitudine per le cose positive che riempiono la tua vita ti aiuta a mettere in giusta prospettiva quelle negative, che sono sempre di meno. Puoi ringraziare Dio o la Natura per l'aria che respiri, il sole che ti scalda, il corpo che funziona, gli occhi che vedono, ecc. ma anche per il lavoro che hai, per la tua famiglia, per il Paese in cui sei nato, per l'agilità delle tue mani, ecc. Puoi notare tutto quello che qualcuno fa per te: tua moglie che ti stira le camicie, il marito che porta a casa il denaro, i figli che ti offrono l'occasione di imparare e scoprire.

Perdono.



La maggior parte della sofferenza mentale è causata da ricordi: soffriamo non per qualcosa che ci sta capitando adesso ma per qualcosa che ci è capitato magari molti anni fa e che ci gira ancora per la testa. Ogni volta che ci pensiamo, soffriamo. Perdonare vuol dire non soffrire due volte per la stessa offesa. Perdonare è una abilità della mente tanto come ricordare: diventa facile con l'uso ed è sospinta dal desiderio. Nessuna persona felice fa volontariamente del male a qualcuno, per cui se qualcuno ti ha fatto del male merita compassione, non condanna. La gioia del perdono è più intensa di quella della gratitudine.

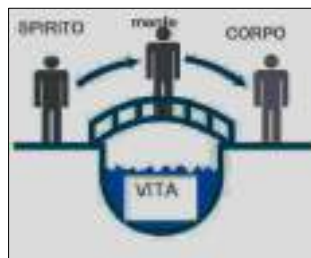
Quando riceviamo una offesa, la mente assume una delle seguenti reazioni: le prime due sono reazioni negative, le seconde due sono positive. La mente umana d'istinto innesca la prima (vendetta); se viene educata, la mente scarta la prima e sceglie la seconda (giustizia). Solo una mente serena e controllata scarta anche questa e assume la terza posizione (perdono). Solo una mente spirituale arriva all'atteggiamento finale (gratitudine).

La salute dello spirito

Lo spirito è un livello di esistenza superiore a quello della mente. Si può dire che la mente sia un ponte che collega il corpo allo spirito. Il corpo ha una consistenza visibile e tangibile, lo spirito ha una consistenza che non è tangibile e visibile, ma che è ugualmente fisica. Mentre la mente è un processo, lo spirito è un "corpo sottile" che possiede i suoi processi. Esiste così una "mente spirituale" così come il corpo ha una "mente materiale". I cinesi fin dall'antichità parlano di mente pre-natale e mente post-natale per indicare questi due livelli di attività psichica.

La mente prenatale è prodotta dal corpo spirituale, esisteva prima della nascita e continuerà ad esistere dopo la morte del corpo. La mente post-natale nasce nel cervello fisico, dopo la nascita, come frutto delle esperienze e dell'apprendimento. Tutti i pensieri e la maggior parte delle emozioni che sperimentiamo nascono nella mente materiale. Ma ci sono alcune emozioni che si formano nella mente fisica quando arriva una energia dalla mente spirituale. Le varie culture nel mondo hanno dato diversi nomi a queste comunicazioni spirituali ed all'emozione che producono nella mente materiale.

Se lo spirito non è soddisfatto delle esperienze che riceve dalla mente materiale, può mandare a questa una sensazione di sofferenza che non ha apparente motivazione. Anche la salute dello spirito è quindi importante, perché lo spirito scontento fa soffrire la mente, che a sua volta danneggia il corpo.



Gli equilibri dello spirito

Equilibrio Egoismo-Altruismo.

Una qualità innata del nostro spirito è l'egoismo. In senso positivo è egoista colui che ama se stesso e cerca di migliorare ed essere felice. Senza egoismo non c'è progresso evolutivo, né gioia. La gioia nasce dall'appagamento di un desiderio. L'egoismo non è quindi un male da sradicare: è presente nella mente del neonato perché viene dalla mente prenatale ed è bene che ci sia.



L'altruismo non è innato nello spirito e deve essere sviluppato tramite le esperienze di vita. Imparare ad amare è uno degli scopi per cui lo spirito entra nel corpo. Solo vivendo in questa vita lo spirito, attraverso le esperienze del corpo mediate dalla mente, arriva a capire cosa sia l'amore ed impara a dare anziché solo prendere. Se manca questo equilibrio, la mente si sente avvolta o dall'egoismo (e quindi pensa solo a se stessa e mette se stessa al di sopra di tutti gli altri), oppure dall'altruismo (e quindi pensa solo agli altri e mette loro al di sopra di se stessa). Lo spirito squilibrato non prova gioia e manda allora i suoi segnali di infelicità alla mente fisica, che subisce inspiegabili sentimenti di infelicità. La depressione è uno di questi sentimenti.

Equilibrio Giustizia-Misericordia.

Una qualità innata del nostro spirito è il senso di giustizia. I bambini possiedono questo istinto perché viene dalla mente prenatale e non deve essere appreso. Questo istinto spinge a valutare cosa sia bene e cosa sia male in base a regole astratte e fisse. Chi ruba è un ladro, sbaglia e deve essere punito. Il senso di giustizia non è sbagliato e sarebbe caotica.



Ma lo spirito si incarna per imparare l'altra faccia della medaglia: la compassione e la misericordia. Chi ruba può essere un padre che non ha nulla da dare da mangiare ai figli; non deve essere punito ma aiutato. Questa capacità di giudicare non con schemi fissi ma valutando le cose nel loro insieme in base alle circostanze è detta Misericordia. Lo spirito squilibrato resta aggrappato al concetto di giustizia e non impara né il perdono né la compassione. Questa durezza impedisce di provare gioia e produce un senso di severità e di insoddisfazione generale.

Equilibrio Disciplina-Saggezza.

Lo spirito non possiede disciplina, perché senza la materia non ha modo di esercitarla. Non conosce neppure la saggezza, che è la capacità di scegliere fra due corsi d'azione quello che produce i risultati migliori. Sia la disciplina che la saggezza vengono appresi dalla mente, mediante la vita corporale. Per poter offrire occasioni per apprendere la disciplina e la saggezza questa vita deve contenere situazione negative, dolorose e ambivalenti. E' il mare mosso che fa il buon marinaio. Le difficoltà della vita, comprese la malattia e le disgrazie naturali, sono quindi necessarie per sviluppare questo equilibrio.



Mentre per sviluppare gli altri due equilibri lo spirito deve vivere in relazione con gli altri, per sviluppare questo equilibrio fra disciplina e saggezza lo spirito deve occuparsi solo di se stesso. Avere disciplina vuol dire prendere una decisione e mantenerla, senza cambiare idea. Essere saggi vuol dire non restare fissati su degli schemi fissi, ma cambiare opinione a seconda delle circostanze. Le due abilità sono quindi in contrasto. L'equilibrio consiste proprio nel coltivare entrambe queste abilità, senza che nessuna delle due domini sull'altra. Uno spirito che sia squilibrato in questo campo diventa o troppo disciplinato o troppo sregolato; in entrambi a casi non prova gioia ma infelicità

Esercizi per la salute dello spirito

Amare anche chi non se lo merita.

Sa amare solo colui che si sente amato. La fonte dell'amore è Dio (chiunque tu ritieni Egli sia) e per sentirsi amato uno deve immaginare Dio. Quando uno si sente amato, tenuto in vita, aiutato, può amare il prossimo, cioè desiderare il bene per lui. Il sentimento dell'amore non richiede una azione, ma l'azione rafforza l'amore e lo rende visibile agli altri.

Amare anche chi non se lo merita è una virtù da coltivare.

Fare degli atti di servizio gratuito per il prossimo.

Aiutare chi ne ha bisogno, anche se non lo chiede. Cedere ad una richiesta, anche se costa fatica. Rinunciare ad un diritto (lasci passare uno che sta dietro di noi nella fila, ma che ha fretta).

Fare esercizi di autodisciplina

Rinunciare a qualcosa (niente cioccolata per una settimana) oppure fare una azione (lavare i piatti al posto della moglie). La disciplina è tale se viene ripetuta per un certo numero di volte.

Donare del denaro

Dedicare una somma fissa per aiutare i bisognosi o per contribuire ad una organizzazione meritevole. Ritenerne la privazione di questa somma come un gesto di distacco dalle cose materiali.

Meditare sul divino.

Dedicare almeno 15-30 minuti ogni giorno a meditare sullo scopo della vita, su quello che stiamo imparando dalla vita, sulle cose belle e su quelle brutte.



Educare la mente a trascurare le incombenze quotidiane per dedicarsi alle cose che vanno oltre la morte.

Per fare questo è utile fare parte di un "gruppo di simili" che abbiano la stessa visione della vita e del suo scopo.

Vedere gli altri come fratelli

Tutte le persone che incontriamo sono in fondo come noi, anche se sembrano diversi; sono spiriti incarnati in cammino come noi, che stanno imparando sbagliando, proprio come noi. Vedere le altre razze, le altre culture e le altre religioni come una meraviglia di questa vita materiale è un ottimo esercizio spirituale.

FINE