

# CONVEGNO “SALUTE ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLEZZA”

Sabato 7 giugno 2014 - Verona

L’igiene naturale è insieme una corrente di pensiero e un sistema di vita che ne deriva. L’igienismo crede in un ordine armonioso della natura, ogni fenomeno regolato da leggi salde, coerenti, immutabili in ciò che hanno di essenziale.

I processi della vita sfuggono a queste leggi naturali che se rispettate rinnoveranno continuamente l’energia vitale e se disattese causeranno prima o poi malattia e sofferenza.

Per l’uomo quindi Salute e Benessere sono i fini raggiungibili soltanto se egli si atterrà ad un modello di vita in armonia con le sue esigenze biologiche, psichiche e spirituali.

La malattia è una deviazione da questo modello: solo il ripristino di abitudini e comportamenti adeguati, riporteranno la salute. Chi segue l’igienismo respinge quindi l’atteggiamento fatalistico nei confronti della malattia: non dal caso dipende ma dall’errore e vizi. Quando si sta male è segno che magari inavvertitamente è stata violata qualche legge naturale. Ma la sua originalità sta fra l’altro nella coerenza con cui ha richiamato l’attenzione su un aspetto parziale di questo modo di vedere (quasi sempre dimenticato o trascurato) che cercherò di illustrare di seguito nel modo più chiaro. Nel disegno armonioso della natura anche la malattia ha un significato, tende ad un fine, ad un suo posto che l’inquadra nell’insieme dei processi vitali.

I sintomi non sono la malattia, i segni morbosi non sono (se non in casi estremi) l’espressione di un cedimento del corpo, della rottura di un equilibrio, bensì processi eccezionali attraverso i quali il corpo reagisce alle alterazioni determinate da incongrue abitudini di vita (intossicazione progressiva) per ristabilire la normalità. In altre parole la malattia è una manifestazione della capacità di auto guarirsi ed autoripararsi del corpo,

capacità che nessuno può guidare o controllare meglio di quanto non faccia l'intelligenza somatica e la saggezza del corpo stesso.

Tutto questo può essere sintetizzato con la frase dall'apparenza paradossale: Il corpo guarisce grazie alla malattia. La malattia quindi deve fare il suo corso, essendo un processo curativo non può essere curato.

La malattia è una strategia che il corpo usa per guarirci.

Credo che sia chiaro che per l'igienismo ogni intervento terapeutico è spesso superfluo o dannoso. Infatti tende ad interferire nei delicati e complessi processi spontanei di autoriparazione del corpo, processi che non sono essere conosciuti completamente dalla scienza medica (d'altra parte sono già di per sé il meglio che l'organismo può fare in quelle condizioni).

Invece di dare all'ammalato sostanze che sarebbero generatrici di malattie in persone sane (farmaci chimici) l'igienismo darà i fattori che mantengono la salute, secondo i bisogni e le capacità del malato. Quindi apporto equilibrato di energia vitale nelle forme più varie: Sole, Luce, Aria, cibo vivo. Apporto d'aria pura, acqua pura, cibo sano e naturale, esercizio fisico, pulizia del corpo, adeguato riposo, equilibrio psichico e spirituale.

Alcuni di questi fattori, come esercizio fisico, cibo sano, sono da ricevere non immediatamente ma quando la crisi disintossicante (malattia) è passata per raggiungere così un completo recupero.

Durante la malattia infatti la cosa più importante è il riposo fisiologico completo – riposo e dieta ogni male acquieta.

I 5 riposi sono infatti: fisico, mentale, verbale, fisiologico e sessuale.

Da quanto detto finora dovrebbe essere chiaro che per l'igienismo tutte le malattie hanno fondamentalmente una causa, una diagnosi, una cura, pur assumendo aspetti e apparenze sempre diverse a causa della diversità degli individui e delle circostanze. Pur se la malattia in certi casi è a carico di un singolo organo, in effetti è sempre tutto il corpo ad essere ammalato, anche

se una sua parte può essere impegnata in modo più vistoso nell'attività di eliminazione delle tossine e nei fenomeni riparativi: ciò si verifica o per cause che dipendono dalla costituzione individuale o dalle abitudini della persona o anche dall'ambiente.

Nelle malattie acute l'organo più impegnato è l'organo più forte, nelle malattie croniche è l'organo più debole

Qualsiasi sia il nome della malattia e le impurità del sangue, sparirà solo formando sangue puro, mediante buone digestioni, respirando aria pura e riattivando l'eliminazione cutanea.

Il nostro organismo sceglie sempre il male minore.

Questo è un momento particolarmente delicato dell'Igienismo; cercherò in qualche modo di mostrare come in molte situazioni della vita di oggi un certo tipo di intervento abbia la sua giustificazione anche nell'ottica igienista.

L'idrotermofangoterapia e la fitoterapia sia a livello nutrizionale che terapeutico con la terapia nutrizionale.

Comunque non vi è dubbio che la corsa al rimedio è sempre diseducativa perché crea la convinzione errata che grazie ad esso si possono aggirare le leggi della vita.

Cosa fa l'igienista quando si ammala? L'igienista non fa nulla, ma quel nulla lo deve sapere fare.

A parte che la malattia è una Benedizione del cielo e non è altro che una eliminazione. I veri igienisti si scambiano gli auguri e le congratulazioni.

La malattia è necessaria e ti obbliga al cambiamento. Bisogna premettere che ogni igienista si adopera affinché l'ambiente in cui vive sia il più salubre possibile, cura la nutrizione, la respirazione, l'esercizio fisico ed ogni altra esigenza del corpo e dello spirito. In questo modo raramente ci si ammala.

Se ciò succede sa che nonostante la sua buona volontà deve aver trascurato qualche cosa e cerca di capire in che cosa consiste il suo errore, in modo da rimuovere la causa reale della malattia (stress, errori nutrizionale, effetti tossici, ambientali, mentali o spirituali, ecc.).

Questo è indispensabile perché la malattia non si ripeta.

A parte questo lavoro fondamentale di autoriflessione, cosa fa l'igienista in caso di malattia?

La cosa più semplice e più facile e alla quale l'istinto lo invita mette il corpo nelle condizioni migliori per portare a termine questa prova eccezionale ma resa necessaria dagli avvenimenti che è la malattia.

Quali sono queste condizioni? Il completo riposo fisiologico di cui il digiuno o semidigiuno è parte integrante, e, non appena si è riusciti ad identificarli, un apporto equilibrato di quei fattori vitali che sono stati trascurati: aria, luce, sole, cibo.

Se alcuni di questi non sono a disposizione cercare di utilizzare nel modo migliore quei fattori di salute di cui si dispone, senza mai eccedere, perché la vita, e quindi la salute, si regge sull'equilibrio.

Per concludere vorrei dirvi che secondo la mia esperienza non esistono malattie inguaribili, se c'è ancora energia vitale. Quando la foglia è secca nessuno può fare più nulla!

La malattia nasce dallo Spirito, cresce nella mente e si manifesta nel corpo.

La malattia è quindi una disarmonia fra corpo, mente e spirito; nell'igiene naturale c'è un continuo disintossicarsi e...ridisintossicarsi.

Carmelo Scaffidi  
Presidente ABIN