

# Sei pronto a riprendere in mano la tua salute e a sentirti bene?

del Dr. Robert Sniadach, DNH, DC

©1994; edizione riveduta 2007

Quando si tratta di salute, essere sani e restare in salute, il mondo è pieno, ben oltre il limite di sopportazione, di fatti, dati, teorie, informazioni, raccomandazioni e consigli. Le persone sono stanche di sentirsi dire “quello che dovrebbero fare” per essere sani, ricchi, di bell'aspetto, famosi, gentili e per avere successo e potere. E se ancora non possedete tutte queste caratteristiche, dovrete impegnarvi di più! E io ho giusto la risposta che cercate...

Perché desideriamo tutto questo? Fondamentalmente, tutto ciò che desideriamo è stare bene per non doverci così preoccupare della nostra salute. Se godiamo di un buono stato di salute, allora possiamo sentirci più liberi e avere più possibilità di scegliere. Ma soffermiamoci un attimo su questa parola: libertà.

## *Libertà*

Libertà, autonomia, autodeterminazione. Bellissime parole, certo, e persino in grado di ispirare e motivare le persone. Ma se osservassimo meglio e fossimo più onesti, davvero onesti, con noi stessi allora dovremmo ammettere che non ci sentiamo affatto liberi. Il nostro mondo interiore è ricco di paure, dubbi e ansie. Cerchiamo di classificarci attraverso i successi raggiunti per ottenere una sorta di consolazione temporanea. Siamo costantemente alla ricerca di risposte da fonti esterne: cosa dovrei fare, come devo apparire, quello che devo pensare. Ma spesso le autoritarie fonti esterne non sono

migliori di noi; anche loro hanno le proprie paure, dubbi e ansie. Queste figure autoritarie, che si rivelano spesso molto insicuri di loro stesse, pretendono dagli altri rigidità, disciplina, monitoraggio di sorveglianza, sottomissione e punizioni. Di conseguenza il mondo artificiale che abbiamo creato intorno a noi è, giorno dopo giorno, sempre meno libero.

Tutto è inutile, autodistruttivo e molto triste.

Da dove iniziare?

Da te. Da dentro di te.

Se la nostra mente e il nostro corpo non sono in salute, allora *non potremo mai* sentirci felici e soddisfatti.

Se nel nostro corpo e nella nostra mente c'è guerra e violenza, queste verranno automaticamente proiettate nel nostro mondo esteriore, nelle nostre relazioni e nel nostro rapporto con la natura.

In primo luogo acquisiamo le conoscenze fondamentali: i principi di base, la totale comprensione di *come vivere bene* e *come stare bene*. Le basi delle basi. Nozioni davvero semplici, ma che la maggior parte di noi non ha mai imparato in tenera età perché nemmeno i nostri genitori e nonni erano consapevoli di queste basi. Hanno fatto del loro meglio, ma è giunto il momento di uscire dagli schemi.

Concentriamoci sul dilemma principale di tutti gli esseri umani: la malattia. Gli uomini hanno sperimentato numerose tecniche, terapie e rimedi; pozioni, pillole e “cure miracolose” per alleviare i loro dolori e sofferenze...per migliaia di anni...e continuiamo ancora a sperimentare. Disponiamo di un'infinita gamma di medicine per curarci, dagli antichi intrugli a base di erbe fino alle moderne medicine prodotte geneticamente, tutte disponibili in una varietà a dir poco sconcertante.

E i consigli ci giungono sotto ogni forma immaginabile: migliaia di dottori, guaritori, terapeuti, sciamani, guru, consulenti, coach ed esperti. Unendo il lavoro di questi cervelli con grandi e sinceri obiettivi, di sicuro le risposte ai nostri problemi sono dietro l'angolo, giusto? Solo qualche ricerca in più...Solo un po' più di terapia...Solo un po' più di denaro...Solo, solo, solo...

Siamo vicini alle risposte? Ci sfugge qualcosa? Davvero ci serve solo un po' più di scienza, conoscenza, dati e ricerca?

O stiamo dimenticando qualcosa di molto, molto semplice?

Indaghiamo più a fondo e scopriremo tesori meravigliosi...

Il Dr. Herbert Shelton (1895-1985) fu un iconoclasta ed un ribelle pioniere della salute. Appoggiandosi alle teorie degli intellettuali progressisti e indipendenti che lo hanno preceduto, Shelton insegnò e promosse incessantemente un sistema pratico, ponderato ed estremamente efficace orientato al raggiungimento di un totale stato di benessere e felicità: l'Igiene Naturale.

Il nome deriva da due parole: Naturale, ovvero in armonia con la natura, e Igiene, la scienza che promuove il benessere e la salute delle persone. Molti dei principi di questa scienza naturale che punta al raggiungimento di un eccellente stato di salute hanno origini antiche; infatti l'Igiene Naturale si basa sul comune buon senso, il quale però non è per niente comune!

Shelton fu di gran lunga l'intellettuale e scrittore più prolifico su questo tema e promosse con perseveranza il motto "avere fiducia in se stessi". Per lui, libertà, indipendenza e autonomia sono tutto nella vita. Capì che il nostro obiettivo è diventare totalmente autonomi, essere in grado di autodeterminarci e trovare il nostro equilibrio, guarirci e correggerci da soli e volerci bene. Solo così possiamo realmente amarci e prenderci cura l'un con l'altro.

Esaminando alcune nozioni filosofiche dal suo articolo "I principi dell'Igiene Naturale"<sup>(1)</sup> possiamo andare dritti al punto:

"Igiene Naturale è un ramo della biologia che studia ed applica le condizioni da cui dipendono la vita e la salute e gli strumenti attraverso cui lo stato di buona salute si prolunga in tutta la sua purezza e perfezione e si ristabilisce quando viene a mancare...l'Igiene Naturale non è un sistema terapeutico, ma un sistema che mira a comprendere la natura. Illustra come riacquistare la salute in tutti gli stati patologici attraverso il solo utilizzo di agenti igienici, senza l'aiuto di infusi, cure palliative debilitanti o terapie di ogni genere. La categoria degli agenti igienici comprende gli elementi essenziali della vita come cibo,

aria, acqua, luce solare, riposo, sonno, relax, esercizio, gioco, calore, pulizia, speranza, fede, coraggio e tutti i mezzi che ci servono per ottenere questi elementi. Alcuni interventi chirurgici indispensabili rappresentano le uniche misure non igieniche approvate dall'igienista naturale.

“Dovrebbe essere manifesta la verità secondo cui ogni metodo o sistema di assistenza sanitaria o trattamento curativo che annienta l'indipendenza e l'autonomia degli individui e che li rende eternamente dipendenti da un'altra persona o da un gruppo di persone, non è naturale. Qualunque sistema che dà vita ad una classe privilegiata che, attraverso le leggi o altri mezzi, padroneggia sugli altri individui della società, distrugge la vera libertà e autonomia. Ogni sistema che sostiene che i malati possono curarsi solo grazie alle competenze e abilità di un altro individuo o attraverso altri generi di operazioni e che possono rimanere in vita solo grazie alla dolce compassione della classe privilegiata, non rientra negli schemi della natura e prima verrà abolita questa convinzione, meglio sarà per il genere umano. Gli schemi originali delle cose non prevedono che le persone debbano supplicare i loro guaritori. Non importa che una persona dipenda dal medico, dall'osteopata, dal chiropratico o dallo psicanalista, quella persona è schiava di quella classe dalla quale dipende. La terapeutica rende schiavi gli uomini e le donne. È un male e non può persistere. L'Igiene Naturale non usa terapie...di nessun tipo. L'igienista è una guida, un insegnante. Non vende terapie. Non cura i sintomi. Si occupa di individuare le cause. L'igienista non usa la parola cura. “Il principio di guarigione è da localizzare sempre nello stile di vita. Tutti gli organismi viventi si costruiscono, si difendono e si riparano autonomamente. Insegnare agli esseri umani a prevenire la malattia sottraendosi alle sue cause piuttosto che cercare di curarla somministrando le cause di altre malattie (i farmaci) è l'unica soluzione per raggiungere il benessere e la felicità. Siamo convinti che al genere umano si possano insegnare i corretti principi e le giuste abitudini affinché cessi

definitivamente di preoccuparsi delle malattie. La nostra impresa consiste nell'insegnare alle persone come prevenire naturalmente le malattie e non solamente come devono prendersi cura di loro stessi quando sono malati. Sono consapevole del carattere rivoluzionario dei principi che propongo...ma sono convinto che la salvezza fisica della razza umana dipenda proprio dall'accettazione di questi stessi principi.”

Queste dichiarazioni del defunto Dr. Shelton riflettono la sua ricerca della verità e la sua visione, secondo la quale l'umanità è nata per essere libera ed autonoma; il potere e l'intelligenza che ha creato un essere umano da un ovulo fecondato è lo stesso potere che ci permetterà di mantenere un eccellente stato di salute e benessere. Tutto ciò che serve è un'educazione di base sulle leggi della natura che ci governano, sulla Terra e l'Universo.

## IGIENE NATURALE

L'Igiene Naturale è una scienza che si occupa dello sviluppo del benessere fisico, emozionale e mentale attraverso l'educazione. Ci dota di un sistema semplice e diretto per riacquistare e mantenere uno straordinario stato di salute e bellezza. L'Igienismo dona agli individui potere e libertà. Insegna ad essere indipendenti e ad agire in maniera razionale. Mette al bando le paure e l'ignoranza in merito alla salute dell'uomo e a come restare in buona salute. Essenzialmente riguarda la liberazione e la libertà.

I principi dell'Igiene Naturale, affinché siano universalmente veritieri, devono riflettere ed essere in armonia con la Legge Naturale. Ma cos'è la legge naturale? La legge naturale è “necessariamente in sintonia con lo stato e la natura dell'uomo e, qualora non si rispettassero le sue regole, la pace e la felicità di una società non potranno essere raggiunte e mantenute. La conoscenza della legge naturale si può conseguire semplicemente attraverso il lume della ragione; dai dati di fatto e dalla loro essenziale conformità alla costituzione della natura umana.”(3) Queste sono parole profonde.

Ognuno di noi desidera pace e felicità all'interno della nostra società. E ognuno le desidera nella propria vita. Per dare vita a questa realtà, come individuo e società, dobbiamo apprendere la legge naturale e capire come osservare le sue regole. Dobbiamo necessariamente provare ad applicarle nelle nostre vite.

## LA FILOSOFIA DELL'IGIENE NATURALE

Il programma e la filosofia senza tempo dell'Igiene Naturale rimangono stabili; non giacciono su sabbie mobili; non cambiano direzione come il vento. Mentre procediamo nella comprensione dell'operato meraviglioso e complesso della natura e mentre torniamo lentamente al punto di partenza abbracciando e proteggendo questa Terra che rende possibili le nostre vite, arriveremo ad apprezzare queste eterne verità. Shelton e Fry hanno elaborato i seguenti punti del programma igienista:

- L'Igiene Naturale sostiene che dovremmo vivere una vita piena e ricca di bellezza, generosità e felicità.
- L'Igiene Naturale sostiene che l'uomo sia per sua natura buono, giusto e virtuoso e che le sue eccelse qualità si rivelino solo in presenza di ideali condizioni di vita.
- L'Igiene Naturale sostiene che il benessere superlativo sia normale nell'esistenza umana e necessario per la realizzazione dei principali ideali dell'uomo.
- L'Igiene Naturale sostiene che la suprema eccellenza umana possa esprimersi al meglio in coloro che avranno abbracciato queste regole e abitudini che portano al raggiungimento del benessere.
- L'Igiene Naturale, che si occupa di tutto ciò che influisce sul benessere umano, rappresenta il modo migliore per realizzare gli obiettivi principali dell'esistenza umana.

- L'Igiene Naturale è in armonia con la natura, in conformità con i principi dell'esistenza vitale, esatta nella scienza, saggia nella filosofia e nell'etica, in accordo con il buon senso, di successo nella pratica ed una benedizione per il genere umano.
- L'Igiene Naturale riconosce che il corpo umano sia in grado di costruirsi, salvaguardarsi e guarirsi completamente in maniera autonoma e che sia capace di mantenersi ad un eccellente livello di funzionamento, senza incorrere in malattie, a condizione che vengano soddisfatte tutte le sue necessità.
- L'Igiene Naturale riconosce che l'anatomia e la fisiologia umana richiedano specifiche necessità e condizioni per funzionare alla massima potenza genetica possibile. Soddisfacendo queste necessità e condizioni, con un giusto equilibrio, il genere umano raggiungerà un totale stato di benessere e gioia.
- L'Igiene Naturale riconosce che le malattie derivino da errate abitudini, in particolar modo da indiscrezioni alimentari. Le malattie sono causate da una riduzione dell'energia vitale e da una conseguente tossicosi (avvelenamento sistemico generale). Un'insufficiente energia vitale è causata da situazioni di stress, una quantità eccessiva o carenza degli elementi essenziali normali della vita, o all'inquinamento del corpo con sostanze non adatte ad esso. Di conseguenza la guarigione dalle malattie può essere raggiunta solo interrompendo le sue cause e creando le condizioni favorevoli alla guarigione.
- L'Igiene Naturale riconosce che un totale riposo, che comprende anche il digiuno, crei la condizione più favorevole per permettere ad un corpo malato di purificarsi e ripararsi.
- L'Igiene Naturale, che ci insegna che un elevato benessere può essere raggiunto e mantenuto solo attraverso abitudini di vita biologicamente corrette, non si definisce assolutamente un'arte della guarigione o un culto dei rimedi. Essa considera la visione che le malattie possano essere prevenute o superate attraverso

agenti anormali per il nostro essere naturale, sia totalmente sbagliata e causa di molta sofferenza.

Di conseguenza,

- L'Igiene Naturale rifiuta assolutamente (tranne che in casi di emergenze e altre situazioni eccezionali di cui tratteremo in seguito) ogni medicina, trattamento, vaccinazione, cure e terapie in quanto indeboliscono la salute interferendo o distruggendo i processi vitali del corpo, le cellule e i tessuti. Inoltre,
- L'Igiene Naturale considera il corpo e la mente il santuario inviolabile di ciascun individuo.
- L'Igiene Naturale afferma che ciascuno abbia l'inalienabile diritto di avere un corpo puro e incontaminato ed un ambiente puro e incontaminato nel quale vivere, di essere libero da vincoli e obblighi atipici e di poter liberamente soddisfare le proprie necessità come membro responsabile della società.

## PRINCÌPI FONDAMENTALI

Lo studio e la pratica dell'Igiene Naturale produce i suoi piú straordinari ed evidenti risultati sul nostro benessere fisico. I suoi benefici non sono allo stesso modo tangibili, ma tanto quanto profondi sul nostro stato di salute mentale, emozionale e spirituale. Questo è evidente quando osserviamo attraverso occhi "somatici", dal momento in cui non esiste una distinzione provata tra mente/corpo/spirito.

L'Igiene Naturale si occupa di rispondere alla domanda: quali sono le condizioni ideali da cui ogni vita umana dipende? Cerca di studiare un rapporto tra azione/non azione che sia in armonia con la legge naturale e i risultati positivi ottenuti. D'altra parte, le conseguenze che derivano dal rifiuto della legge naturale sono dettagliatamente esaminate e illustrate. Il risultato è quello che potrebbe essere definito "La Lista Principale di Azioni da Compiere" che devono essere attuate per raggiungere lo stato di salute ideale. La cosa buffa è che vivere seguendo queste regole è di gran lunga molto



più facile rispetto a quando si è costretti a vivere secondo le numerose abitudini malate promosse dalle più alte autorità riconosciute: caffè, tè, alcool, tabacco, migliaia di farmaci (veleni), ecc.

T.C. Fry nello sviluppo del suo progetto intitolato La Formula della Salute (6), ha illustrato in maniera dettagliata le premesse di base per condurre una vita salutare. Di seguito trovate una versione ridotta.

Soprattutto, non avvelenare te stesso! I principi fondamentali che permettono di raggiungere e mantenere un eccellente stato di salute comprendono:

- Aria Pura.
- Acqua Pura – non mineralizzata/frizzante.
- Temperatura Confortevole. L'ideale è un clima che permette di trascorrere molte ore all'aria aperta durante l'anno.
- Pulizia del corpo, sia interna che esterna. Non inquinarlo internamente assumendo altre cose oltre ad aria pulita, acqua pura, luce del sole e cibo adatto all'uomo. Dobbiamo anche mantenerci puliti esternamente senza però rimuovere continuamente gli oli naturali che produce il nostro corpo.
- Ore di sonno adeguate. L'energia vitale, che utilizziamo quando siamo svegli, si genera durante il sonno.
- Cibo fresco, di stagione e non cotto (preferibilmente coltivato in maniera biologica e non irradiato) adatto al nostro corpo. Con questo intendo alimenti che siano più efficaci e vengano processati in maniera efficiente dal nostro sistema digestivo. Essendo gli esseri umani per loro natura frugivori, la frutta dovrebbe costituire la parte più consistente del nostro regime alimentare. Quest'ultimo viene poi completato con verdure, noci e semi di nostro gradimento. Gli alimenti cotti devono essere considerati di qualità secondaria e relativamente inferiore rispetto ai cibi crudi; ogni alimento di origine animale deve considerarsi di terza, quindi ancora più inferiore, qualità.

- Attività energetica. Un eccellente stato di salute richiede esercizio e attività fisica. Procedi gradualmente ed elabora il tuo allenamento energetico in grado di rivitalizzare il tuo corpo in tutte le sue parti.
- Sole e luce naturale. La luce artificiale ruba al nostro corpo gran parte degli spettri visibili e non visibili che sono fondamentali per un eccellente funzionamento dei nostri occhi e del sistema endocrino.
- Riposo e relax. La siesta è un ottimo metodo che permette al nostro corpo di ringiovanire nell'arco della giornata.
- Gioco e Svago. Devono essere praticati sia a livello fisico che mentale.
- Equilibrio Emozionale. I nostri sentimenti sono frutto delle condizioni delle nostre vite. Se creiamo le condizioni giuste e manteniamo un atteggiamento positivo, i nostri sentimenti saranno improntati all'euforia e alla socievolezza.
- Sicurezza della vita e dei suoi mezzi. L'insicurezza porta stress emotivi che ci privano del benessere.
- Ambiente piacevole. Questo si riferisce a tutto ciò che ci circonda, incluse le persone e gli animali. Create il vostro giardino e prendetevi cura di esso. Circondatevi di uccellini e altri animali. Adornate la vostra casa. Create uno spazio riservato alla meditazione, alla musica, ecc.
- Attività utili e creative. Gli esseri umani si sentono bene solo quando possono cavarsela da soli e soddisfare le proprie necessità con le proprie forze. Dobbiamo cercare di guadagnarci da vivere impegnandoci in attività che ci vengono naturali, che ci riescono bene e facilmente e che ci riempiono di orgoglio e stima.
- Padronanza di noi stessi. Quando siamo consapevoli di ciò che fa funzionare noi e il mondo, questa conoscenza libererà le nostre menti. La verità ci rende liberi.
- Appartenere ad un gruppo o ad un circolo sociale. Essendo creature socievoli, gli esseri umani crescono all'interno di un

gruppo di persone e amici. Avvertiamo la necessità di interagire con gli altri per confrontarci su sentimenti, questioni intellettuali, e problemi quotidiani.

- Ispirazione, motivazione, obiettivi e impegno.
- Amore, apprezzamento e stima.
- Crescita personale in campo spirituale. Cercare di conoscere, capire e perseguire i propri obiettivi nella vita permette di ottenere gioia, saggezza e serenità.
- Esprimere i desideri sessuali.
- Appagamento del senso estetico. Le nostre vite devono essere ricche di armonia, bellezza e gentilezza.
- Avere fiducia in noi stessi e consapevolezza del nostro valore. Avere fiducia nelle nostre potenzialità innate e nelle nostre capacità è essenziale per raggiungere il benessere.

Questa non è affatto una lista completa di tutte le necessità della vita, ma comprende quelle essenziali. Riflettendo su questa lista, possiamo compiere i passi necessari per migliorare le nostre vite.

## ALIMENTAZIONE IN BREVE

L'alimentazione è quel processo che consiste nell'ingerire sostanze che costruiscono e mantengono i tessuti del nostro corpo. Tra le sostanze nutritive ci sono l'aria, l'acqua, il sole e il cibo. Ciascuna di queste è fondamentale per un eccellente stato di salute. La luce solare, nella quantità adeguata, è necessaria per il corretto funzionamento degli occhi e della ghiandola pituitaria e pineale. Probabilmente esistono anche altri innumerevoli benefici prodotti dalla luce solare, ma ancora non li conosciamo. L'importanza dell'acqua pura e dell'aria pura è evidente. Il cibo rappresenta, invece, il grande punto di domanda. Ogni nutrizionista o dietologo ha una propria e diversa opinione in merito agli alimenti adatti al corpo umano.

Proverò ad analizzarle e a rendere il tutto più semplice.

Per ogni essere vivente, dalle amebe agli umani, ci sono alimenti determinati geneticamente che sono adatti al proprio corpo (alimenti che hanno un aspetto invitante, un buon profumo e un buon sapore da crudi, così come la natura li produce), alimenti che sono facili da digerire, assimilare, utilizzare e le cui scorie vengono facilmente eliminate dal nostro corpo. Questi sono chiamati alimenti di carattere dietetico. Ad esempio, elenchiamo di seguito i caratteri dietetici *primari* di numerose specie:

- Mucche & Cavalli = Erbivori = Vegetazione
- Rane & Lucertole = Insettivori = Insetti
- Scoiattoli = Granivori = Semi/Noci
- Cani & Gatti = Carnivori = Carne animale
- Maiali = Onnivori = Quasi tutto
- Umani & Primati = Frugivori / Erbivori = Frutta & Verdura

Ribadisco che sono stati indicati i caratteri dietetici *primari*. In gravi circostanze, quando la sopravvivenza è messa a rischio, gli esseri viventi si nutriranno di tutto ciò che riescono a trovare per riuscire a sopravvivere. Ma gli alimenti che non rappresentano i caratteri dietetici primari non vengono gestiti bene e causano una serie di problemi e malattie. I caratteri dietetici primari sono sempre la soluzione migliore.

Se si esamina l'anatomia e fisiologia umana, si arriverà all'inevitabile conclusione che l'uomo è nato per essere prevalentemente vegetariano. Gli alimenti ideali per l'uomo sono la frutta, a cui si aggiungono le verdure, secondo i propri gusti, le noci e i semi (ci sono dimostrazioni inconcludenti secondo cui sarebbe necessaria l'aggiunta al nostro regime alimentare di una piccola quantità di prodotti di origine animale, circa l'1,5%). I cibi vegetali sono gli alimenti ideali per il nostro corpo. Rappresentano l'alimentazione più completa con l'assunzione minima di prodotti tossici. Più ci nutriamo di alimenti relativamente dannosi (grano, latticini, carne, ecc.), soprattutto se cucinati, più difficile sarà per il

nostro corpo riuscire a gestirli fisiologicamente e più alto sarà il livello del nostro avvelenamento. Un cibo crudo è come viene prodotto in natura. Ogni essere vivente su questo pianeta, sin dall'inizio dei tempi, si è nutrito di cibo nello stato in cui veniva reperito: crudo. Lo stesso vale per l'Homo Sapiens, nel caso in cui aspiri ad un buono stato di salute e benessere.

## ELIMINAZIONE

È importante comprendere anche il processo di auto-avvelenamento. Come è importante il processo di alimentazione, anche il processo di eliminazione è altrettanto importante. Miliardi di cellule muoiono ogni giorno. Le parti non riciclabili di queste cellule morte e le tossine presenti nell'aria e nell'acqua che respiriamo e beviamo devono essere eliminate. Anche le fibre non digeribili e le parti non utilizzabili degli alimenti devono essere eliminate. Se ci nutriamo di cibi biologicamente corretti e se il livello di stress della nostra vita è adeguato, i nostri organi incaricati all'eliminazione (fegato, reni, polmoni, pelle, colon, ecc.) saranno in grado di mantenere un corpo “pulito” all'interno. Ma se lo stress è alto e/o ci nutriamo di alimenti che non sono adatti alle nostre capacità digestive, le scorie interne si accumuleranno pericolosamente superando il limite di sopportazione del nostro corpo.

L'integrità dell'intero organismo è quindi minacciata e il corpo comincia ad accelerare il processo di eliminazione. Utilizza tutti i mezzi possibili per liberarsi dall'eccesso di materiale tossico. Il canale che sceglie varia da persona a persona: il vostro corpo sceglierà il metodo più appropriato per eliminare le tossine secondo la vostra particolare componente genetica. Dall'esterno chiamiamo questi processi di eliminazione con nomi come raffreddore, polmonite, diarrea, vomito, appendicite, herpes, acne, sinusite, allergia, asma, ecc. Il nome non importa, sono tutti processi attivi di eliminazione. Quando ci soffermiamo su quello che sta accadendo, realizziamo che tutto ciò che noi chiamiamo malattia non è affatto una malattia. Si tratta del “**rimedio**” ad una condizione del corpo chiamata tossicosi

(una saturazione generale del corpo dovuta ad una quantità eccessiva di tossine). In quanto tali, questi processi di eliminazione devono essere aiutati il più possibile. Invece, nella nostra ignoranza, non siamo consapevoli di quello che sta accadendo, perciò avveleniamo ancora di più il nostro corpo attraverso medicine e trattamenti.

Essenzialmente il corpo tratta tutte le sostanze che riceve come nutritive o tossiche. Tutte le medicine, farmaci, ecc. non sono altro che veleni. *Le sostanze chimiche che contengono non sono utilizzabili per la costruzione o il mantenimento delle normali cellule o tessuti sani. Sono sostanze estranee e nocive.* Di conseguenza, il corpo deve consumare energia, vitamine, minerali ed altre sostanze importanti per eliminarle.

Pensateci. Come può una medicina, che rende malata una persona sana (pensate ai numerosi “effetti collaterali” che ogni farmaco produce), trasformare magicamente una persona malata in una persona sana? Questa è una fantasia infantile.

Che dire poi dei trattamenti e delle terapie “olistiche”? Innanzitutto dobbiamo definire correttamente la parola terapia.

“Terapia. Trattamento di una malattia attraverso l'impiego di vari generi di forza (meccanica, chimica, termale, elettrica o altro) sul corpo per alterarne la struttura o la funzione. La parola chiave nella definizione di terapia è forza. La forza di una terapia cambia in base al corpo. La forza applicata può essere lieve o considerevole, può essere piacevole o dolorosa, può essere applicata internamente o esternamente, ma senza forza non esiste una terapia. Con una terapia c'è sempre il rischio di effetti collaterali e a volte se ne ha la certezza. Questo perché spesso l'essenza della terapia non è semplicemente la forza, bensì una violenza assoluta contro la struttura del corpo e le sue funzioni.”(7)

Credo che il modo migliore per illustrare l'esatta funzione di questi trattamenti e terapie sia chiederci un paio di domande basilari. Ad esempio, supponiamo di avere una forte emicrania. É causata da una carenza di aspirina? É causata da una mancanza di massaggi alle

vertebre del collo? É dovuta ad un'assenza di stimolazione di alcuni punti attraverso l'agopuntura? Abbiamo bisogno di rimedi specifici a base di erbe, pozioni omeopatiche o pietre di cristallo? Nessuna di queste terapie o sostanze fornisce qualcosa che possa essere utilizzato dal corpo per costruire o mantenere le proprie cellule e tessuti. La maggior parte indebolisce ulteriormente il nostro corpo costringendolo a sprecare energia per eliminare e contrastare gli effetti di questi materiali tossici e terapie violente.

É estremamente importante che comprendiamo la legge basilare di causa-effetto. La sopra citata emicrania è un effetto ed è provocato da una causa definita (solitamente più di una). La causa non evidenzia una carenza di terapie, farmaci, massaggi, ecc. Se così fosse, avremmo una quotidiana necessità di aspirine, farmaci, rimedi a base di erbe, e preparati omeopatici per prevenire le emicranie. Allo stesso tempo dovremmo stare attenti a non smuovere la moltitudine di aghi posizionati, durante una seduta di agopuntura, su orecchie, capo, mani, collo e altre parti del corpo, in particolare quando il chiropratico fa contorcere il nostro corpo per portare a termine l'aggiustamento. É chiaro che tutti questi approcci sono palliativi (per alleviare il dolore senza intervenire sulla causa) e temporanei, per tutto il tempo in cui le leggi naturali continuano ad essere infrante. Il dolore è il nostro campanello d'allarme. Il dolore è un potente motivatore. Ci avverte che qualcosa è sbagliato ed è necessario un cambiamento. Altrimenti, la malattia e il dolore si intensificheranno. A volte è meglio alleviare il dolore con qualunque mezzo disponibile, specialmente quando la sofferenza comporta un disturbo emotivo insopportabile. In ogni caso, anche la comprensione sotto forma di “amore duraturo” svolge un ruolo efficace.

Persone familiari con il problema della dipendenza sanno che il punto di ritorno verso un buono stato di salute si raggiunge quando si “tocca il fondo”. E ciascuno di noi deve raggiungere il proprio “fondo”. Questa consapevolezza mette anche in evidenza la natura insidiosa delle terapie che attenuano il dolore. Ci permettono di posticipare una vera azione correttiva mentre ci affidiamo a false cure.

“La medicina *può* aiutare ad attenuare alcuni degli effetti fisici originati dal processo di dipendenza, e quindi metto fortemente in discussione il ruolo della medicina consenziente a questo processo di dipendenza. Ad esempio spesso la medicina si impegna eroicamente nel tentativo di salvare le persone dalle conseguenze delle loro dipendenze (fumare, bere, mangiare o lavorare troppo) mentre rifiuta fermamente di occuparsi dei processi di dipendenza che sono la causa delle malattie...Tuttavia un modo di osservare gran parte della medicina (così come viene praticata oggi) è di approvazione sistematica delle dipendenze; a come ciò che permette e spinge i dipendenti a continuare nell'abuso fino al deterioramento così avanzato da non esserci speranza di una ripresa fisica...hanno superato il limite quanto basta affinché la società possa concederglielo e giocare con il loro processo di dipendenza. A questo proposito, il campo della psicoterapia è da considerarsi particolarmente responsabile.”(8)

Se utilizziamo un rimedio di qualsiasi tipo per alleviare il dolore, credo che sia onesto e responsabile far comprendere al malato che il trattamento e/o la terapia è in realtà soltanto una cura palliativa e che le vere cause non sono state individuate. E che, quindi, gli stessi sintomi, o persino peggiori, ricompariranno in futuro.

“Quindi quanto ci costa questa mentalità della cura? I pazienti che si sottopongono a trattamenti e terapie ottengono solo grandi svantaggi. Il paziente crede inconsapevolmente che la terapia lo “curerà” e quindi non si sforza di guarire dalla propria disabilità. “Questa sorta di mentalità della cura tramanda da una generazione all'altra l'idea sbagliata che la malattia sia dovuta al caso e che l'unica soluzione sia ridurre drasticamente e il prima possibile i segnali e i sintomi (campanelli d'allarme) delle malattie. Questo tipo di mentalità apre la strada ad una decadenza fisica, intellettuale, morale, emozionale e spirituale.



“Invece di essere consapevoli delle proprie responsabilità, si culla in supposizioni inefficaci e ingenui. Si culla in una finta sicurezza. Non è in alcun modo da biasimare per lo stato dannoso in cui si trova; non ci si può aspettare che affronti i compiti di auto-riparazione e regolazione. Questi compiti li affida alla cura.

“Con loro se ne va anche una minima parte dei beni di maggiore valore: il rispetto e la fiducia in se stessi. L'uomo non può vivere nell'imprudenza e nell'impunità.”(9)

La natura è estremamente giusta nel distribuire malattie e sofferenze in proporzione al grado di violazione delle sue leggi. Alcuni lo chiamano karma, altri affermano che raccogliamo ciò che abbiamo seminato. È meglio crescere con la comprensione e la pratica dell'Igiene Naturale per eliminare le cause delle nostre malattie.

Questo, in poche parole, è quello che accade con la maggior parte delle malattie e malanni. Prima comprendiamo questi processi di alimentazione ed eliminazione, prima possiamo liberarci in maniera permanente di quasi tutte le malattie più comuni.

Con questa consapevolezza, comprendiamo che molte condizioni incurabili e misteriose, come la sindrome della stanchezza cronica, l'artrosi, l'asma, l'ulcera e molte altre, siano probabilmente solo manifestazioni di uno stato di tossicosi. Il modo più naturale, veloce ed efficiente per affrontare questo intollerabile stato del nostro corpo è attraverso un digiuno a base di acqua pura.

## DIGIUNO

Parte integrante della cura Igienista è il metodo del digiuno per recuperare un buono stato di salute. Il digiuno è un'azione istintiva attuata dal nostro corpo quando il livello interno di tossine raggiunge il limite oltre il quale la sopravvivenza del nostro corpo è a rischio. Quando si hanno malattie gravi, l'appetito diminuisce naturalmente, generalmente fino a raggiungere il totale digiuno. Il nostro corpo

affida intelligentemente alle sue scorte di energia il compito di eliminare le tossine. Dirotta le energie dai muscoli e dal tratto gastrointestinale; questo è il motivo per cui dobbiamo stare distesi e bere solo liquidi. In questo modo il nostro corpo riesce a “curare” più efficacemente ed efficientemente il problema scatenante: l'accumulo di tossine. Un corpo malato che si sforza di assumere cibo e di praticare un'eccessiva attività fisica può rallentare o persino interrompere il naturale processo di pulizia. Allo stesso modo, prendere farmaci (medicine, pozioni) manda in corto circuito il processo di guarigione avviato dal corpo. I farmaci aggravano solamente il problema, anche se vi può sembrare, in superficie, di stare meglio. Aggiungendo tossine e veleni più potenti (farmaci, medicine) ad un corpo che sta già tentando di eliminare il materiale tossico, lo danneggia ulteriormente e inutilmente. Il corpo sta già “curando” il problema. Le “cure” non derivano dall'esterno.

Alcuni dati di fatto basilari in merito al digiuno sono i seguenti:

- Il digiuno è un processo altamente regolatore del nostro corpo che si attua con la totale astinenza da qualsiasi alimento, integratore, proteina/bevande elettrolitiche, ecc. Solo l'acqua pura è accettata.
- Il digiuno inizia quando le scorte di carboidrati (la maggior parte glicogeni) si esauriscono. Questo avviene in 12-24 ore. Il digiuno può continuare fino a quando rimangono scorte grasse da metabolizzare per produrre energia (chetosi). Per una persona nella media si impiegano circa 5-6 settimane. É richiesto un tempo maggiore per gli obesi e inferiore per gli emaciati.
- Quando le scorte di grasso che sono state metabolizzate superano certi livelli minimi, si produce una rapida autolisi delle strutture proteiche. Questa è la cosiddetta morte di fame.
- Durante un lungo processo di digiuno entrano in gioco vari tipi di ormoni. Quelli più importanti sono l'ormone della crescita che sostiene lo sviluppo del plasma e la corticotropina. Questi hanno effetti molto importanti sulla chetosi e sulla

conservazione delle proteine cellulari. Inoltre, diminuisce considerevolmente il rilascio di insulina dal pancreas.

- Quando il corpo continua a digiunare, scava alla ricerca di ogni superflua scorta di grasso, tessuti anormali, aderenze, sviluppo di fibrosi, ecc., avviando poi una autolisi e una successiva gluconeogenesi. Tutti gli organi e le strutture più importanti vengono preservate durante il digiuno.
- Lo sviluppo e la guarigione continuano durante il digiuno, ma questi processi vengono rallentati nel caso di un digiuno prolungato.
- Durante il digiuno potrebbero verificarsi alcune “crisi” del processo di guarigione, che rispecchiano l'innato e intelligente controllo della riparazione dei tessuti e della guarigione. Il nostro corpo agisce alla velocità e grado che ritiene più giusti per rimettersi in salute.
- Il nostro corpo ci invia segnali chiari ed inequivocabili prima dell'esaurimento delle proteine, ovvero prima di quella che viene comunemente chiamata morte di fame.
- I digiuni che durano più di 4 o 5 giorni richiedono la supervisione di un esperto che monitora la situazione e stabilisce la conclusione dei digiuni prolungati. In questo modo si possono ottenere e mantenere i massimi benefici. (10)

Il digiuno può offrire il contesto ideale per dar luogo a straordinarie guarigioni. In ogni caso, il digiuno non è una cura. Il digiuno non produce niente. In realtà il digiuno è il modo migliore per non agire.

La cosa più difficile per i medici è non agire eccetto che per gettare le basi (contesto) in modo che lo straordinario potere di guarigione del nostro corpo prenda il sopravvento. Tuttavia, nella maggioranza dei casi, non agire in maniera intelligente (non negligente) è sicuramente la cosa migliore da fare. (11) Il digiuno offre semplicemente l'ambiente interno più favorevole per una guarigione più rapida ed efficace.

Per i professionisti della medicina è troppo forte la tentazione di lanciarsi ad “assistere” il processo di guarigione con massaggi, esercizi per il corpo, modalità elettriche, pulizie del colon, integratori, ecc. Tuttavia l'esperienza clinica acquisita dalla supervisione collettiva di centinaia di migliaia di digiuni dimostra che molti degli “ostacoli” alla guarigione sono efficacemente autolisi (eliminati): cisti, depositi di calcio, accumuli di muco e feci, tumori, aderenze, formazioni di panno e altri tessuti di tipo cicatriziale. In questi casi il medico deve effettuare un'attenta valutazione. Un leggero intervento potrebbe aiutare, ma potrebbe ostacolare il processo di guarigione, forzando il corpo a dirottare prematuramente risorse preziose verso le nuove aree danneggiate e sprecare in questo modo energie vitali. Spesso è meglio permettere al nostro corpo di raggiungere il limite massimo possibile nella fase di digiuno e poi applicare leggere tecniche di sostegno dove necessario.

## INTERVENTI APPROPRIATI

Il Dr. Ronald Cridland, in un articolo pubblicato sul magazine Health Science(12), indica quando un intervento medico si considera appropriato, sempre in materia di Igiene Naturale:

“Un principio fondamentale dell'Igiene Naturale è la comprensione che solo il nostro corpo (inclusa la nostra mente) può guarire. Qualora fossimo malati o feriti, è il nostro corpo che guarirà. Anche qualora alcune forme di trattamento medico o chirurgico siano utilizzate in maniera appropriata ed efficiente, queste procedure non sono in grado di compattare le cellule o far recuperare alcune funzioni. Solo il nostro corpo (forza vitale) è in grado di farlo.”

Vogliamo evitare trattamenti medici e chirurgici e il ricovero in ospedale perché comporta dei rischi seri. Tuttavia ci sono situazioni in

cui gli interventi medici e chirurgici possono apportare grandi benefici e persino salvare la vita. In generale si tratta dei casi in cui l'intervento, rimuovendo il maggior numero possibile di fattori di disturbo, aiuta a creare l'ambiente adatto alla guarigione, permettendo così al nostro corpo di raggiungere il suo massimo potenziale curativo.

Quando è necessario l'intervento medico e chirurgico?

- Steccatura/gessatura di ossa fratturate.
- Emergenze Cardio-respiratorie.
- Emergenze dovute ad insufficienze multiorgano; fegato, reni, ecc.
- Gravi shock; ipovolemico, anafilattico, ecc.
- Anossia dovuta a crisi acute di asma, epilessia, pneumotorace, ecc.
- Grave disidratazione causata da vomito, diarrea, ecc.
- Chirurgia ricostruttiva: palatoschisi, difetti o pervietà del dotto arterioso, altri difetti congeniti, lesioni, ecc.
- Chirurgia non urgente: cataratta, ernia cronica, ipertrofia prostatica all'ultimo stadio, ascessi irrisolti.
- Ostetricia – emergenze con rischio di morte.
- Traumi/ morsi/ ferite gravi con rischio di morte.

Uno stile di vita sano e igienico, compreso il digiuno quando necessario, previene o risolve quasi tutte le malattie acute e croniche. Ma in certe occasioni l'intervento medico e chirurgico massimizzerà il potenziale di guarigione del corpo. Il punto di forza della medicina e della chirurgia emerge in quelle aree del trauma o della vita o in emergenze che riguardano gli arti, in cui il supporto "high-tech" migliora i risultati, quindi questi sono i casi in cui l'intervento chirurgico è utile.

## SAGGEZZA DI VITA

Durante i prolungati periodi di digiuno, il nostro corpo vive un periodo di meritato riposo fisico, mentale ed emozionale. In questi periodi possiamo rimetterci in contatto con il potere di guarigione interno che ci sostiene. Può essere un'esperienza molto forte. Avvertiamo dentro di noi la sensazione di un ritorno alla salute. Abbiamo quella consapevolezza incredibile che deriva dal sapere che da soli stiamo riuscendo a tornare verso la salute, senza l'aiuto di dottori, medicine, terapie, esperti, ecc.

Il potere è rafforzato. Il rispetto verso noi stessi aumenta. La responsabilità viene alimentata e sviluppata. Si conquista una grande libertà. Molti dei precedenti concetti su alimentazione, eliminazione, digiuno, necessità essenziali della vita, ecc., appaiono ovvi e appartengono al comune buon senso. E questa è la bellezza di tutto ciò. Negli anni i Maestri Spiritualisti hanno concordato che semplificare enormemente le nostre vite è il primo grande passo per ottenere salute, saggezza, pace e serenità.

## RICOMPONIAMO I PEZZI

Anche se potremmo non essere in grado di vivere “perfettamente” ogni giorno della nostra vita, ora abbiamo dei criteri affidabili sui quali misurare i nostri progressi: i principi dell'Igiene Naturale. Non dobbiamo più essere confusi dalle numerose opinioni di “esperti” o preoccuparci dell'ultima moda in fatto di salute nel tentativo di trovare la soluzione magica per guarire. Ora disponiamo di uno strumento con il quale misurare accuratamente la nostra salute e il nostro stile di vita.

Allo stesso modo possiamo facilmente valutare quanto gli altri sistemi e idee nel campo sanitario siano all'altezza degli standard stabiliti dalla natura. A rigor di logica si può pensare che tutti gli altri approcci che puntano ad un miglioramento e un mantenimento della salute siano efficaci nel momento in cui utilizzano le regole dell'Igiene Naturale (legge naturale), che sia voluto o meno. Ciascuno di noi pratica l'Igiene Naturale ogni giorno a vari livelli. Ognuno di

noi respira, beve, si muove, dorme, ecc., ogni giorno. Possiamo fare le stesse attività in maniera più intelligente e saremo sani ad un preciso livello. L'Igiene Naturale è un sistema sanitario ottimale in armonia con la Legge Naturale sotto ogni punto di vista. L'uomo non ha creato i principi dell'Igiene Naturale: lo ha fatto la Natura. Gli igienisti, attraverso l'osservazione, gli esperimenti, gli errori e il processo di eliminazione hanno semplicemente messo per iscritto e poi messo in pratica quello che ha decretato la natura. Queste leggi armoniche della natura funzionano allo stesso modo oggi come tra mille anni. Le terapie vanno e vengono. Le terapie non sono la risposta. I metodi della natura per raggiungere un buono stato di salute sono *sempre* in attesa di una nostra accettazione.

La parola “dottore” deriva dalla parola latina che significa insegnante. Il professionista igienico porta realmente a termine il suo incarico: quello di insegnare. Attraverso il proprio esempio, l'istruzione, la guida, la direzione e il sostegno, siamo continuamente investiti di conoscenze che successivamente ci libereranno dalla necessità di affidarci a medici, guaritori, analisti, esperti e altre autorità per il resto delle nostre sane vite. L'illuminazione e il potere che derivano da questa consapevolezza, ci spingono a condividere le nostre esperienze e a fornire agli altri queste informazioni in grado di procurare benessere e libertà.

L'Igiene Naturale ci fornisce le conoscenze e le competenze che possiamo utilizzare per mantenere in buona salute mente/corpo/spirito per il resto della nostra vita. Non vi è alcun desiderio o motivazione nell'intraprendere una strada monotona e infinita di terapie, farmaci, medicinali, integratori e rituali. Alla luce di tutto ciò, non ricaviamo straordinari profitti dalla vendita di terapie, farmaci, ecc. Disponiamo delle informazioni che dobbiamo fornire agli altri. Il nostro impegno consiste nel trasformare pazienti deboli e spaventati in non-pazienti responsabili, forti, consapevoli e felici: per sempre. Il principale obiettivo dei dottori, insegnanti e professionisti dell'Igiene Naturale è che nessuno necessiti più dei nostri servizi.

Questo, credo, è quello che rappresenta il livello di verità nel campo della salute umana: l'approccio in esame promuove il rispetto

verso se stessi, la fiducia in se stessi, l'indipendenza e l'autonomia? O incoraggia, direttamente o indirettamente, una codipendenza, una dipendenza, una compiacenza verso le autorità più elevate e aumenta la schiavitù verso pillole, pozioni, procedure o persone?

Una maggiore libertà è ciò che distingue l'Igiene Naturale da tutto il resto. "Anche se il cielo crollasse, lasciateci conoscere la verità."(13)

Anche se la comprensione dell'Igiene Naturale è semplice, veramente economica e in sintonia con il comune buon senso, sarà necessaria un'eccezionale dose di pazienza, tolleranza e gentilezza per diffondere queste valide abitudini nella nostra cultura. Tuttavia il genere umano e la Terra continueranno a peggiorare se aspettiamo ancora.

Per quanto riguarda lo Spirito, queste informazioni possono essere apprese e sperimentate individualmente: una persona alla volta. La sfida per ciascuno di noi è studiare e abbracciare queste semplici verità; applicarle alla nostra vita e valutare i risultati. La razionalità ci richiede di testare questi concetti rivoluzionari individualmente e giudicare da soli i risultati ottenuti. La Natura e il Dio della natura ci ripagheranno per i nostri sforzi. Non saremo solo consapevoli di tutto ciò; lo vivremo.

Allora, e solo allora, potremo insegnare queste verità agli studenti che sono pronti. Uno dopo l'altro possiamo dar vita ad un coro di persone che rivendicano un eccellente stato di salute, abbracciando la responsabilità, assaporando la libertà e restando sempre pronti ad agire per una più grande evoluzione mentale, fisica e spirituale del genere umano.



**Riferimenti:**

1. Shelton, Herbert M., "Principles of Natural Hygiene", Hygienic Review, 1949.
2. Hanna, Thomas, dall'intervista "Mind over Movement"; Mo Knaster, Massage Therapy Journal, Autunno 1989.
3. Gifis, Steven H., Dictionary of Legal Terms, Barron's 1983.
4. Shelton, Herbert M., Human Life - Its Philosophy and Laws, 1925, versione ridotta e rieditata.
5. Shelton, Herbert M., redatta da varie fonti.
6. Shelton, Herbert M., redatta da varie fonti ed editata da Fry, T.C.
7. Cinque, Ralph C., "Hygiene vs. Therapy"; Health Science, Marzo/Aprile 1993, p. 10-12.
8. Schaef, Anne Wilson, Beyond Therapy, Beyond Science; Harper Collins, 1992, p. 128-129.
9. Sidhwa, Keki, "Don't Hand Out Remedies"; Rivista di Medicina Alternativa e Complementare, Giugno 1993.
10. Contattare la Società Americana di Igiene Naturale per una lista completa di istituti in cui è possibile effettuare digiuni supervisionati da professionisti in tutto il mondo.
11. Con "non agire" intendo che il supervisore del digiuno non deve applicare nessun genere di forza diretta al corpo del paziente, sia essa fisica, chimica, elettrica, ecc. Piuttosto è preferibile creare un ambiente (contesto) che porta al recupero della salute: tranquillo, pacifico, pulito, preferibilmente in un ambiente naturale e lontano da famiglia, parenti, amici non solidali. Cercare di offrire al malato un totale riposo fisico, mentale ed emozionale.
12. Cridland, Ronald G., "When Do Medical and Surgical Care Make Sense?"; Health Science, Marzo/Aprile 1992 p. 8-12
13. Si tratta del sottotitolo del magazine Dr. Shelton's Hygienic Review.