

CONVEGNO “ANIMA NOVA FESTIVAL

“*Cibo per corpo mente e spirito*”

Nova Milanese (MI) – 7 settembre 2014

Che il tuo cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo
(*Ippocrate*).

I veri farmaci sono gli alimenti.

Gli effetti devastanti che ha il cibo sul nostro organismo sono
impensabili ed inimmaginabili.

È molto importante l'associazione dei cibi (*“La facile
combinazione degli alimenti” di Herbert Shelton*) che ci difende
contro gli avvelenamenti.

Tutto ciò significa mettere ordine in modo che l'assimilazione dei
cibi avvenga in maniera ottimale.

La magia dei cibi crudi è fondamentale, difatti un'alimentazione
igienista dovrebbe essere almeno per il 75% basata sul crudismo e
per il 25% a vapore o poco cotto.

La frutta viene così lassificata:

- frutta acida, semiacida, dolce, neutra e semi dolce.

Qualsiasi sia il nome della malattia e le impurità del sangue,
queste spariranno solo formando sangue pure mediante:

1. Buona digestione
2. Respirazione di aria pura
3. Riattivazione dell'eliminazione cutanea.

La malattia è pertanto 1 sola.

La cura è 1 sola.

la causa è 1 solamente.

La malattia nasce nell'anima, cresce nella mente e si manifesta nel corpo.

I pilastri della salute sono:

- Nutrizione e respirazione
- Movimento e rilassamento
- Ambiente e meditazione (Coscienza Cristica)

È importante l'alimentazione, ma ancora più importante è il modo di nutrirsi, la preparazione, la ricerca del cibo sano e naturale, condividere il pasto in silenzio, per poter gustare gli alimenti.

Non è importante quello che mangiamo ma quello che assimiliamo.

Alimentazione

Fate:

- Mangiate solo frutta, noci e ortaggi
- Mangiate cibi non cotti. una dieta alimentare vitale è l'ideale
- Imparate le regole corrette delle combinazioni alimentari per ciascuna digestione
- Mangiate alimenti a temperatura ambiente
- Masticate completamente! la digestione comincia in bocca

- Mangiate alimenti nella loro forma intera, con la buccia quando è commestibile (come mele e pesche), se coltivati organicamente
- Fate in modo che i vostri pasti siano attraenti e appetitosi alla vista
- Evitate i prodotti appassiti
- Mangiate cibi crudi
- Mangiate solo quando avete fame

Non fate:

- Non cuocete il vostro cibo in alcun modo (se non potete mangiare un prodotto secondo natura, non dovrete mangiarlo)
- Non mangiate troppo
- Non mangiate quando siete addolorati, emozionalmente stravolti, stanchi o immediatamente dopo un lavoro pesante
- Non condite i vostri alimenti
- Non mangiate alimenti dal gusto forte

[Considerazioni del Dr. Bieler]

La mia prima conclusione è che non sono i germi la causa prima della malattia; credo piuttosto che essa sia causata da una intossicazione, la quale provoca un deterioramento delle cellule ed apre così la strada alla proliferazione e all'aggressività dei germi.

Il terreno è tutto, il virus è nulla [Pasteur]

La seconda conclusione è che, quasi sempre, l'uso dei medicinali provocano spesso effetti secondari non trascurabili e sono talvolta la causa di nuove malattie. i benefici alquanto dubbi che procurano al paziente sono, nel migliore dei casi, temporanei.

La terza conclusione è che sia possibile guarire una malattia grazie ad una corretta alimentazione. questa affermazione potrà sembrare troppo semplicistica, ma si è giunti ad essa dopo studi approfonditi di argomenti complessi: la chimica colloidale ed endocrina.

[Dr. Bieler]

Sono qui anche per portarvi la mia testimonianza di guarigione, anzi di autoguarigione.

Quando infatti ho iniziato questo percorso, circa 35 anni fa, mi ha molto colpito il libro “la medicina naturale alla portata di tutti” di Manuel Lazaeta (Cileno).

La mia vita era diventata un inferno di sofferenze, ernia al disco, cervicale, pesavo 105 kg. l’unica prospettiva era l’intervento chirurgico: artrodesi, con il rischio di rimanere paralizzato oppure su una sedia a rotelle.

Ho impiegato 2 anni per raggiungere la normalizzazione della mia salute, ho abbandonato tutti i farmaci; dopo aver letto il libro avevo la certezza che la guarigione sarebbe avvenuta.

Il primo cambiamento è stata la nutrizione igienista.

In quei 2 anni sapevo che avrei avuto delle crisi eliminative e così infatti è stato.

L’igiene naturale non soffoca e non cura il sintomo. la malattia infatti è un processo che il corpo stesso attua per ripulirsi, rigenerarsi e ristabilizzarsi, quindi non ha bisogno di essere curato ma richiede invece di essere compreso.

Solo la rimozione della causa, ovvero delle tossine che si sono accumulate, può garantire il ristabilimento della salute.

Il corpo è molto saggio e sceglie il male minore, per noi in quel preciso momento.

Tutto ciò che serve alla vita per vivere, gli stessi alimenti servono per curarci.

Quello che la natura non riesce a fare nessuno può sostituirla.

se siamo qui è perché ci sta a cuore la salute, il bene più prezioso della vita.

La salute è nostra e possiamo autogestirla, perché è personale e non possiamo delegare ad altri.

La salute è nelle nostre mani, con il nostro comportamento, il nostro modo di pensare ed è un fatto culturale e non microbico.

La malattia è un processo curativo e deve fare il suo corso per poterci donare la vera salute.

La malattia è necessaria e ci obbliga a cambiare le cattive abitudini, quelle contro le leggi naturali.

La malattia è lo sforzo che fa l'organismo per liberarsi dai veleni ritenuti nel sangue.

Per godere una salute splendente è importante:

1. L'alimentazione bio
2. La postura
3. L'attività fisica
4. La luce ed il sole
5. Il riposo (i 5 riposi sono:, fisico, verbale, mentale, fisiologico e sessuale)
6. Il sonno
7. L'aria (che è anche il primo alimento)
8. La giusta temperatura

9. L'abbigliamento adeguato (evitare indumenti sintetici, soprattutto a diretto contatto con la pelle)
10. L'acqua (pura di sorgente o naturale)

Per vivere in maniera ottimale, da igienista, occorre aggiungere anche la giusta espressione delle emozioni, il gusto di vivere (la gioia di vivere) e i pensieri positivi, un cibo naturale anche per la nostra mente ed il nostro spirito.

Igienista Naturopata Carmelo Scaffidi
Presidente ABIN