



Le pratiche naturali di guarigione

di Manuela Gatti
Consulente Sistema di Salute
Naturale per l'Uomo e l'Ambiente
www.corposophia.it

Parte della nostra cultura dominante si ostina a voler leggere come imperfetta la Natura e, di conseguenza, si ostina a tentare di rimuovere i *sintomi* di ciò che si definisce *malattia*, senza sforzarsi di vedere, e senza comprendere, che queste manifestazioni non sono altro che l'espressione di un immenso potenziale di riarmonizzazione: la malattia esprime in sé il meccanismo della guarigione.

Buona parte delle cause della malattia sono da ricercare nell'*errata alimentazione*, la restante percentuale è da attribuirsi a *cause ambientali* e a cause insite nella *sfera emozionale*, come è stato trattato nell'articolo "*Salute Naturale dell'Uomo e dell'Ambiente*" nel numero precedente.

Una volta che si è compreso che organismo ospitante e organismo ospite sono un tutt'uno indivisibile ed imprescindibile, che il programma "*habitat abitanti*" stilato da Madre Natura racchiude in sé e manifesta la perfezione, si pongono le basi di un sistema che trova conferma anche nella fisica quantistica che ha svelato il collegamento esistente fra ogni infinitesimale parte dell'Universo con il Tutto: non può esserci un ben-essere isolato, non può esistere un concetto di salute isolato o riservato a pochi.

Si può così riscoprire un sistema indirizzato a ripristinare l'interazione armonica fra gli esseri viventi e l'ambiente ospitante per permettere che la vita e le relazioni sul pianeta Terra siano improntate nel rispetto e nella conoscenza delle leggi di Natura.

Per attuare un progetto simile è necessario comprendere il senso profondo di queste leggi talvolta volutamente occultate e strumentalizzate nel corso della nostra storia come forme ed esercizio di potere.

Se l'ambiente che ci ospita è ammalato, noi ci ammaleremo, se la terra è inquinata, noi ci nutriremo con cibo inquinato, se le alcune fonti di infor-



mazione della scienza e della medicina talvolta diffondono, attraverso i media, informazioni che amplificano la paura della malattia, proponendo come unica soluzione farmaci e vaccini, si finisce per affidarsi a soluzioni che non risolvono a fondo il senso ed il significato della questione.

L'obiettivo che si intende raggiungere è dunque la Salute Naturale dell'Uomo e dell'Ambiente, come unità indivisibili, attraverso la promozione delle competenze innate e la restituzione del potere personale di ognuno, e svincolarci l'umanità dalla dipendenza assoluta dalla medicina ufficiale, in generale, dal concetto univoco di terapia medicalizzata, lì dove occorre una visione più ampia e aperta a saperi complementari di cura degli individui.

Alla luce di queste considerazioni è necessario che vengano re-interpretati i *segnali* che invia l'organismo quando è sottoposto a stress, ad abuso, incuria, sia che si tratti dell'organismo umano che più in generale. Questi segnali, che in ambito medico vengono definiti *sintomi*, sono sostanzialmente le manifestazioni esteriori della malattia, sia che si tratti di raffreddore o influenza, polmonite o diabete, infarto o tumore. Per la medicina ufficiale la disattivazione o

"remissione" dei sintomi, corrisponde alla guarigione.

Ma, se i sintomi vengono disattivati con l'utilizzo di farmaci, si determina solo una *guarigione apparente*: il corpo reagisce all'introduzione di queste sostanze farmaceutiche, predisponendosi a neutralizzarli e bloccando il suo processo di disintossicazione. Se il paziente si salva, il sintomo può ricompare senza risolvere.

Se si somministra della droga ad un tossicodipendente, si determina uno stato apparente di benessere, se gliela si toglie, gli si crea una crisi d'astinenza, tanto più dolorosa quanto più il suo corpo è intossicato. Allo stesso modo, se si interrompe l'assunzione di sostanze nocive quali cibo insano, medicine superflue, alcool e fumo in eccesso, sostanze nervine - può sembrare un paradosso ma non lo è - si permette al corpo il processo di eliminazione delle tossine accumulate, che avvelenano il flusso sanguigno e l'intero organismo: vere e proprie *crisi di guarigione* (che la medicina definisce "*malattia*").

Nelle persone intasate da cibo non sano ed eccessivo, per esempio, che dopo il digiuno notturno sentono la lingua patinosa, l'alito pesante e un senso di stanchezza - sintomi di eliminazione - si

verifica al risveglio una brama di cibo, anche se in realtà non hanno fame: mangiano e si sentono meglio! Questo si spiega con il fatto che l'introduzione di cibo blocca il processo di espulsione delle sostanze tossiche derivate da cattive abitudini, non solo alimentari, per cui si sente il bisogno di mangiare per arrestarne il processo, fino ad arrivare a dover mangiare durante la notte per riuscire a per potere riposare. Non è la malattia che si deve curare, ma il corpo, che deve essere ripulito e liberato da tutto ciò che di nocivo si è accumulato fin dall'infanzia.

In questo ambito la posizione della scienza è duplice: quella delle multinazionali farmaceutiche e dagli apparati della medicina ufficiale che "medicalizzano" la gravidanza e il parto, producono il latte artificiale per le madri che "non hanno latte", inducono a vaccinare i neonati, allo svezzamento precoce e, quindi, ad una sorta di dipendenza dalla pediatria e dalle medicine, e quella più difficile da scoprire, che non viene divulgata in modo così massiccio. Ma pur sempre di scienza ufficiale si tratta, seppure non così nota, come per esempio, lo studio condotto da due medici coraggiosi che lo hanno pubblicato in un libro, intitolato "The China Study" (tradotto in italiano), in cui si indica che la via da seguire per prevenire e curare il cancro, le cardiopatie, gli ictus, l'obesità, il diabete, le malattie auto-immuni, l'osteoporosi, il morbo di Alzheimer, i calcoli renali, la cecità e gran parte delle malattie è quella di un'alimentazione basata su **vegetali freschi e cereali integrali**, mentre l'apporto di proteine



animali, zuccheri e cereali raffinati è invece strettamente correlato all'insorgere di queste patologie.

Il dr. T. Campbell, che ha condotto questo studio durato quasi trent'anni, pubblica i risultati relativi alle singole malattie esaminate e presenta un quadro allarmante di tutti quei poteri forti (scienza farmaceutica, medicina, industria e media) che promuovono il profitto ai danni della salute, la tecnologia ai danni del cibo sano e la confusione ai danni della chiarezza. Buona parte, anche se non la totalità, di questa confusione in fatto di nutrizione, viene alimentata in modo legale e trasparente anche da chi è in buona fede, che si tratti di ricercatori, politici o giornalisti. Un nemico silenzioso che pochi sembrano individuare e comprendere.



"Resta il fatto che informazioni scientifiche, tali da giustificare un cambiamento radicale nella dieta a favore dei cibi di origine vegetale, che mettono in relazione quasi ogni malattia con la dieta e negano l'efficacia dei farmaci, non vengono divulgate, in quanto la stessa medicina americana si occupa di curare la malattia con i farmaci e con la chirurgia dopo la comparsa dei sintomi", scrive sconsolatamente T. Campbell. Questa indagine è stata la più vasta mai attuata nel suo genere: il New York Times, in un servizio di primo piano nella sua sezione dedicata alle scienze, ha definito questo studio il "Grand Prix" degli studi epidemiologici.

La corretta alimentazione umana si basa sull'apporto di frutta e verdura cruda, semi, tuberi, germogli, opportunamente combinati: lo dimostra l'anatomia comparata che pone l'uomo, sulle basi della propria struttura fisica, nella categoria dei primati. E' necessario eliminare gradualmente ma definitivamente dalla propria dieta gli alimenti e le sostanze dannose e diminuire la quantità di alimenti cotti e caldi, riservandoli per i momenti di necessità, maggiormente nella stagione fredda.

Carne, pesce, latte e derivati, uova, farine raffinate sotto forma di prodotti da forno, pasta raffinata, zucchero raffinato e dolci, sono alimenti dannosi, il cui processo di cottura determina nel tubo digerente la produzione di una enorme quantità di muco che, nel tempo, determina sulle pareti dello stomaco e del colon uno strato acido e appiccicoso che non permette più l'assorbimento dei principi nutritivi.

Ma è l'assunzione di **farinacei cotti**, soprattutto se raffinati, a creare la maggior quantità di muco: per questo motivo i vegani sono, paradossalmente, svantaggiati, in quanto il loro consumo di questi prodotti è spesso notevole in proporzione all'apporto di vegetali crudi e freschi che spesso rimane molto basso.

Quindi, per ripristinare la fisiologia, è necessario innanzitutto impostare uno schema alimentare che preveda, come regola generale, che almeno l'80% degli alimenti che ingeriamo siano rappresentati da **frutta e verdura crude**, germogli, semi oleosi, frutta secca non tostata



ma fresca, che verrà consumata diverse volte nell'arco della giornata, lontano dai pasti o mezz'ora prima dei pasti e la verdura cruda in insalata precederà ogni pasto (mai alla fine!)

Con questo schema alimentare, tendenzialmente non si avrà sete! Ma è possibile che i primi mesi, durante il processo di purificazione del corpo, la sete si faccia sentire perchè il muco si stacca dalle pareti del tubo digerente, in parte viene eliminato quando ci si scarica e in parte, attraverso il circolo ematico, diffondendo tossine e sale, di cui questo muco è ricco. Siccome gli enzimi digestivi vengono diluiti quando si beve mangiando, per rimuoverlo facilmente e senza fatica sarà sufficiente bere dell'acqua un quarto d'ora prima del pasto per non sperimentare più il senso della sete a tavola, che comunque, per effetto della disintossicazione dell'organismo dovuta ad un nuovo regime alimentare corretto, tenderà a scomparire.

E' importante tenere presente che il passaggio a questo sistema alimentare deve avvenire gradualmente e deve necessariamente tenere conto dello stato di salute della persona,

della sua vitalità e del suo stile di vita: infatti, il processo purificazione che il corpo mette in atto attraverso l'eliminazione delle tossine accumulate nel corso degli anni, potrebbe essere molto violento e causare "crisi di guarigione" che un fisico poco reattivo potrebbe non essere in grado di sostenere o che semplicemente potrebbero "spaventare" chi ha deciso di intraprendere questo percorso e farlo desistere, imputando i sintomi della purificazione ad un segno di patologia.

Proprio per questi motivi si consiglia un supporto, nella fase iniziale, di persone esperte, in grado di fornire il corretto sostegno e le corrette indicazioni mirate in grado di gestire autonomamente la propria salute.

Ecco un breve elenco di *pratiche naturali*, imprescindibili dal ripristino della

corretta alimentazione, che hanno la funzione di sostenere e velocizzare il processo di guarigione

- digiuno
- lavaggi del colon, clisteri di pulizia
- bagni di aria
- bagni di sole
- trattamenti fisici: massaggi, riflessologia, chiropratica, applicazioni locali fredde
- esercizio fisico

Bibliografia

"The China Study", T. M. e T.C. Campbell

"Il Sistema di Guarigione della Dieta senza Muco", "La tua via Verso la Rigenerazione",

"Digiuno razionale", Arnold Ehret

"Il codice umano", Nader Butto

"Salute dell'habitat" (seconda edizione),

Nicola Limardo

"Storia dell'igienismo naturale", Valdo

Vaccaro

"La luce che cura", Fabio Marchesi

"Ecocidio", Jeremy Rifkin

"Il risveglio del leone", David Icke.

