

- VERSO LA SALUTE -

Tante idee per una vita migliore

a cura del dr. Mario Rizzi (E-mail: mario.rizzi@tin.it)

Ringraziamo per la collaborazione i siti Internet:

www.viveremeglio.org (alimentazione, psicologia, tecniche di studio, meditazione, rilassamento, astrologia, angeli, religione, filosofia esoterica, ecc.).

www.procaduceo.org (proposte per un'approccio olistico alla Diagnosi ed alla Terapia).

www.studirosacrociiani.com (una risposta logica ai grandi perché della vita).

La salute è un bene così prezioso che non lo possiamo comperare, ce lo dobbiamo guadagnare!

L'AURA UMANA

La questione dell'aura è molto importante. Se la vostra aura non è pura, non solo le buone influenze dei pianeti non potranno entrare in voi, ma neppure le benedizioni inviate sulla Terra dalle creature angeliche, a causa degli strati densi che nascondono il vostro essere... chi è angosciato, turbato o pieno di collera o di odio ha delle nuvole nella sua aura (Omraam Mickhael Ainvanhov).

Si definisce "aura" un ovoide di energia che ci compenetra e ci circonda completamente sporgendo dal corpo fisico per una certa distanza. I materialisti escludono l'esistenza dell'aura umana, altri invece ne sono certi e si domandano se la possiedono pure gli animali. Su questo tema si sono pronunciati vari pensatori, nella religione Indù è data per scontata, nel Cristianesimo l'alone che circonda le figure sacre ne è una chiara testimonianza. Negli esseri viventi l'aura svolge un importantissimo lavoro di scambio biochimico tra essi e l'ambiente circostante. L'aura, infatti, provvede ad assorbire le sostanze benefiche (come il prana o energia vitale) e scarica nell'aria le sostanze venefiche prodotte dal metabolismo.

Nella persona sana ogni poro della pelle rappresenta un getto di energia che crea una vera e propria corazza difensiva tutt'intorno al corpo che viene definita "aura di vitalità". Nella persona debole questi getti sono molto deboli e si ripiegano verso il basso togliendo all'aura la sua forza difensiva originale.

Vi sono diversi motivi per cui l'aura umana può indebolirsi e, al limite, incrinarsi. Tra essi citiamo: la carenza di calcio e ferro, la paura, i desideri egoistici, le sedute medianiche, i giochi con il bicchierino, e tutti gli altri eventi in cui l'uomo lascia il controllo di se stesso a qualche essere, vivo o morto che sia.

Vi sono alcune persone che elaborano più energia vitale di quanto le sia necessario e possono donarla agli altri diventando pranoterapeuti. Altri invece (ad es. gli ammalati), ne elaborano meno del necessario e tendono a "vampirizzare" coloro che li circondano. Questa è la ragione per cui dopo una visita in ospedale ci si ritrova spesso senza energia.

Alcune piante (pino, eucalipto, e altre) sono in grado di elaborare l'energia vitale nello stesso modo del corpo umano, sono perciò dei pranoterapeuti naturali, e la loro vicinanza può considerarsi molto salutare. Talvolta,

invece, il pranoterapeuta non è sufficientemente sano nel corpo e nello spirito, per poter offrire dell'energia pura come sarebbe desiderabile.

COME EVITARE DI ESSERE VAMPIRIZZATI

Acquistate in una cartoleria o un colorificio una lastrina di rame leggero, quello che usano gli scolari per fare i lavoretti artistici a sbalzo e ritagliatene un disco di circa 7 cm di diametro.

- Da un cartone piuttosto robusto ritagliate un disco di circa 8 cm di diametro.
- Incollate il disco di rame su quello di cartone.
- Fate due buchini in quello di cartone e fateci passare una cordicella.
- Appendetevi il disco al collo in modo che si posizioni davanti al plesso solare (bocca dello stomaco).

ATTENZIONE: la parte con il rame deve essere verso il vostro corpo, ma non a contatto della pelle. Usate questa protezione solo in caso di necessità, non come abitudine!

Bibliografia

A. Powell, "Il doppio eterico". Macro Edizioni, Cesena (FO).

ENERGIA VITALE E SALUTE

È stato soltanto poco tempo fa che i vostri eruditi cominciarono a conoscere il delicato insieme delle arterie e delle vene che compone il sistema circolatorio dei vostri corpi. Resta loro ancora da scoprire che c'è un sistema circolatorio molto più delicato che attraversa il corpo e che porta la forza vitale (detta anche "prana") ad ogni atomo. Attraverso il vostro sistema nervoso questa forza vitale è inviata ad una serie di cellule nel cervello.

Queste cellule, a loro volta, fungono da distributore per la forza ed essa è inviata ad ogni atomo del corpo, con il quale ha un'affinità, attraverso i nervi. Agisce anche come protezione per essi. Se la forza vitale viene dissipata, le cellule diventano inerti e non possono essere sostituite da quelle nuove, le quali vengono rigettate al posto di quelle vecchie, destinate a decomporsi gradualmente e a morire. Se la forza vitale viene conservata, le cellule continuano a cambiare rapidamente, mantenendo il corpo giovane e sano.

Nell'organismo umano il prana viene assorbito dalla milza, elaborato, e quindi distribuito a tutto l'organismo. Una carenza di energia vitale causa seri disturbi; la Pranoterapia, lo Shiatsu e l'Agopuntura agiscono per riequilibrare i suoi flussi energetici.

LO SNERVAMENTO

Se una persona vive in modo equilibrato il suo organismo si adatta bene alle diverse circostanze, riesce a difendersi dagli attacchi interni ed esterni, ed è in grado di conservare la propria integrità. Quando, per eccesso di lavoro fisico o mentale, cattive abitudini, alimentazione scorretta o altro, l'energia vitale si affievolisce, subentra un fenomeno chiamato "snervamento". Per evitarlo si dovrebbe ricordare che il lavoro stressante e le preoccupazioni, sono un modo molto efficace per dissipare l'energia vitale.

La condizione di snervamento, in cui l'energia vitale a disposizione degli organi interni è assai ridotta, pregiudica notevolmente il loro funzionamento, ed allora lo stomaco e l'intestino diventano pigri e fanno fatica ad assolvere le loro funzioni. La digestione di qualsiasi cibo diventa pesante, fastidiosa, interminabile. Si diventa stitici. Può anche apparire la sensazione di freddo alle estremità del corpo, particolarmente ai piedi e alle mani, come pure al naso e alle orecchie. Talvolta, se ci si alza bruscamente, si può avvertire uno stordimento momentaneo.

Lo snervamento, inoltre, rallenta le funzioni di eliminazione degli intestini e quella di escrezione dei reni, pelle e polmoni. Pertanto tali organi, quando la vitalità è bassa, non possono eliminare gli scarti tossici che si sono creati nell'organismo e i medesimi inizieranno ad accumularsi nelle cellule e nei tessuti. Questo avvelenamento, nel

tempo, produce varie problematiche tra cui citiamo: mal di testa, stanchezza cronica, alcune forme depressive e irritabilità.

Ricordiamo che qualsiasi cosa che agisce sul corpo richiede un dispendio di energia, ad es. sia il freddo che il caldo richiedono energia vitale che il corpo spende per conformarsi ai cambiamenti. Chi ha passato la mezza età, e desidera vivere a lungo e in buona salute, dovrebbe cercare di mantenersi caldo ed evitare ai piedi o al corpo di raffreddarsi. Se non prenderà simili precauzioni potrebbe dissipare la sua energia vitale in modo molto veloce. Dovrebbe anche lasciar perdere i piaceri della tavola ed esercitare una certa autodisciplina.

Chi desidera restare sano dovrebbe perciò usare con prudenza e discrezione l'energia vitale che la natura mette a sua disposizione.

Bibliografia

Désiré Mérien, "La Biorespirazione". Edizioni A.I.I. via P. Pinetti, 91/4 (GE).

LA LINFIA, LIQUIDO VITALE

Si mangia tre volte più di quanto sia necessario all'organismo, di là vengono le infinite malattie che accorciano la durata della vita umana (Tolstoj).

Tutti sanno che i vegetali si alimentano tramite la linfa che porta in tutta la loro struttura ciò che è stato estratto dalla terra. Pochi, invece, conoscono che anche all'interno del corpo umano vi sono ben dodici litri di linfa in continuo, seppur lento, movimento. La linfa, biancastra e lattiginosa, contiene acqua, sali minerali, proteine, e in un certo senso potrebbe essere paragonata al mare dove vivono le creature marine; nella linfa, infatti, vivono, muoiono e si riproducono la maggior parte delle cellule del corpo umano.

Mentre la funzione del sangue consiste nel nutrire le cellule e asportare le tossine che hanno creato, la linfa, si muove raccogliendo in tutto l'organismo i liquidi in eccesso, i prodotti di scarto, i batteri uccisi e le cellule morte. Nel suo lungo percorso attraversa alcune ghiandole, dette "linfonodi" dove i rifiuti organici vengono finemente triturati. La linfa, sempre più pulita, prosegue il suo viaggio e, superati tutte i linfonodi si riversa nel sangue che verrà poi purificato dai reni e dai polmoni. Se i reni funzionano bene le tossine passeranno nell'urina mentre le sostanze utili (ad esempio i sali minerali) verranno lasciati nel sangue.

Va notato che il movimento della linfa dipende esclusivamente da vari muscoli e principalmente da quelli delle gambe; questi, contraendosi e dilatandosi, creano delle pressioni forzano la linfa a riversarsi nel sangue nelle vicinanze del cuore. A rimpiazzare la linfa che andata nel sangue provvede la stessa circolazione sanguigna, lasciando filtrare fuori dalle vene e dalle arterie, la quantità d'acqua sufficiente per riequilibrare la situazione. Una linfa che circola male (per il poco movimento), oppure troppo intossicata a causa di cibi non adatti o male abbinati tra loro, può creare seri problemi, ad esempio vene varicose o gonfiori alle gambe, ai piedi e alle caviglie.

Alcune persone sono "corpulente" non perché sono grasse, ma per una ritenzione dei liquidi, con i quali il corpo cerca di diluire le tossine presenti nella linfa per evitare che l'ambiente dove vivono le cellule diventi troppo intossicato e pericoloso.

LE TOSSINE E LE MALATTIE

Lo stato di salute di una persona dipende in gran parte da quante **tossine** (rifiuti organici) si sono accumulate nel suo organismo, e in special misura nella linfa, nel sangue e nel sistema nervoso. Riportiamo un brano dal volumetto "Tossiemia e disintossicazione".

"Un'affaticamento, di carattere mentale o fisico, riduce l'energia nervosa al punto in cui l'organismo non riesce più ad eliminare le tossine che si sono accumulate nell'organismo. Ciò crea un'accumulo di tali rifiuti nel sangue generando una condizione chiamata "tossiemia". Il corpo, non tollerando tale condizione, cercherà di liberarsi dalle tossine con una "crisi" o lavoro di pulizia; questo lavoro farà apparire ciò che viene chiamato disfunzione o malattia".

Secondo questa teoria, ogni cosiddetta malattia è una crisi in cui l'organismo cerca di liberarsi dalle troppe tossine che si sono accumulate nel sangue. Le malattie, perciò, non sono altro che uno sforzo fatto dalla natura per sbarazzare il corpo dalle tossine. Ogni trattamento che intralci questo lavoro di eliminazione fa fallire la natura nel suo intento di autoguarigione. Se queste crisi organiche durano solo pochi giorni vengono definite "malattie acute", se invece perdurano nel tempo vengono chiamate "malattie croniche".

Se gli organi intossicati sono i polmoni, il lavoro di pulizia potrà far comparire: tubercolosi, polmonite, bronchite, asma, ecc. Se invece è una ghiandola endocrina, ad esempio la tiroide ne conseguirà l'ipertiroidismo con i suoi sintomi complessi. La lista completa delle malattie può essere esaminata e risolta nello stesso modo. Qualsiasi sintomo complesso venga esaminato, si può provare che la causa scatenante è la tossiemia. Le spiegazioni della medicina ufficiale possono soddisfare un giovane medico agli inizi della professione, ma non di certo uno anziano di provata esperienza, soprattutto se è equilibrato e se la sua logica non è a rimorchio di una credenza o di una Scuola.

In definitiva possiamo considerare le "malattie" come il risultato di un avvelenamento organico dovuto sia a causa dell'alimentazione che dello stress. In condizioni normali le tossine vengono eliminate e non creano problemi. Quando, invece, non vengono completamente eliminate in seguito all'accumulo di stress o altre ragioni, allora ne risulta la tossiemia, causa di ogni malattia.

Secondo il dott. Tilden non esiste all'origine che una sola malattia: la "tossiemia", causata dall'avvelenamento del sangue dovuta alla ritenzione di cellule morte in quantità superiore al normale. Gould dà all'avvelenamento da cellule morte la priorità rispetto a quello da microbi. Certamente le affermazioni di Gould oltrepassano l'insegnamento medico ufficiale, ma corrispondono alla realtà.

Dopo questi accenni apparirà assai chiara l'importanza che deve essere attribuita alle condizioni della linfa (liquido organico in cui vivono le cellule, ne abbiamo 12 litri); del sangue (plasma vitale che porta il nutrimento alle cellule e le libera dai rifiuti accumulati con il loro lavoro); e del sistema nervoso che permette agli stimoli sensoriali di raggiungere il cervello ed agli stimoli nervosi di propagarsi nel corpo.

Bibliografia

Dr. John H. Tilden, *Tossiemia e disintossicazione*. Edizioni A.I.I. via P. Pinetti, 91/4 (GE).

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Il modo migliore di mangiare molto è di mangiare poco; in questo modo potrete vivere così a lungo che alla fine della vostra vita scoprirete di aver mangiato molto (Anonimo).

IL MONOPIATTO O DIETA DISSOCIATA

È generalmente conosciuto che il succo gastrico agisce sul cibo per promuovere l'assimilazione, ma soltanto poche fra le persone estranee alla professione medica sanno che ci sono molti e svariati succhi gastrici, ognuno dei quali è appropriato al trattamento di un particolare genere di cibo. Secondo il Dr. Hay, di New York, lo stomaco non può promuovere contemporaneamente una digestione alcalina (adatta cioè per i carboidrati o zuccheri) ed acidificante (adatta per la digestione delle proteine), così come una stanza non può essere, nello stesso tempo, buia e luminosa.

Purtroppo, la mancanza di conoscenze al proposito ha creato alcuni accostamenti alimentari che presentano delle serie problematiche digestive, eccone alcuni:

- prosciutto e melone,
- pesce e patate lesse o fritte,
- caffè (l'orzo va bene) con latte,
- pastasciutta seguita da carne, pesce o formaggi,
- frutta a fine pasto (andrebbe consumata da sola),
- dessert dopo il pasto.

La frutta, specialmente quella acquosa (melone, anguria, ecc.) dovrebbe essere consumata da sola.

Per evitare i problemi derivanti da un cattivo accostamento dei cibi è possibile usare la seguente tabella, tenendo presente che è possibile assumere in uno stesso pasto:

- i cibi di una stessa colonna,
- quelli della prima colonna con quelli della colonna centrale,
- quelli della colonna centrale con quelli dell'ultima colonna.

DIGEST. BASICA	DIGEST. NEUTRA	DIGEST. ACIDA
pane, pasta	olio	carne
riso	burro	pesce
patate, banane	margarina	salumi, affettati
cavolo verde	panna	yogurt
legumi secchi	formaggi grassi	formaggi magri
torte, biscotti	insalata, funghi	uova
marmellate	carote, avocado	mele, prugne
cioccolato	cipolle, spinaci	pere, albicocche
arachidi	pomodori crudi	pesche, ananas
castagne	zucchine, melanzane	uva, fragole
noci, nocciole	piselli freschi	arance, pompelmi
fagiolini	pomodori cotti	

Anche la masticazione dovrebbe essere molto curata perché un cibo ben masticato viene digerito molto più facilmente. A coloro che non riescono a masticare il cibo fintanto che diventi un impasto liquido suggeriamo di deporre la posata tra un boccone e l'altro.

IL "MUCO INTESTINALE " E LE MALATTIE

Durante la digestione lo stomaco, essendo fatto di carne, deve proteggersi dagli attacchi degli acidi e lo fa' coprendosi di una sostanza mucillaginosa (una specie di colla) chiamata **muco**, che alla fine della digestione passa nell'intestino con il cibo digerito. Anche la farina bianca, e i prodotti derivati, durante la digestione diventa una specie di colla; si pensi che in tempo di guerra si facevano giocare i bambini con una colla fatta di farina cotta in poca acqua.

Ognuno di noi, anche se crede di essere in buona salute, ha accumulato fin dalla prima infanzia una certa quantità di muco sulle pareti intestinali. Durante l'autopsia si è riscontrato che il 50/60 per cento dei colon esaminati aveva fino a 6/7 chilogrammi di muco attaccato alle pareti. Il fatto che una persona abbia lo svuotamento intestinale ogni giorno non significa che essa sia libera da questo muco perché i villi intestinali sono molto sottili e trattengono le sostanze collose (muco) con cui entrano in contatto.

Risulta evidente che in presenza di muco intestinale le sostanze nutritive, prima di raggiungere il sangue, devono passare attraverso questo strato di muco che agisce come un "filtro", purtroppo sporco, che tende a deteriorare anche un alimento di ottima qualità, rendendolo così idoneo a peggiorare lo stato di inquinamento organico. Spesso il muco intestinale è la prima causa di fame continua, mai soddisfatta, e del mal di testa frontale che affligge molte persone. **Esso è anche il rifugio dei parassiti intestinali che, attualmente, i medici non riconoscono ed affliggono molte persone, specialmente i bambini.**

Un chiaro indizio di muco intestinale è dato dall'impossibilità di digiunare. Vi sono persone che non riescono a digiunare neppure per un giorno; non è la debolezza ad impedirlo, ma le tossine che si stanno eliminando perché, finalmente, il corpo ha avuto la possibilità di ripulirsi. Vi sono altri che non sopportano le fragole con succo di limone. I disturbi da essi riscontrati altro non sono che il risultato del muco disciolto dal limone e riassorbito dal sangue nell'ultimo tratto intestinale.

CIBI CHE CREANO IL MUCO

Pollo - Vitello - Manzo
Molluschi
Dolciumi - Cioccolato
Tuorlo d'uovo
Latticini
Pasta e pane bianco
Riso brillato
Lenticchie - Cavolini di Bruxelles

CIBI CHE SCIOLGONO IL MUCO

Tè
Fichi - Uva passa
Aranci - Limone
Olive
Fagiolini - Spinaci - Lattuga
Endivia - Cetriolo
Prugne
Uva

SUGGERIMENTI ANTI MUCO

- Evitare i cibi che creano il muco (farina bianca e derivati, riso brillato, uova, carne, pesce ed insaccati).
- Utilizzare cibi che sciolgono il muco: succo di agrumi (limone, arancio, pompelmo), fichi secchi, uva passa, verdura e frutta cruda in genere.
- Iniziare la giornata con un bicchiere di acqua tiepida a cui sia stato aggiunto il succo di mezzo limone ed un po' di zucchero di canna. Questa bevanda, presa il mattino a digiuno, è un ottimo sistema per liberarsi del muco.

I PARASSITI INTESTINALI

Attualmente, sembra impossibile, vi sono bambini e adulti affetti dai parassiti intestinali. Nei bambini il fenomeno si manifesta con volto pallido, occhi profondi e il digrignare i denti nella notte.

Per combattere questi parassiti è necessario ridurre a solo tre pasti alla settimana i prodotti che creano putrefazione (pollo, pesce, salumi, insaccati, carne rossa, ecc.), e aumentare l'utilizzo di verdura, frutta fresca e qualche cereale. Ricordare che il pollame è preferibile alla carne rossa e i formaggi di capra e pecora sono molto migliori di quelli di vacca. È anche necessario intervenire con un medicinale appropriato, il vostro medico vi potrà dare le indicazioni necessarie.

Attenzione: ricordate che i parassiti sono molto contagiosi, perciò controllate tutta la famiglia e gli eventuali animali domestici, specialmente i cani!

Bibliografia:

Prof. Arnold Ehret's, "Mucusless diet healing system", Benedict Lust Publications Inc. Paperback 1976

CONSIDERAZIONI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Volendo imparare da Madre natura, è possibile stabilire gli alimenti più adatti osservando la forma dei denti e il modo in cui avviene la masticazione nei vari Regni animali. I carnivori non hanno i molari e masticano solo in verticale: questa è la prova inconfutabile che l'uomo non è un carnivoro, anche se le esigenze di sopravvivenza lo hanno costretto ad esserlo. L'uomo possiede dei denti simili a quelli dei cavalli: pertanto è un granivoro-frugivoro e i cibi più adatti sono i semi, i cereali, la frutta e le verdure;

Le vitamine del gruppo B sono legate al sistema nervoso ed una carenza delle medesime può provocare nervosismo. Ricordiamo che lo zucchero raffinato (quello di uso comune) necessita, per la sua assimilazione, delle vitamine in oggetto. Il suo abuso (biscotti, marmellate, ecc) può perciò causare insonnia ed agitazione. Anche la carne rossa (salumi inclusi) tende a creare nervosismo perchè fornisce molte energie che il lavoro sedentario non riesce ad utilizzare, pertanto la distanza di due pasti a base di carne (salumi, pesce e pollame compresi) non dovrebbe essere inferiore alle 48 ore.

Non fare colazione solo con un caffè, è bene che la colazione sia sostanziosa. Evitare il cappuccino, al limite non usare il caffè ma l'orzo tostato. Vanno bene fette biscottate, germe di grano, miele e infuso di erbe.

Non mescolare nello stesso pasto carboidrati (pasta, riso, ecc.) con le proteine (carne, pollo, pesce, salumi, uova, formaggio). **L'ideale per una buona salute è solo il primo con verdura a pranzo e solo il secondo con verdura a cena. La frutta lontano dai pasti!**

Una volta al mese fare un giorno di digiuno leggero alimentandosi solo con liquidi, in questo modo l'organismo si può riposare e depurare. Può andar bene un infuso di tiglio, malva ed equiseto con poco miele: una tazza calda ogni ora. Se sopravviene mal di testa farsi un clistere. In questo caso il mal di testa non è dovuto alla debolezza!, ma al sangue carico di tossine perchè l'intestino si sta ripulendo. Ricordare che il mal di testa frontale assai spesso è causato da putrefazioni intestinali.

REGOLE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Sostituire:

- al pane di farina bianca, il pane integrale o i crackers,
 - allo zucchero raffinato, il fruttosio o lo zucchero di canna,
 - al sale raffinato, il sale marino,
 - al caffè, il caffè di orzo,
 - all'aceto di vino, il limone o l'aceto di mele,
 - all'acqua potabile, una minerale con residuo fisso inferiore a 70mg.
-
- Iniziare il pasto con le proteine di provenienza animale (carne, formaggio, pesce, uova, ecc.).
 - Dopo aver bevuto acqua, attendere almeno mezz'ora prima di mangiare.

- Non bere ai pasti. Si eviterà di diluire i succhi gastrici facilitando la digestione e l'assimilazione.
- Masticare lentamente e completamente (deporre la posata tra un boccone e l'altro).
- Usare liberamente frutta e verdura, ma assumere la frutta lontano dai pasti.
- Evitare il famoso brodo di carne, che contiene molte sostanze tossiche.
- Eliminare o ridurre i cibi fritti. Non riutilizzare assolutamente l'olio raffreddato dopo una frittura perché contiene delle sostanze altamente tossiche.
- Eliminare, nel tempo: dolci da pasticceria, cioccolato, caffè, caffè e latte, zucchero bianco, pane bianco, carni cotte con salse e intingoli, super-alcolici, cibi conservati.
- Ridurre, nel tempo, carne, pesce, pollame e salumi. Non usarli più di tre volte alla settimana, preferire il pollame o i pesci piccoli, quelli grandi contengono mercurio ed altre sostanze tossiche. Cozze, ostriche e vongole andrebbero eliminate per la stessa ragione.
- Usare raramente burro, salumi e insaccati. Superati i 40 anni evitare le frittiture e le carni rosse: meglio pesce, pollo o tacchino.
- Il latte e i latticini di mucca, se consideriamo cibi con cui vengono alimentate le mucche, sono altamente sconsigliabili. Meglio il formaggio di capra o pecora e, talvolta, lo yogurt;
- Evitare gli accostamenti di cibi con digestione non compatibile (pasta o riso con carne o formaggi, latte e caffè, patate con pesce, prosciutto e melone, ecc.).
- Evitare il dessert dopo i pasti. I dolci andrebbero consumati solo qualche volta e lontano dai pasti.
- Ridurre l'uso del sale e preferire quello marino iodato. Il sale tende ad indurire i tessuti, modifica il sapore dei cibi e non è benefico per il sistema circolatorio.
- Utilizzare moderatamente i cereali integrali perché tendono ad acidificare l'organismo. Provare anche quelli insoliti, il miglio lessato, ad esempio, permette di fare delle ottime crocchette.
- Usare pochissimo aceto e sottaceti. Questi prodotti tendono a demineralizzare l'organismo con conseguenti danni ai denti ed al sistema osseo. L'aceto di mele è meno dannoso di quello di vino.
- Inserire nella dieta quotidiana una modesta quantità di lievito di birra, lecitina di soia, un cucchiaino di miele e qualche mandorla (7-8) se non vi sono problemi al fegato.
- Per un apporto completo delle varie sostanze alimentari assumere un supplemento di vitamine e sali minerali ogni due giorni (scegliere tra Multicentrum, Viterra, Supradin, Diagan, ecc.);

L'IMPORTANZA DEL PENSIERO POSITIVO

Quando smetterai di voler riempire la tua coppa di felicità, e inizierai a riempire quella degli altri, scoprirai, con meraviglia, che la tua sarà sempre piena (Paramansa Yogananda).

Per star bene è molto importante sostituire i pensieri negativi con quelli positivi. Dice un vecchio adagio "cuor contento il ciel l'aiuta". È inutile arrabbiarsi se si rompe qualcosa: ormai è rotto e conviene mettersi il cuore in pace. Dovremmo anche imparare a non giudicare i nostri simili, non importa il loro modo di vedere le cose o il colore della pelle. Al limite possiamo evitare di frequentarli, comunque dovremmo sempre salutarli e mantenere un buon rapporto con loro.

Quando un problema ci affligge, dovremmo recitare la seguente preghiera: "Signore, se questo problema ha una soluzione dammi la forza di usarla subito, se non ce l'ha, dammi la capacità di dimenticarlo. Sopra tutto, aiutami a capire se il problema fa parte della prima o della seconda categoria".

Suggeriamo anche di tornare indietro nel tempo e considerare tutte le volte che abbiamo avuto un grosso problema, che poi si è superato e ora non esiste più. È anche benefico tener presente che **“dietro l'ombra più nera si cela la luce più fulgida”**, i problemi, infatti, portano la possibilità di crescere o imparare qualcosa.

È NECESSARIO EVITARE IL RIMORSO CONTINUO

Il senso di colpa, è un piccolo strumento di precisione si può usare quando non si vuole assumere le responsabilità della propria vita. Usatelo ed eviterete ogni rischio, ma impedirete a voi stessi di crescere (Wayne W. Dyer).

Si ci tormentiamo per qualcosa avvenuto nel passato, ricordiamoci **che abbiamo due occhi davanti e nessuno dietro**, pertanto dovremmo guardare innanzi a noi e non sciupare il presente rovistando nel passato. Vi sono delle persone che, dal momento in cui si rendono conto di aver commesso un errore, si lamentano per giorni e settimane. Rimangono paralizzate, non vogliono più agire. Se credono che così faranno impietosire il Signore, si sbagliano. Bisogna smetterla con questo atteggiamento.

Chi ha fatto un errore, si metta al lavoro per riparare, perché Dio ama i lavoratori. Quando si lavora ci si sporca, ma non è grave, poi ci si lava. L'essenziale è lavorare, fare dei progressi. Quali che siano le vostre sciocchezze, i vostri errori, le vostre cadute, non interrompete mai il lavoro. Continuate, finché l'amore e la luce cominceranno a regnare in Voi.

Bibliografia

Omraam Mikhael Aivanhov, "La chiave essenziale". Edizioni Prosveta, F.B.U. Moiano (PG).

I VELENI DELLA NOSTRA MENTE

I vari stimoli che raggiungono la nostra mente, ricordi compresi, producono tutto il complesso di "vibrazioni" di cui fanno parte anche le emozioni. Gli antichi testi tibetani citano quattro passioni, chiamate "veleni" in grado di produrre stimoli ed emozioni con effetti nocivi sul nostro io. Esse sono: odio, orgoglio, gelosia e avidità. Ad esse i testi aggiungono la stupidità, capace di accecare l'individuo, e noi riteniamo opportuno aggiungere l'ira, la lussuria e la cupidigia.

ODIO E RANCORI SONO CAUSA DI MALATTIA

Bisognerebbe evitare di pensare alle persone verso cui si prova odio o rancore. Esse, se non le perdoniamo, diventano i nostri padroni, ci vengono in mente quando mangiamo, rovinandoci il pasto; quando siamo a letto guastandoci il sonno; quando ci rilassiamo, riportandoci ansia ed agitazione (Mario Rizzi).

L'odio è una passione veramente distruttiva che trova la sua origine in vari fattori, tra cui:

1. impedimento a realizzare un desiderio,
2. paura (di non essere amati, compresi, valutati, ecc.),
3. umiliazione (reale o apparente),
4. frustrazione.

L'odio può manifestarsi verso una o più persone come un impulso che dura pochi secondi, oppure può consolidarsi come atteggiamento permanente nei confronti di un determinato individuo o di tutta la società. Esiste l'odio verso gli altri e perfino verso se stessi, è la fonte di aggressività, feroce gelosia, suicidi, omicidi, è come una piastra di acciaio contro la quale si infrangono gli slanci più nobili.

Un impulso di odio, talvolta, è comprensibile, ma diventa patologico se si prolunga nel tempo. I deboli cercano di eliminare la loro sofferenza, come è naturale, cercano di distruggere la causa di tale sofferenza e, quando

esasperati, potranno nutrire odio contro altre persone, contro lo Stato, contro una religione, o contro se stessi. Per es.: quale bambino umiliato o terrorizzato non ha sentito un impulso di odio contro chi lo faceva soffrire?

Vi sono anche delle emozioni meno violente, che comunque racchiudono in sé il seme dell'odio, tra esse citiamo: avversione, antipatia, qualche volta anche l'opposizione, l'aggressione che è sempre una conseguenza dell'odio, l'intolleranza che porta fatalmente all'odio, e tutte le altre emozioni meno facilmente distinguibili che sono all'opposto dell'amore. Certamente l'odio è il primo sentimento che si deve cambiare, perché impoverisce le nostre energie vitali e ci impedisce di coltivare emozioni positive e di ampliare i nostri orizzonti mentali.

Accade spesso che alcune mogli pervengano ad esaurimenti mentali a causa del continuo alternarsi dei loro sentimenti di odio e di amore nei confronti del coniuge, infatti il conflitto di questi due opposti sentimenti produce un'enorme tensione nervosa. Lo stesso accade anche a certi bambini nei loro rapporti coi genitori e questo spiega il loro comportamento imprevedibile e irrazionale. Alcune volte l'odio per la matrigna o il patrigno è talmente intenso, che distrugge psichicamente chi lo nutre. È evidente, quindi, che l'odio è un sentimento da respingere, perché nuoce soprattutto a noi stessi.

COME TRASFORMARE L'ODIO UN SENTIMENTO POSITIVO

È molto meglio vivere bene e avere torto... Che non vivere male e aver ragione! (Louis Hay).

Molte persone non ammettono di provare sentimenti di odio. Esse affermano: "Io non porto alcun odio dentro di me, verso nessuno, davvero!". Probabilmente non provano un odio costante ed intenso per qualcuno o qualcosa, ma ciò non esclude che non sentano occasionali sentimenti di odio verso chi è causa di una loro paura, di un'umiliazione o una frustrazione. Nella vita di un bambino questo è un fenomeno molto frequente.

Cominciate perciò a distinguere le sensazioni di odio quando si presentano. Dite a voi stessi: "Ecco, questo pensiero è stato provocato dall'odio, mi nuoce, non continuerò a nutrire e ad accrescere quest'emozione. Preferisco pensare o fare una cosa migliore". Dovete rendervi conto che l'odio è una creatura della vostra mente: una reazione sbagliata provocata da una paura, umiliazione o frustrazione.

Spesso l'odio è praticamente dovuto all'incapacità della mente di reagire consapevolmente dinanzi ad un determinato pensiero, una determinata azione o una determinata parola di altri. Quando vi è possibile cercate di scaricare l'energia provocata da questa emozione con un movimento fisico: facendo alcuni passi, muovendo energicamente le braccia come se doveste scagliare lontano qualcosa, lanciando un fischio o pronunciando un'esclamazione a voce alta. Se ne avete la possibilità pigliate a calci una palla.

Qualsiasi movimento fisico più o meno violento scarica l'energia accumulatasi in seguito alle vibrazioni dei nervi. Naturalmente non intendiamo trasformarvi in individui incapaci di controllarsi che non sanno nascondere le proprie emozioni, tuttavia, quando è possibile, è sempre meglio scaricare l'eccesso di energia piuttosto che reprimerlo.

Dopo alcune settimane di questo esercizio, messo in pratica ogni volta che se ne presenta l'occasione, le sensazioni di odio diminuiranno progressivamente, manifestandosi ad intervalli sempre più lunghi sino ad attenuarsi quasi completamente. Successivamente bisognerà andare alla caccia delle sensazioni di odio più blande, **celate tra le antipatie e le avversioni di ogni genere**. La necessità di scaricare le proprie energie, è soltanto una pratica iniziale utile alle persone che percepiscono ancora con molta violenza le sensazioni di odio. In seguito bisognerà imparare a rivolgere la mente verso pensieri più positivi e privi di odio. Questo esercizio è più lungo e difficile per chi cova da molto tempo un forte odio per qualcuno.

IL PERDONO

Il perdono può spazzare via tutti gli ostacoli che hanno impedito al benessere ed alla salute di arrivare fino a voi. Il perdono è un potente magnete da cui nessun bene può evitare di essere attratto.

È provato che attriti, odi e rancori, fanno consumare molta energia vitale. Dopo aver perdonato, infatti, avremo in noi maggiori energie in grado di favorire l'eventuale guarigione e lo stato di buona salute. Il perdono fa' diventare forti i deboli; trasforma i codardi in coraggiosi; muta gli ignoranti in saggi, e fa' degli scontenti delle persone felici. Ricordate che il perdono può eliminare ciò che si era messo come ostacolo tra voi ed il vostro benessere.

Oltre a perdonare gli altri dobbiamo anche imparare a perdonare noi stessi. L'autocondanna ci priva della salute e ci può causare problemi di tutti i tipi, compresi quelli finanziari. Charles Fillmore, fondatore del movimento spirituale: "Unity" propone questa formula di perdono dicendo che questo è un trattamento mentale garantito per curare ogni tipo di malattia:

1. Ogni sera, prima del sonno, siediti per circa 30 minuti e chiedi perdono, mentalmente, a tutti quelli verso cui hai avuto un atteggiamento negativo o antipatia. Se hai dei pregiudizi contro un animale, o ne temi la presenza, chiedi perdono pure a lui e mandagli il tuo amore.
2. Se hai accusato qualcuno; hai discusso duramente; hai criticato o fatto pettegolezzi; ritira le tue parole chiedendo (mentalmente) perdono alle persone offese.
3. Se le circostanze ti hanno portato a delle rotture con parenti (o amici) fai tutto ciò che ti è possibile per sistemare le cose.
4. Cerca di vedere tutte le persone come dei figli di Dio che stanno facendo delle penose esperienze nella vita terrena. Offri loro la tua incondizionata comprensione ed i più intensi pensieri d'amore.
5. Non coricarti mai con la sensazione che vi siano nel mondo persone, animali, cose o situazioni, che ritieni essere tuoi nemici.

Una formula per un perdono completo dovrebbe sempre comprendere il perdono che diamo all'altro per il male che ci ha fatto, e la richiesta di essere perdonati per il male che eventualmente noi abbiamo fatto a lui. Nessuno è santo e noi abbiamo sempre una parte di colpa, magari per qualcosa che abbiamo fatto in una vita passata.

Pertanto:

- Chiama mentalmente la persona da perdonare, quindi, dille a bassa voce, con cuore aperto e animo sincero:
 1. *Io ti perdono__ (nome e cognome), per tutto il male che mi hai fatto, volontariamente o involontariamente, in questa vita o in quelle passate, ed affermo che il Signore, utilizzando questo mio perdono, ti perdona e ti lascia libero.*
 2. *Ora ti chiedo perdono__ (nome e cognome), per tutto il male che posso averti fatto, volontariamente o involontariamente, in questa vita o in quelle passate, ed affermo che il Signore mi perdona e mi lascia libero.*
 3. *Io affermo che tu sei libero e io sono libero, che il Signore ci benedica entrambi, e ci doni saggezza, pace e serenità. Amen.*

Louis Hay, ammalata di cancro in fase terminale, è guarita quando ha iniziato a perdonare in cuor suo tutti coloro con cui aveva avuto un cattivo rapporto. In seguito ha scritto diversi libri di cui il primo (*Guarisci il tuo corpo*) che è posto in vendita con una cassetta con esercizi di visualizzazione che aiutano il processo di perdono e guarigione.

OGNI PENSIERO ED OGNI PAROLA CREANO...

Ogni pensiero che abbracciate, ogni fantasia che avete per provare una qualche emozione, crea un sentimento nel vostro corpo che viene registrato nella vostra anima. Questo sentimento crea poi il presupposto per gli avvenimenti della vostra vita, perché attirerà a voi quelle circostanze che corrispondono al sentimento già registrato nella vostra anima ed esse lo ricreano. E sappiate che ogni parola che pronunciate crea i vostri giorni futuri, perché; le parole sono solo suoni che esprimono i sentimenti della vostra anima i quali, a loro volta, sono nati dal pensiero. Pensate che le cose vi accadano semplicemente per caso?

Non esiste il caso o la coincidenza in questo mondo e nessuno è una "vittima" della volontà o dei piani altrui. Voi avete pensato e sentito in precedenza tutto ciò che accade ora nella vostra vita. Lo avete prodotto fantasticando sul "come sarebbe? se...", o temendo qualcosa, o accettando come verità ciò che qualcun altro vi ha detto. Tutto ciò che accade, accade come atto intenzionale del pensiero e delle emozioni. Tutto!

Ogni pensiero che avete abbracciato, ogni fantasia a cui avete permesso di diventare vostro sentimento, tutte le parole che avete pronunciato, o sono già accadute o attendono di accadere. Perché il pensiero è il vero donatore di vita che non muore mai, che mai può essere distrutto e che voi avete usato per creare ogni momento della vostra vita; è l'anello che vi collega con la Mente di Dio.

Bibliografia

Pierre Daco, "Che cos'è la psicologia". Enciclopedie pratiche Sansoni.

CES Rai, "Yama Yoga". Edizioni Mediterranee (Roma).

Ramtha, "Dio in te, la divinità dimenticata". Macro Edizioni, Cesena (FO).

Hay, Louise L., "Guarisci il tuo corpo". Armenia Editore, Roma.

NON DIMENTICARE LA TUA VERA NATURA

Tu non sei un essere umano che sta vivendo un'esperienza spirituale. Tu sei un essere spirituale, che sta vivendo un'esperienza umana (Dott. Wayne W. Dyer).

Pochi conoscono la vera natura dell'uomo e perché insorgano le malattie. Noi non abbiamo solo il corpo fisico, esistono infatti altri "corpi" sottili e invisibili, tra cui i più importanti sono il doppio eterico (che ci dona l'energia per vivere), il corpo astrale (per sperimentare emozioni e desideri), il corpo mentale (per poter pensare), e il corpo causale che raccoglie, vita dopo vita, tutte le nostre esperienze e consente al nostro spirito di evolvere. Quando la malattia arriva a manifestarsi nel corpo fisico significa che si è preparata, magari per molto tempo, nei corpi sottili. Per guarire è perciò necessaria una giusta alimentazione e la purificazione dei pensieri e delle emozioni. Sta scritto che "Dio non rispetta le persone, ma le condizioni".

La Terra è una scuola pesante: chi è appena nato piange perché sa che dovrà tribolare tutta la vita e chi è morto, quasi sempre sarà costretto a rinascere di nuovo per chiudere i conti lasciati aperti. Solo quando avrà raggiunto un certo grado di perfezione non dovrà rinascere più e avrà conseguito la Resurrezione dalla carne (non della carne!).

Per evitare di dover rinascere dobbiamo applicare queste due leggi dell'Amore: "non fare gli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te" e "fai agli altri come vorresti fosse fatto a te". Dobbiamo sempre ricordare che la legge di gravità si applica ad ogni cosa, tutto ciò che esce da noi a noi ritornerà. Questo fenomeno viene chiamato Legge di causa ed effetto (karma), e sancisce "ciò che tu semini, tu lo raccoglierai".

Ricordando che noi siamo un'entità spirituale, che sta evolvendo sulla Terra, potremo considerare le cose e le persone con un certo distacco. Infatti quando lasceremo il corpo fisico dovremo lasciare anche tutto ciò che abbiamo. Disse un saggio: "Lascia le cose prima che esse lascino te... e ti facciano soffrire!".

LETTURE SUGGERITE

Valeria Mangani - Adolfo Panfilì, "La dieta pH". Edizioni Tecniche Nuove.
Dott. Herbert M. Shelton, "Artrite, soluzione naturale". Editrice Igiene Naturale S.r.l., Gildone (CB).
P. Antognetti, "Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini". Macro Edizioni, Cesena (FO).
Valter Giraud - Giuseppe Gregorio, "Vitamine e Minerali", Edizioni Atlantide, Tel. 02-93.548.007.

Lynne MCTaggart, "Ciò che i dottori non dicono". Macro Edizioni, Cesena (FO).
Lorenzo Acerra, "L'immensa balla della ricerca sul cancro" Macro Edizioni, Cesena (FO).
Peter H. Duesberg, "AIDS, il virus inventato". Edizioni Baldini e Castoldi, Milano.
Milly Shar-Manzoli, "Il tabù delle vaccinazioni (i danni da vaccino e la prevenzione naturale)",
Edizioni Astra, Casa Orizzonti, CH-6517 Arbedo. Tel. (091) 829-13-36.

Giuditta Dembech, "Quinta dimensione". Ariete Editore.
Omraam Mikhael Aivanhov, "La nuova terra". Edizioni Prosveta.
Omraam Mikhael Aivanhov, "La chiave essenziale". Edizioni Prosveta.
Rinaldo Lampis, "L'uso cosciente delle energie". Edizioni Amrita.
Amedeus Voldben, "I prodigi del pensiero positivo". Edizioni Mediterranee.
Edward Bach, "Libera te stesso". Macro Edizioni, Cesena (FO).
Dale Carnegie, "Come trattare gli altri e farseli amici". Bompiani Editore.
Wayne W. Dyer, "Le vostre zone erronee". Biblioteca Universale Rizzoli.
Gerald Jampolsky, "Amare è lasciare andare la paura". Macro Edizioni, Cesena (FO).
Hay, Louise L., "Guarisci il tuo corpo". Armenia Editore, Roma.
Amadues Voldben, "Le influenze negative". Sugar Edizioni, Milano (1984).
Amedeus Voldben, "Il protettore invisibile". Edizioni Mediterranee.
Dion Fortune, "Difesa psichica". SIAD Edizioni, Milano (1978).
Master Choa Kok Sui, "Autodifesa psichica per la casa e l'ufficio". Macro Edizioni, Cesena (FO).

SOMMARIO

L'AURA UMANA.....	1
COME EVITARE DI ESSERE VAMPIRIZZATI.....	2
ENERGIA VITALE E SALUTE.....	2
LO SNERVAMENTO	2
LA LINFA, LIQUIDO VITALE.....	3
LE TOSSINE E LE MALATTIE.....	4
ALIMENTAZIONE E SALUTE.....	5
IL MONOPIATTO O DIETA DISSOCIATA	5
IL "MUCO INTESTINALE " E LE MALATTIE.....	6
SUGGERIMENTI ANTI MUCO.....	6
I PARASSITI INTESTINALI	6
CONSIDERAZIONI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE.....	7
REGOLE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE.....	7
L'IMPORTANZA DEL PENSIERO POSITIVO	8
È NECESSARIO EVITARE IL RIMORSO CONTINUO.....	8
I VELENI DELLA NOSTRA MENTE.....	9
ODIO E RANCORI SONO CAUSA DI MALATTIA	9
COME TRASFORMARE L'ODIO UN SENTIMENTO POSITIVO	10
IL PERDONO.....	10
OGNI PENSIERO ED OGNI PAROLA CREANO.....	11
NON DIMENTICARE LA TUA VERA NATURA.....	12
LETTURE SUGGERITE.....	13