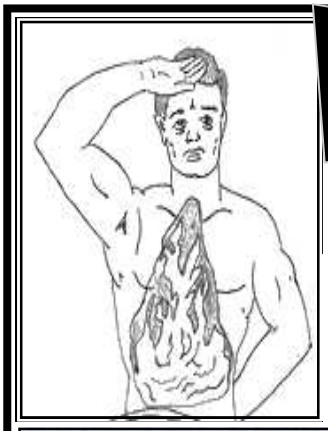


Vivi con gli agenti naturali

Pubblicazione trimestrale dell'associazione ACNIN fondata da Luigi Costacurta

Anno 26°-3/2010

Autorizzazione Tribunale Treviso n. 561 del 12/11/1984- Anno XXVI - N.3– Lug.Set. 2010 - Spedizione abbonamento postale ai sensi del DL 353/03 conv. legge 46 del 27/02/04, art.1 comma 1, DCB TV.— Direzione Piazza San Martino, 2 31015 Conegliano (TV) - Direttore responsabile: Francesco Dal Mas - Stampa LITOCENTER snc - Limena (Padova).

IN CASO DI MANCATO RECAPITO SI PREGA RESTITUIRE ALL' UFFICIO DI TREVISO CPO DETENTORE DEL CONTO, PER LA RESTITUZIONE AL MITTENTE CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA RELATIVA TARIFFA.

SEMINARE E LASCIAR CRESCERE

Chi ha scelto la parola "seminario" per indicare le nostre attività divulgative forse sapeva che questo termine veniva usato nella Chiesa Cattolica già vari secoli fa per indicare il luogo dove si conservano le sementi, in attesa di seminarle nel terreno e farle poi germogliare. Nel Seminario i giovani chierici venivano istruiti, prima di andare nel mondo per svolgere la loro missione.

Ogni seminario ACNIN è un lavoro di semina che prepara i partecipanti ed essere a loro volta seminatori. La cultura è una serie di conoscenze che vengono tramandate da una mente all'altra attraverso la parola, la logica e l'intuizione. Chi parla e chi ascolta sono entrambi creatori di idee, organizzatori di concetti ed elaboratori di informazioni.

Il docente ha il compito di presentare le idee in una maniera tale che gli allievi possano acquisirle, inglobandole fra le altre idee che già possiedono. La bravura del docente sta proprio in questa abilità nel presentare le idee nuove in modo che possano, nella mente degli allievi, collegarsi ad idee già note.

L'allievo ha il compito di farsi domande, elaborare, capire e inquadrare i nuovi concetti all'interno delle idee già note: deve adattare le idee preesistenti per far posto alle nuove. E' un lavoro altrettanto impegnativo di quello del docente. Non basta restare ad ascoltare.

In natura il seme dona se stesso per far nascere la pianta, che darà fiori, frutti ed altri semi. Per far questo il seme deve morire. Nella trasmissione della cultura il docente non deve morire per far crescere la pianta altrui: semina in un campo e poi se ne va a seminare in un altro. Le cose che ha seminato restano in lui, pronte per essere seminate di nuovo. Nel mondo della materia quando uno dà qualcosa, la perde e rimane senza; ma nel mondo delle idee quando uno dà qualcosa, la conserva ed anzi la ingrandisce.

Dei tre grandi sogni di Luigi Costacurta, l'ACNIN oggi ne porta avanti solo uno. Dopo le alterne vicende, le vittorie e le sconfitte anche con la Scuola Superiore di Conegliano, l'ACNIN ha lasciato che il sogno della Scuola di Iridologia fosse portato avanti dall'Accademia Galileo Galilei di Trento.

Dopo varie delusioni, ha abbandonato il sogno di avere una Casa Sociale in cui praticare le metodiche igienistiche sotto la guida di esperti Naturologi ed organizzare l'acquisto collettivo di alimenti naturali e biologici. Le leggi in Italia rendono un tale progetto assai difficoltoso e pericoloso.

E' rimasto il terzo sogno: divulgare la cultura dell'autogestione della salute, insegnando alla gente a capire le leggi della natura che governano salute e malattia, ed a padroneggiare l'alimentazione e le pratiche igienistiche in modo da trattarsi bene. Per portare avanti questo progetto è necessario evitare due pericoli ed impegnarsi in due direzioni.

Il primo pericolo da evitare è creare una sorta di altra medicina a cui i malati si rivolgono per vedere risolte le loro malattie: mettere il Naturologo al posto del medico, dell'omeopata o di altri terapisti oggi di moda. L'ACNIN insegna, non cura le persone.

Il secondo pericolo è evitare di restare chiusi all'interno delle idee già acquisite, rinunciando ad acquisirne di nuove. Il Comitato Tecnico ha proprio il compito di mantenere l'ACNIN una scuola di idee aperta verso il futuro.

Il primo impegno da perseguire con costanza è quello della divulgazione semplice, comprensibile, alla portata di tutti; parlare di cose complesse usando parole semplici; spiegare le leggi della natura usando la natura stessa come esempio e maestro.

Il secondo impegno è lasciare che le persone crescano poi da sole, seguendo le loro inclinazioni e le loro preferenze, senza avere il desiderio di "tenere tutti nell'ovile". Chi si lamenta per le migliaia di ex soci che non sono più fra noi non ha capito questo ultimo impegno: addestrare e poi lasciar andare. Insegnare e poi perdere gli allievi. Seminare e lasciare che ciascuna pianta segua il suo percorso evolutivo. L'ACNIN semina e poi lascia che ciascuno cresca come meglio crede. RM

ACNIN

Associazione Culturale Nazionale discipline Igienistiche Naturali.
Fondata il 28 gennaio 1984 con prima firma di Luigi Costacurta.
Codice Fiscale 91003340261
Recapito posta: Casella Postale 157 31015 Conegliano (TV).
Sede: Piazza S. Martino, 2— 31015 Conegliano (Treviso).
Telefono e fax: 0438 370155; cellulare 377-1378945 giovedì 15:00 19:00.
Sito Web: **www.acnin.it**
Email: segreteria **acninsc@libero.it**
Comitato tecnico **ctacnin@libero.it**

Cons. Direttivo: Sandro Boscolo presidente; Alessandro Cioccariello vicepresidente; Martina Binotto Segretaria, Rino Dal Cortivo Tesoriere, Ida Carboniero, Paolo Buoli Comani.

ISCRIZIONI & DONAZIONI

Per iscriversi all'associazione basta inviare anche via Fax alla sede centrale ACNIN il modulo di iscrizione e copia della ricevuta del versamento di **€ 28.00** sul c/c postale a favore dell' ACNIN, Nr. **16832313.**

Vivi con gli agenti naturali

Pubblicazione trimestrale priva di pubblicità, inviata gratuitamente ai soci ACNIN quale organo ufficiale dell'associazione, e come organo di informazione e divulgazione per i non iscritti. Fondata nel luglio 1984 da Luigi Costacurta.

I soci possono inviare, anche via e-mail al CT, articoli, testimonianze personali, eventi locali e fotografie. La redazione si riserva il diritto di pubblicare il materiale inviato.

Direttore responsabile:
Francesco Dal Mas.

Redazione: Lisa Costacurta Rosset, Renata Filippi, Alessandro Cioccariello.
Impaginazione: Renato Marini.

Stampa:
Litocenter snc - via Visco 24, 35010 Limena (PD)

Foto di copertina:
"Seminario sui sogni a Vicenza"

Sommario

In questo numero, oltre agli annunci ed ai piccoli commenti sono inclusi i seguenti articoli:

- Luis Pasteur & Claude Bernard
- Microzimi e Somatidi
- Naturologia e naturologi
- Quando il sale diventa insipido
- Aria e respiro
- Come restare giovani
- Un poco alla volta
- Le medicine alternative in UE
- Assemblea straordinaria 2010
- Il Comitato Tecnico
- Rilassamento e meditazione
- Le malattie nell'ottica della MN

L'autogestione della salute

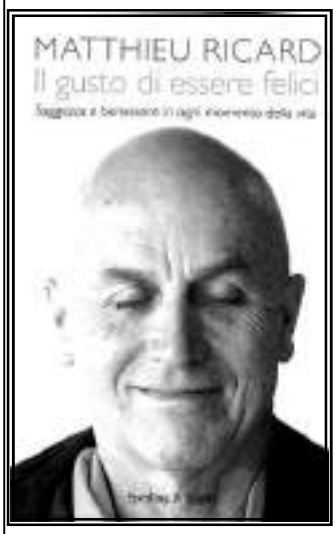
L'A.C.N.I.N è una Associazione senza scopo di lucro che ha per oggetto la divulgazione dei principi di base per il mantenimento – o ristabilimento – degli equilibri che stanno alla base della vita del nostro organismo: Equilibrio Termico, Equilibrio Umorale, Equilibrio Energetico e Psichico. Per ottenere il ripristino degli equilibri perduti si usano gli elementi della natura rappresentati da cibo crudo e vegetale, acqua calda e fredda, aria, sole e terra, ecc.

Per capire le cause che portano il corpo ad abbassare le proprie difese interne e di conseguenza a creare quegli squilibri che portano le disarmonie fisiche, mentali e spirituali che chiamiamo malattia, e per imparare ad usare saggiamente quanto la Natura ci mette a disposizione, l'ACNIN promuove serate aperte al pubblico ed anche minicorsi, seminari e consigli individuali per i soci , tutti offerti dai Consulenti ACNIN.

Noi dell'ACNIN siamo dei volontari che ritagliano del tempo prezioso dalle loro attività personali affinché l'Associazione possa insegnare al maggior numero possibile di persone che la salute è alla portata di tutti, basta imparare a gestirla autonomamente con metodi semplici e naturali.

I Consulenti ACNIN non sono medici né naturopati; il loro impegno è puramente culturale e consiste nell'aiutare il naturofilo a imparare come prendersi cura della propria salute. Tutto il denaro versato dai soci è usato per la gestione delle attività previste dallo statuto. §

Un libro da leggere



€ 17.50
Sperling &Kupfer Editori

Edizione francese 2003

Edizione italiana 2008

Matthieu Ricard

Nato nel 1946, figlio di artisti, studia biologia cellulare e si laurea all'Istituto Pasteur. A 26 anni abbandona la promettente carriera scientifica e si dedica alla religione buddista, andando a vivere nel Nepal. Si dedica alla traduzione di testi tibetani ed a scrivere libri contribuendo alla organizzazione di scuole e cliniche per la popolazione di quel paese. Dal 2000 è membro attivo dell'Istituto Mind & Life (mente e vita) che studia le capacità e le abilità del cervello umano.

L'infelicità è causata dai nostri pensieri che si sovrappongono alla realtà, per cui siamo prigionieri di noi stessi e delle nostre pulsioni istintive. Conoscere le leggi della mente ci permette di liberarci dalla paura e dalla rabbia, ottenendo la serenità e la felicità. Per diventare felici, è se stessi che bisogna saper cambiare". Questa è la premessa; in 318 pagine l'autore spiega quello che ha imparato in merito alle emozioni della mente e descrive sia quelle negative (rabbia, odio, desiderio) sia quelle positive (bontà, umiltà, altruismo, pazienza e compassione). RM

Indirizzi email

Consiglio Direttivo:
acninsc@libero.it

Comitato Tecnico:
ctacnin@libero.it

Articoli e testimonianze per VIVI:
renato.marini@gmail.com

Louis Pasteur & Claude Bernard

Louis J. Pasteur nacque a Dole (Francia) nel 1822. Il giovane Pasteur si recò a Besançon dove si diplomò nel 1840 (a 18 anni) in lettere e in scienze. Nel 1847 (a 25 anni) Pasteur sostenne le due tesi in chimica e in fisica sul dimorfismo, ossia la capacità di alcune sostanze, come lo zolfo, di cristallizzare in due sistemi differenti.

Dopo avere esercitato brevemente come professore di fisica al liceo di Digione, nel 1849 divenne professore di chimica all'Università di Strasburgo, dove incontrò Marie Laurent, figlia del rettore dell'università. La sposò e insieme ebbero cinque figli, solo due dei quali giunsero all'età adulta.

Nel 1854 (a 32 anni) si occupò della fermentazione delle bevande alcoliche e dei metodi per l'annientamento dei batteri talvolta presenti nei vini e nella birra. Qualche anno dopo iniziò invece a dedicarsi agli studi sulla generazione spontanea e sui microrganismi.

L'8 dicembre 1862, a 40 anni, fu nominato membro dell'Accademia delle scienze . Nel 1876 Pasteur tentò di ottenere un seggio al Senato ma con 62 voti perse l'elezione. Negli ultimi quindici anni della sua vita, dal 1880 al 1895 si dedicò allo studio del colera e del carbonchio negli animali da allevamento e del virus della rabbia nei cani e nell'uomo. Questi studi portarono alla scoperta della vaccinazione carbonchiosa; nel 1888 venne inaugurato l'Istituto antirabbico chiamato con il suo nome.

Qualche tempo dopo fu colto dal primo di una serie di attacchi di ictus che lo portarono poi alla morte all'età di 73 anni. Morì il 28 settembre 1895 .

Nel 1868 la mortalità dopo le amputazioni praticate negli ospedali (ce n'erano molte in quel periodo di guerra), sorpassava il 60%. Negli anni successivi grazie ad una riforma ispirata dai lavori di Pasteur, basata su semplici lavaggi sulle piaghe, le probabilità di infezione e di morte si ridussero drasticamente.

L'acqua e le spugne con cui si lavavano gli oggetti chirurgici e le garze con cui si ricoprivano le piaghe, depositavano infatti i germi che si propagavano nei tessuti con una facilità estrema, provocando infallibilmente la morte. Per Pasteur era quindi fondamentale una difesa contro i microbi praticando una perfetta igiene sia durante l'operazione chirurgica, sia sugli strumenti che venivano riposti dopo l'operazione.

Il concetto di microbo patogeno fu infatti il maggior contributo di Pasteur alla medicina, pur non essendo lui un medico, ma un chimico. Partendo dagli studi sulla fermentazione della birra e del vino, arrivò a capire che il latte esposto all'aria diventava una colonia di microbi patogeni; quando il latte veniva bevuto spesso provocava serie malattie ed anche la morte. La bollitura a 100° uccideva i microbi, ma distruggeva anche tutte le proprietà nutritive del latte. Alla fine Pasteur scoprì quel processo che prese il nome da lui (pastorizzazione) che consiste nel riscaldare rapidamente a circa 70°C il latte, uccidendo così i microbi ed evitando la distruzione delle proprietà organolettiche della bevanda.

La sua idea di microbi patogeni che distruggono le cellule umane fece subito presa negli ambienti medici e da allora in poi tutta la ricerca si avviò in quella direzione. Dopo i microbi vennero scoperti i virus, ancora più pericolosi perché privi di una vera vita e quindi non distruggibili con la temperatura o con antibiotici di natura chimica.

Grandi antagonisti di Pasteur furono Bernard e Bèchamps. Bèchamps descrisse chiaramente il processo della fermentazione per quello che è: il processo di digestione di esseri microscopici. Fu il primo ad affermare che il sangue non è un liquido, ma un tessuto fluente.

Le sue idee sulla nascita delle infezioni microbiche erano opposte a quelle di Pasteur, ed in questo era sostenuto da Claude Bernard, anche lui medico. "Ciò che rende la teoria dei germi così pericolosa è che sembra così ovviamente vera. Ma è vera solo parzialmente - diceva spesso Béchamps - Non c'è alcuna dottrina così falsa che non contenga un granello di verità. E questo vale anche per la dottrina sui microbi di Pasteur."

Bernard affermava che i germi sono il risultato, non la causa della malattia. Attraverso i suoi esperimenti dimostrò che le caratteristiche vitali delle cellule sono determinate dal terreno in cui si alimentano, crescono e si moltiplicano nel corpo umano. Sia le cellule normali che i germi hanno i loro compiti specifici. Le cellule organizzano i tessuti e gli organi del corpo umano. I germi puliscono il sistema e lo liberano dall'accumulo di materia di scarto. Inspiriamo costantemente circa 14.000 germi e batteri all'ora. Se i germi sono così nocivi, perché non moriamo?

Il dibattito fra il chimico Pasteur ed i medici Bernard-Bèchamps vide una progressiva e definitiva vittoria del primo, e l'instaurarsi della concezione del vaccino come modo ideale per immunizzare il corpo umano dai batteri e dai germi patogeni, come il vaiolo, la scarlattina, ecc.

Claude Bernard contrastava le teorie di Pasteur ripetendo che "il microbo non è nulla, il terreno è tutto". Secondo i difensori di Bernard, Pasteur stesso in punto di morte, ammise al suo assistente che le sue teorie erano sbagliate, ripetendo lo slogan del suo oppositore: ma non è mai stato possibile verificare se Pasteur abbia mai davvero pronunciato quelle parole. Ω

CD AUDIO — CONFERENZE A VICENZA

Pacchetto A € 25.00

1. La salute dell'intestino
2. Pratiche igienistiche che favoriscono il benessere
3. Quando la mente fa ammalare il corpo
4. L'età porta saggezza o solo stanchezza?
5. Virus e microbi come difendersi

Pacchetto B € 25.00

6. Cultura e natura nella scelta degli alimenti
7. Mantenere il giusto peso
8. Allergie e intolleranze come combatterle
9. Vincere l'ansia e lo stress
10. La salute delle ossa passa per la bocca

Come ordinare

1- Inviare alla sede ACNIN un ordine via email, lettera o telefono (vedere a pagina 2 i recapiti) indicando nome ed indirizzo per la spedizione. Oppure chiamare il 0444-273662 (ore serali)
2- Fare un versamento su cc postale ed allegare all'ordine copia della ricevuta. Il pacchetto arriverà per posta entro 15 gg. §

SEMINARI SU DVD

E' disponibile su DVD il seminario "Psiche Amica" tenuto a Vicenza nel 2009. E' acquistabile al prezzo di € 30.00.
Il seminario dura circa 7 ore e presenta il vantaggio di poter essere visionato a pezzi, in base al tempo disponibile. Per ordinare questo DVD vale quanto detto per l'ordinazione dei CD audio.

La produzione di CD audio e DVD video è uno sforzo che l'ACNIN compie, sebbene con strumenti ed abilità che non sono a livello professionale, allo scopo di permettere ai soci che non possono partecipare di persona a serate divulgative o seminari, soprattutto a causa della distanza, di avere a disposizione queste importanti fonti di informazione. Il costo di questi supporti non è eccessivo, rispetto a quello che si trova sul mercato, perché la finalità della nostra associazione non è il guadagno, ma la divulgazione. Questi costi rappresentano quindi per la maggior parte costi di produzione, e per il resto una parziale fonte di sostentamento per l'associazione. La vendita è diretta prevalentemente ai soci, ma è aperta anche ai non soci.

Consulenti di 1° livello

(Scelti dal Comitato Tecnico e nominati dal Direttivo). Abilitati a fare rilievi irido-somatici e a fornire consigli individuali ai soci, oltre che a tenere serate divulgative e seminari.

Fernando Vincenti—ctacnin@libero.it
Giuseppe Mascia—ctacnin@libero.it
Corrado Tanzi—ctacnin@libero.it
Renato Marini— ctacnin@libero.it
Giuliano Canova – 0445-588046
Renata Filippi – 0444-273662
Loredana Manfrè – 045– 7080751
Nerone Pagano– 338-3787530
Marilena Pinti — 030-8031465, cell. 333-9081181
Marcello Celestri—080-2480544
Ida Carboniero – 0444-375064 Lun.e Mer. 16:00-19:00
Alessandro Cioccariello — 02-89052354 & 339-5457088

Consulenti di 2° livello

(Scelti dal Comitato Tecnico e nominati dal Direttivo). Abilitati a tenere serate divulgative e seminari e a fornire consigli generali ai soci o informazioni agli interessati.

Cristiano Bonanni – Roma - 06-71350162 & 339-3240759
Lun-Gio da 19:00 a 21:00
Nicola Rosetti– Ascoli Piceno 348-3343571 dopo le 19:00
Mariuccia Fioravanzo—Vicenza

Consulenti di 3° livello

(Scelti dal Comitato Tecnico e nominati dal Direttivo). Abilitati a tenere serate divulgative e a fornire consigli generali ai soci o informazioni agli interessati.

Gianluigi Zambon— Verona 045/8904634 & 320-0235109

Capigruppo

(Nominati dal Consiglio Direttivo). Abilitati ad organizzare serate divulgative e seminari, e a spiegare la Medicina Naturale L&C usando i testi in bibliografia o altro materiale informativo pubblicato dal Comitato Tecnico.

Vicenza– Ida Carboniero
Venezia– Nerone Pagano
Brescia– Marilena Pinti
Milano– Alessandro Cioccariello
Roma– Cristiano Bonanni
Ascoli Piceno– Nicola Rosetti
Bari– Marcello Celestri
Verona—Gianluigi Zambon

I Consulenti sono abilitati a parlare a nome dell'ACNIN finché il loro nome è pubblicato sul notiziario dell'associazione. Essi tuttavia conservano la responsabilità delle informazioni che danno, quando si discostano da quanto scritto nei nostri testi di riferimento e nei Quaderni ACNIN. Ω

* *"Imparare è un'esperienza, tutto il resto è solo informazione."* ***Albert Eistein***

* *"La buona educazione consiste nel nascondere quanto bene pensiamo di noi stessi e quanto male pensiamo degli altri."* ***Mark Twain***

* *L'Uomo passa la prima metà della sua vita a rovinarsi la salute e la seconda metà alla ricerca di guarire. Verrà il tempo in cui l'uomo non dovrà più uccidere per mangiare, ed anche l'uccisione di un solo animale sarà considerato un grave delitto."* ***Leonardo da Vinci***

MICROZIMI & SOMATIDI

Renato Marini

La storia della scienza non sembra essere una sequenza di conoscenze che passano da una verità alla successiva, come quando si sale una scala; sembra piuttosto una serie di concetti che si infilano in un sentiero dal quale non riescono più ad uscire, finché qualcuno non ha il coraggio di dire che è tutto sbagliato e bisogna cambiare strada.

E' stato così con la genetica prima di Mendel, con la fisica prima di Newton, ed è ancora così con le teorie evoluzioniste di Darwin. I Naturofili ACNIN conoscono la Dottrina Termica di Lezaeta e quanto sia ignorata e disprezzata dalla scienza ufficiale. Lo stesso si può dire dell'effetto delle vaccinazioni, della teoria di Hamer sulla genesi del tumori, e così via. La scienza ufficiale si è infilata in un sentiero e non vuole nemmeno sentire parlare di altri sentieri. Un ulteriore esempio è la storia del DNA e dei virus.

Nella seconda metà dell'800 ci fu una disputa accesa fra Pasteur e Bèchamps. Il primo diceva che le malattie sono causate da microbi, bestioline che distruggono le cellule sane se ne vengono in contatto; la difesa è quindi evitare di introdurre microbi (sterilizzazione) e cercare di ucciderli se sono entrati (somministrazione di antibiotici).

Bèchamps diceva invece che i microbi non vengono da fuori ma sono già dentro il corpo umano, e che sono le condizioni biologiche delle cellule umane a trasformarli in assassini. In parole povere, secondo Pasteur il microbo crea la malattia; secondo Bèchamps è la malattia che crea il microbo.

La teoria di Bèchamps venne portata avanti da ricercatori come Enderlein, Reich, Rife e Naessens, Questi ultimi due costruirono un microscopio che anziché usare la luce normale per illuminare le cellule, usava una luce monocromatica ultravioletta. La differenza sta nell'effetto che l'osservazione produce sulle cellule. Per vedere le cellule con la luce normale è necessario applicare ad esse un liquido di contrasto, che le rende visibili, ma che anche le aggredisce e le uccide rapidamente. La luce ultravioletta invece rende le cellule fosforescenti per cui si possono vedere senza usare liquidi di contrasto. le cellule così continuano la loro vita mentre l'occhio umano le osserva.

Usando questo microscopio, detto a luce scura, Ride e Naessens hanno scoperto che all'interno ed all'esterno delle cellule si muovono delle piccole particelle che essi chiamarono Somatidi; erano quelle particelle che Bèchamps aveva ipotizzato chiamandole Microzimi. Secondo questi ricercatori, se si altera il PH del tessuto, passando da alcalino ad acido, queste particelle si modificano, cambiano forma e creano delle spore e dei funghi. Queste forme di vita degenerate diventano quelle strutture che Pasteur chiamò microbi, attribuendone però l'ingresso dall'esterno.

La teoria di Bèchamps naturalmente concordava sul fatto che la mancanza di sterilizzazione causasse infezioni, ma non perché permetteva l'ingresso di microbi maligni, ma perché peggiorava le condizioni biochimiche dei tessuti. E' l'antica diatriba che esisteva già ai tempi di Ippocrate fra chi attribuiva la malattia ad influssi maligni esterni e chi la riteneva causata da squilibri interni dovuti a cattiva alimentazione. La stessa diatriba che ha visto da una parte persone come Lezaeta e Costacurta e dall'altra tutta la classe medica occidentale.

Il naturofilo ACNIN, specialmente se ha constatato di persona la bontà delle pratiche igienistiche dedotte dalla Dottrina Termica di Lezaeta Acharan, è per istinto portato a credere più alla causa interna che a quella esterna. Per dirla semplicemente, se avviene un tamponamento nella nebbia non possiamo pensare che la colpevole sia stata la nebbia: la nebbia è stata una condizione esterna sfavorevole, ma l'incidente è stato causato dall'automobilista. Lo stesso vale per microbi, virus e batteri vari: sono una condizione sfavorevole esterna, ma non la causa prima della malattia. Fin qui è "normale" dottrina termica della salute.

Recentemente questi studi sui microzimi (o somatidi) hanno gettato un' ombra anche sul concetto scientifico del DNA come unico e totale programmatore di ogni essere vivente. Cominciano ad apparire studi che forse non è proprio così. Il concetto di DNA nasce dal concetto meccanicistico della chimica organica che vede gli esseri viventi come il prodotto di una lunghissima evoluzione progressiva, dal primo essere unicellulare fino all'uomo. Tuttavia le osservazioni di Naessens al microscopio a luce scura hanno evidenziato che organismi diversi si formano rapidamente dalla stessa particella iniziale (microzima), a seconda delle condizioni del tessuto, soprattutto il grado di acidità PH ma anche la presenza di scorie, mucillaggini, ecc. frutto di cattivo metabolismo cellulare. Reich trovò che davvero, come aveva ipotizzato Bèchamps, il microzima si trasforma in batterio, e poi evolve in fungo. Se le condizioni ambientali cambiano, avviene anche il processo inverso ed il fungo torna ad essere microzima. Da dove ha preso il suo DNA il fungo che si è formato dal microzima? La risposta a questa domanda per Bèchamps aveva nome "poliformismo" che indica la capacità di mutare forma.

La scienza ufficiale ha sempre ignorato o ridicolizzato le teorie di Bèchamps, che alcuni ricercatori solitari e anticonformisti hanno invece portato avanti. Abbiamo già imparato, noi naturofili ACNIN, che ignorare e ridicolizzare non è certo un buon metodo scientifico per indagare sui fenomeni della natura. Su internet chi parla di microzimi o somatidi sono solo siti di medicina alternativa; i siti di scienza non riconoscono neppure il termine.

Certo non è possibile stabilire una volta per tutte quale sia la verità in merito alla salute del corpo umano, e ciascuno si tiene le sue opinioni: siamo ancora come ai tempi di Ippocrate, 2300 anni fa. Alcuni credono che le malattie siano causate da influssi esterni di natura maligna, nemici dell'uomo; una volta li chiamavano demoni o spiriti e li scacciavano con riti e magie; ora li chiamano microbi o virus e li scacciano con farmaci o radioterapie. Altri - come noi - credono che la malattia sia una degenerazione biologica causata da squilibri biochimici interni, prodotti dalle nostre cattive abitudini, alimentari, comportamentali ed emotive. Poi ciascuno sceglie a cosa credere. Ω

Naturologia & Naturologi

All' inizio della sua avventura l' ACNIN ha usato i termini come Naturopatia e Naturopata per indicare la nostra medicina e gli esperti che la praticavano. Ma ben presto ci accorgemmo che questi termini erano fuorvianti. Luigi Costacurta usò allora termini più tecnici, ma di difficile pronuncia, come Idrotermofangoterapia o trofologia. Anche i termini Igienismo ed Igienista vennero modificati in Naturoigienismo e Naturoigienista, ottenendo dei termini certamente più vicini alla filosofia della nostra medicina.

Il Comitato Tecnico ACNIN ha recentemente valutato questi termini tecnici, esprimendo una convergenza verso l'uso di due diversi termini che sono già in uso altrove e che ben rispecchiano la nostra filosofia di base.

NATUROLOGIA è un termine che deriva dalle parole Natura e Logos (conoscenza) e significa quindi "Conoscenza della natura". Il termine Naturopatia sembra dire "Malattia della natura" e deriva da una cattiva italianizzazione del termine inglese Naturopathy, che nelle intenzioni dell'autore doveva significare Natural Path, cioè "sentiero naturale". Nella lingua italiana questo termine è quindi fuorviante nella sua concezione, e contiene il suffisso "patia" che è molto usato dalla medicina allopatica per indicare le malattie (cardiopatia, ecc.). La Naturologia non si presenta quindi come una "medicina curativa" ma come una scienza, cioè una conoscenza delle leggi naturali che governano la salute dell'uomo nel suo complesso, fatto di corpo, mente e spirito. Non tutti coloro che si occupano di salute dell'uomo concepiscono questi tre livelli dell'esistenza; i medici tradizionali di solito si fermano al corpo; i naturopati olistici di solito accettano anche la mente, e solo alcuni si spingono fino a considerare anche lo spirito e le sue relazioni come uno degli elementi che concorrono alla salute del corpo e della mente.

NATUROLOGO è quindi un esperto di Naturologia, uno che ha approfondito la conoscenza delle leggi naturali che regolano la salute dell'uomo. Come in ogni scienza, un vero esperto non ha solo letto libri, ma ha fatto una esperienza personale dell'applicazione delle pratiche igienistiche proposte dai maestri del passato. Un Naturologo ACNIN dovrebbe quindi avere una certa esperienza di alimentazione naturale e disintossicante, di pratiche igienistiche rivitalizzanti, di esercizi per la disintossicazione mentale e di esercizi per la salute spirituale.

Nell' ACNIN abbiamo deciso in passato di definire la nostra dottrina "Medicina Naturale L&C" e i nostri esperti li chiamiamo Consulenti. Questi termini sono più adatti ad una associazione culturale che punta a rivolgersi alla gente comune per divulgare i concetti semplici della salute alla portata di tutti.

Ma a volte è necessario essere più precisi ed è bene usare termini che siano conosciuti e riconosciuti anche al di fuori della nostra associazione. In questi casi allora è bene che anche noi impariamo ad usare i termini Naturologia e Naturologo, che stanno appunto diffondendosi anche al di fuori della nostra associazione; non nelle definizioni ufficiali e formali delle nostre attività, ma nelle cose che diciamo quando facciamo divulgazione e spieghiamo le leggi della natura.

Renato Marini

L'ANGOLO DELLA POESIA

Corridoio d'ospedale

Guglielmina Bernardi

Piangeva la ragazza
per il padre morente;
sorrideva,
esorcizzando la paura,
il ragazzo che attendeva
la sorte del fratello
quasi perso.
E tutti,
anch'io,
eravamo insieme.
I nostri occhi,
in quel corridoio angusto
di quell'enorme ospedale,
scintillavano d'amore,
guizzavano perduti
alla ricerca di fratellanza,
di speranza
e di pietà.

La Farfalla

Francesco Nerone Pagano

Vai...
dove vuoi,
figlia dei fiori,
e del vento...
tenue
sorella,
primo amore,
sentore di Primavera,
dolce amica,
fiore vivente,
luce spezziata,
serena immagine...

Sei sempre la stessa,
ogni anno torni,
e non invecchi mai,
effimera... ed eterna...
nel sole ti confondi
è più facile seguire la tua ombra,
che la tua immagine....
Mi passi vicino
e mi sfiori,
Mi lusinghi,
e nutri così,
il mio bisogno
d'Amore...

Quando il sale diventa insipido

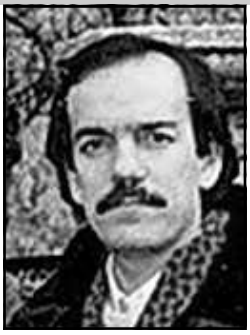
Costantino Iliopulos

Molti prodotti di consumo giornaliero, oltre a pane, pasta, riso, ecc. difficilmente arrivano sulla nostra tavola allo stato naturale, poiché sono stati sottoposti a vari processi industriali prima di essere messi in commercio.

Si sa che togliendo le crusche dei cerali si perdono preziose quantità di vitamine, di sali minerali ed altre sostanze, così si rendono più poveri e inadatti alla nostra alimentazione.

Quando cociamo pasta, riso, orzo, ancora altre sostanze vanno perse nell'acqua di cottura, perciò alla fine i cibi hanno perso gran parte del loro sapore originario. Se si prova a mangiare un piatto di riso o di pasta integrale anche senza condimenti, il loro sapore è più ricco e più completo rispetto a quello del riso o della pasta che si mangiano di solito. Questo è dovuto alla presenza di sali minerali contenuti nei cereali integrali; sono questi infatti che conferiscono un miglior sapore e un gusto più completo. Se però questi sali vanno persi durante le fasi della raffinazione, il nostro palato avverte che il sapore di quei cibi si è fatto più insipido e allora richiede in maggior quantità l'aggiunta di qualcosa che manca: il sale.

Provate infatti a mangiare un piatto di pasta o riso cotti nell'acqua senza sale, e vi accorgerete che il loro sapore non è certo appetitoso; per questo si aggiunge il sale; ma sarebbe meno necessario per gli alimenti integrali, appunto perché conservano i loro sali minerali e biologici. Dunque dobbiamo aggiungere più sale, secondo i gusti di ciascuno, a quasi tutti i cibi che di solito mangiamo e questo proprio per reintegrarli in qualche modo di parte dei sali biologici che hanno perso.



Ma – ecco di nuovo una brutta sorpresa – il sale che adoperiamo, il normale sale da cucina, è anch'esso raffinato! Ha perso dei preziosi elementi che possedeva prima di capitare fra le mani dell'uomo e si è trasformato in un condimento morto e artificiale.

Il sale, quando viene ricavato dal mare, non è lo stesso di quello bianco che usiamo in cucina; è più scuro, colore dovuto appunto alla presenza di quelle sostanze che vi si trovano normalmente associate allo stato naturale.

Il sale integrale è costituito per la maggior parte di cloruro di sodio e in quantità minore di altri sali, quali il calcio, lo iodio, il magnesio, il potassio, lo zolfo, il bromo, il silicio. Il boro, lo zinco, il fluoro, il rame. Il fosforo, ecc. Questi altri sali sono contenuti in piccolissime quantità e perciò sono detti "oligo-elementi" (dal greco Oligos= poco) ma la loro presenza è importantissima per l'equilibrio biologico dell'organismo umano.

E' stato infatti accertato con sicurezza che è addirittura una loro speciale caratteristica quella di essere efficaci in quantità minime, infinitesimali. Da calcoli effettuati sembra – ad esempio – che lo iodio sia contenuto nell'acqua di mare nella misura di un solo grammo ogni due tonnellate di acqua, eppure la sua azione terapeutica si fa sentire anche nell'aria delle località marine dove, proprio per questa ragione, si va per motivi di salute.

In certe zone dove i terreni sono poveri di iodio (e quindi ne sono privi anche i vegetali che vi crescono) un tempo gli abitanti erano soggetti a delle malattie (come il gozzo nel bergamasco), per la cura delle quali si rese necessario aggiungere lo iodio al sale da cucina.

Tutti i sali che si trovano nell'acqua di mare rappresentano il deposito portato dai fiumi nel corso di millenni; essi rendono ricchi gli oceani di tutte quelle sostanze (metalli e metalloidi) esistenti sulla terra. Anche i venti collaborano all'arricchimento dell'acqua di mare, trasportando pollini, spore, polveri finissime che rimuovono dai terreni e che lasciano poi cadere negli oceani, dove il moto incessante delle onde li rimescola continuamente e li disperde in ogni parte delle acque marine.

In un litro di acqua di mare sono contenuti circa 37 grammi di sale: 25 sono cloruro di sodio ed il resto altri sali. Il sale marino integrale, come altri prodotti integrali, ha un aspetto che non piace molto alla gente: si presenta infatti un po' scuro (e quindi può sembrare sporco); di sapore tende all'amarognolo ed ha la scomoda caratteristica di assorbire l'umidità dell'aria (si dice che è igroscopico); con il passare del tempo può trasformarsi perciò in una specie di massa compatta e dura. Per conservarlo bisogna tenerlo in recipienti ermeticamente chiusi.

Si è pensato bene, allora, di eliminare questi piccoli inconvenienti mediante il processo di raffinazione, così si è reso il sale più piacevole a vedersi e più facile da conservare. Dopo vari trattamenti industriali, il sale marino integrale viene trasformato in un prodotto molto fine, non igroscopico (non diventa più umido e duro nei pacchetti) e finalmente bianco, proprio come piace a chi lo compra.

Così però non è più il sale marino integrale; ha perso infatti tutti i suoi oligo elementi, tutti i sali di cui era prima composto: tutti tranne uno, l'unico rimasto: il cloruro di sodio. Quello che dunque noi adoperiamo in cucina non è altro che cloruro di sodio puro, e basta.

Poiché di questo tipo di sale ne adoperiamo molto, anche se non ce ne accorgiamo – per compensare l'insipidità dei vari cibi raffinati di cui ci nutriamo ogni giorno, i nostri reni — che hanno il compito di eliminarlo con le urine – ne derivano affaticati. Secondo recenti studi è stato calcolato che l'uomo moderno introduce cloruro di sodio nel suo organismo in misura anche venti volte maggiore del necessario.

(segue alla prossima pagina)

(Segue dalla pagina precedente)

Non c'è poi da meravigliarsi se i nostri reni, e non solo essi, ne soffrono e si ammalano. Secondo pareri di autorevoli igienisti, italiani e stranieri, non vi sarebbe alcuna necessità di addizionare dei sali ai cibi, se questi fossero integrali e biologici, perché questi sono già completi dei sali minerali e degli oligo-elementi indispensabili al nostro organismo.

Da questo punto di vista, infatti, il sale anche se marino ed integrale, può essere considerato un specie di additivo introdotto dall'uomo nella sua alimentazione per accentuare il sapore. Va ricordato a questo proposito che ancora oggi vi sono delle popolazioni che vivono allo stato primitivo in zone a contatto con il mare e che non conoscono l'uso del sale.

A causa di certe malattie, molte persone devono escludere il sale dalla loro dieta ; ad ogni modo, se si usa il sale, esso deve essere marino, integrale, non raffinato né aromatizzato, e comunque il suo uso deve essere molto moderato. &

LA RICETTA DI IDA

FRITTATA DI VERDURE

Ingredienti:
1 cipolla
1 carota
1 tazza di farina integrale
1 mazzetto di rucola
1 cucchiaio di olio EV di oliva
1 bicchiere d'acqua
Sale marino quanto basta

Preparazione
Appassire la cipolla e la carota tritate in mezzo bicchiere d'acqua, per 4/5 minuti; poi aggiungere la rucola finemente tritata, una spolverata di sale marino e lasciare raffreddare. Formare una pastella con la farina integrale e mezza tazza d'acqua; mescolare e aggiungere le verdure tritate; ne risulterà una crema molto densa. Versare in una padella sgocciolata d'acqua e con un filo di olio, e cuocere per alcuni minuti a fuoco moderato. Buon appetito.

ARIA E RESPIRO

di Gianluigi Zambon

L'aria è il primo alimento di cui abbiamo bisogno nascendo: il primo atto che compiamo è respirare, e per tutta la vita respiriamo ininterrottamente, fino all'ultimo respiro. Possiamo astenerci dal cibo per qualche settimana, dal bere per qualche giorno, ma non possiamo trattenere il respiro oltre qualche minuto. L'aria è un alimento importante ed indispensabile. Senza aria le nostre cellule muoiono, a cominciare dal cervello: dopo qualche minuto l'anossia spegne irreversibilmente le cellule, e come in un computer si cancellano i "files", compromettendo le funzioni vitali, fino alla morte totale. Fortunatamente per noi, nessuna multinazionale ha pensato di accaparrarsi l'aria perciò ce n'è ancora tanta, e gratis!

L'aria è un miscuglio gassoso inodore e incolore, costituito da Azoto (78,08%), Ossigeno (20,95%), Argon (0,93%); inoltre Vapore acqueo, Anidride Carbonica, Neon, Elio, Metano, Idrogeno, per il restante 0,04%: questi sono i valori medi rilevati a livello del mare, a quota zero. La presenza di aria (e di ossigeno) nell' atmosfera terrestre rende UNICO il nostro pianeta perché permette la vita vegetale ed animale. Troviamo questo prezioso gas dalla superficie del pianeta fino a circa 10 Km di altezza: questa parte prende il nome di "Troposfera".

L'aria avvolge tutto il pianeta e la troviamo abbondante al livello del mare per rarefarsi sempre più aumentando la quota. In alta montagna l'aria risulta più rarefatta, e queste mete sono sconsigliate a chi soffre di disturbi respiratori o cardiaci. Anche superando 800/900 metri di altezza potrebbero sorgere problemi. L'ossigeno rarefatto provoca difficoltà respiratorie, stanchezza, poca resistenza alla fatica anche alle persone sane, le quali, dopo alcuni giorni di ambientamento ritrovano la normalità: nel sangue, l'emoglobina aumenta, aumentando la capacità di trasportare ossigeno. Per questo motivo è un sistema molto in uso tra le squadre sportive professionistiche svolgere la preparazione precampionato in zone montane.

L'aria entra dal naso (75/80%) e dalla pelle (20/25%). E' importante respirare con il naso così da filtrare le impurità, scaldare l'aria troppo fredda, inumidirla se è secca. La sciarpa è un accessorio che può rivelarsi utile in condizioni climatiche avverse.

(segue alla pagina seguente)

PER ISCRIVERSI ALL' ACNIN

Per iscriversi senza il modulo standard basta inviare una lettera con i seguenti dati a: ACNIN- CP 157 31015 Conegliano (TV).

- **Cognome e nome**
- **Indirizzo con codice postale**
- **Luogo e data di nascita**
- **Telefono ed indirizzo email**
- **Firma** sotto la seguente dichiarazione: *Ai sensi dell'art. 23 del DLGS 196/03 consento al trattamento dei miei dati personali solo nella misura necessaria al perseguimento degli scopi statutari della associazione.*

Allegare la ricevuta del versamento di **€uro28.00 sul c/c postale 16832313** intestato a **ACNIN** . La tessera arriverà per posta entro 60 giorni.

Come rinnovare l'iscrizione:
Chi intende rinnovare la tessera può fare il versamento di € 28.00 come detto sopra, mettendo come causale il suo numero di tessera accanto al nome e cognome.

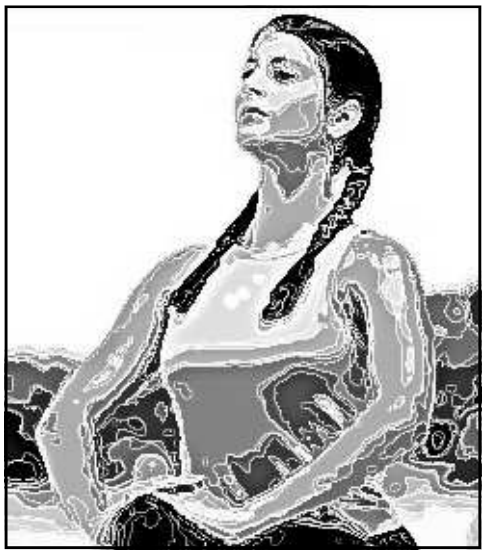
(segue dalla pagina precedente)

La pelle concorre all'assorbimento dell'ossigeno per il fabbisogno corporeo: perché succeda è necessario che la pelle funzioni bene, e che non si trovi imprigionata in abiti inadeguati.

Dalla qualità dell'aria che respiriamo dipende la qualità della nostra vita. Al mare, in montagna, nei posti selvatici, nei boschi e nei prati l'aria è più pulita. Nelle città il fumo degli impianti di riscaldamento, le emissioni delle fabbriche, e il traffico dei veicoli riempiono l'aria di anidride e ossido di carbonio, di micro polveri (mp 10) e di gas tossici: i nostri polmoni sono messi a dura prova! Meno male che vi rimaniamo esposti per poco tempo, perché la maggior parte del nostro tempo la passiamo all'interno delle abitazioni e dei luoghi di lavoro.

Ma ci siamo mai chiesti quanto sia salubre l'aria all'interno delle abitazioni? Nell'abitazione un notevole inquinamento è prodotto dalle persone: aria respirata dagli abitanti della casa, fuochi per produrre calore e cibi; esalazioni di prodotti comunemente impiegati (smalti per unghie, lacche, profumi, deodoranti, detergenti, naftalina, vernici ed impregnanti per mobili, plastiche, abbigliamento, ecc.). Tutto questo carico inquinante lo troviamo all'interno delle nostre abitazioni e sembrerebbe che all'interno delle nostre abitazioni l'aria sia più inquinata del più trafficato incrocio della città di Milano all'ora di punta!

Vediamo allora alcuni consigli che ci consentiranno di migliorare la situazione a beneficio di chi, nella abitazione,trascorre l'intera giornata: ammalati, bambini, anziani. In casa l'umidità deve essere compresa tra il 45 e il 50%, misurabile con un igrometro. Se l'ambiente è secco si ricorre alla applicazione delle vaschette sui caloriferi, piene d'acqua' oppure agli umidificatori (vaporizzatori) elettrici. Con i caloriferi accesi la temperatura deve essere tra i 20 e i 21° C. Per rispettare questi valori basta regolare il termostato, o in mancanza farlo installare sulla valvola dei termosifoni. Se invece l'aria è troppo umida, i deumidificatori sono la soluzione. In commercio sono disponibili modelli che funzionano con sali che assorbono l'umidità presente nell'aria, oppure elettrici. I locali interessati saranno la cucina e la lavanderia, ma anche i muri con umidità di risalita. Ma vediamo alcuni campi specifici di attenzione.



DETERSIVI. Una casa pulita allontana la possibilità di avere problemi ai polmoni. I detersivi ecologici abbassano il rischio di reazioni respiratorie. I rimedi della nonna come aceto, sale, bicarbonato sono ideali per pulire e molto efficaci. Così come i panni in microfibra che detergono solo con acqua. Meglio evitare prodotti che contengono sbiancanti ottici e zeoliti (Minerali solubili). Attenzione agli enzimi (Gli smacchianti) che intaccano la mucosa di naso e gola: quando si versa un detersivo in polvere evitare di inspirare le polveri che si disperdono nell'aria. Riguardo i tensioattivi che rendono solubile lo sporco, meglio quelli vegetali invece che chimici. Per capire a quale gruppo di origine appartengono il trucco è controllare quante C (Atomi di carbonio) sono indicate in etichetta. In numero pari sono vegetali, dispari sono petrolchimici (Es. C12-14: vegetale. C 13-15: petrolchimico).

MOBILI ED ARREDAMENTO. Acquista mobili senza formaldeide, una sostanza volatile irritante per le mucose che può provocare asma e cancro. E' presente nelle colle usate per fabbricare alcuni tipi di mobili in melammina. Se abbiamo mobili di questo tipo è bene arieggiare spesso i locali. Quando acquistiamo un mobile nuovo, meglio orientarsi su quelli privi di formaldeide, certificati e documentati dai produttori. Evitiamo anche le moquettes e usiamo tessuti naturali, come lino e cotone, per divani, letti e tende. Se dobbiamo tinteggiare, diamo la preferenza a colori atossici. Non basta che la vernice sia all'acqua, perché questa è solo un solvente e il prodotto potrebbe contenere ingredienti tossici.

POLVERE ED ACARI. La polvere va eliminata ogni giorno con un panno inumidito con acqua: così le particelle non verranno spostate da un posto all'altro ma rimangono intrappolate nello straccio. La polvere, oltre alla polvere contiene gli acari, e l'uomo è sensibile alle sostanze presenti nelle feci di questi animaletti o nella fase di decomposizione degli stessi. Sono causa di riniti allergiche e di asma bronchiale. Vanno bene gli spray acaricidi, arieggiare le camere ogni giorno, disfare i letti tutte le mattine, evitare le temperature e le umidità troppo elevate. Ottime le fodere anti-acaro per materassi e cuscini. L'aspirapolvere deve essere dotato di filtro "HEPA", che blocca anche le più piccole particelle aspirate con l'aria e non le disperde nell'ambiente. I nuovi aspirapolvere sono quasi tutti dotati di questo schermo, altrimenti è possibile applicare un filtro universale di questo tipo, in vendita nei negozi di ricambi per elettrodomestici. Simile a stoffa, va tagliato nella giusta misura e applicato sulla griglia di uscita dell'aria dell'apparecchio.

IL FUMO. Fumare si dice dia tono, spinga a socializzare, sia romantico… Niente di più errato, e chi ci crede vada a vedere i polmoni di coloro che hanno fumato! Il fumo non è uno sfizio o un vizio, E' UNA MALATTIA! Nei più giovani, nel completamento neuro fisiologico, è devastante per le migliaia di tossine che si vengono a formare. L'anno scorso una epidemia di api nella pianura padana è stata causata da un antiparassitario derivato dalla nicotina, con gravi danni alla nostra agricoltura. In Italia 11 milioni di persone fumano e ogni anno 8.000 persone muoiono per cause direttamente legate al fumo (Un grosso paese, o una piccola città scompare).

Oltre alla responsabilità del cancro al polmone, il fumo è responsabile di vari cancri (Tra i quali allo stomaco), dell'ipertensione arteriosa, dell'asma e dell'enfisema polmonare. E' importante l'enorme costo sociale che la Sanità sostiene ogni anno: potremo risanare l'intera Sanità Nazionale con il denaro risparmiato! Oltre a tutto questo, il fumo delle sigarette inquina l'aria che respiriamo. *Fine prima parte.*

COME RESTARE GIOVANI

Estratto da serata divulgativa del 2001 a Vicenza relatore dr. Renato Marini

Prima di tutto bisogna dire che la nostra vita ha delle fasi: c'è la nascita, poi la gioventù, la maturità, la vecchiaia e poi la morte. La vecchiaia non bisognerebbe vederla come un periodo brutto pieno di acciacchi e problemi, ma come una fase che fa parte della nostra vita: si ha meno forza e meno energia ma di solito si ha più saggezza e più esperienza.

Il titolo di questo articolo non deve trarre in inganno perché è impossibile restare giovani, ma ci serve per capire che possiamo invecchiare rimanendo sani.

In natura il nostro corpo impiega nove mesi per nascere e circa lo stesso periodo per morire, se una persona inizia il declino fisico molti anni prima della morte certo non è una morte naturale, ma una morte per malattia. Se ci guardiamo in giro, ci sono gran poche persone che muoiono di vecchiaia; la maggior parte muore per malattia.

Prima di iniziare l'argomento bisogna fare una premessa: in natura l'età anagrafica non c'entra niente con il passare degli anni, se uno ha 60 anni non si può dire che ha raggiunto un periodo della vita ma bisogna tener conto dell'età biologica cioè la capacità delle cellule di riprodursi e della vitalità del nostro corpo, non c'entra niente se uno ha 30, 50 o 80 anni.

Ora vediamo alcuni accorgimenti biologici e psichici che ci permettono di prenderci cura del nostro corpo per invecchiare più lentamente.

Uno di questi è l'acqua: il nostro corpo è fatto per la maggior parte di acqua un bambino nel corpo ha l'80% di acqua, un adulto il 70% e una persona anziana il 60% quindi la quantità di acqua stabilisce la gioventù del nostro organismo e la percezione della sete che è governata dal sistema nervoso con il passare degli anni diminuisce. Per cui dopo i 50 anni è bene che una persona prenda l'abitudine di bere qualche bicchiere di acqua tutti i giorni anche se non ha sete.

Un altro elemento è l'aria: il bambino respira una ventina di volte al minuto, l'adulto circa 16 e l'anziano circa 12 e visto che il nostro corpo è una macchina che funziona ad ossigeno e zucchero è bene prendersi cura anche dell'aria che con il passare degli anni diminuisce la quantità di ossigeno che introduce. Quindi prendere la buona abitudine durante il giorno di fermarci e fare alcuni respiri profondi (meglio al primo mattino) per rinvigorire il nostro corpo.

Un altro aspetto è l'equilibrio termico fra l'interno e l'esterno del corpo: un bambino ha un a temperatura di circa 37 gradi sia internamente che esternamente del corpo ma con il passare degli anni l'interno del corpo aumenta di temperatura e l'esterno diminuisce, non e raro vedere anziani che hanno la pelle bianca anche in estate. Per sopperire a questo decadimento è bene allenare la pelle a reagire al freddo o al caldo facendo le pratiche igienistiche (spazzolatura, docce calde e fredde ecc).

Altri elementi che cambiano con il passare degli anni riguardano la chimica del sangue e dei liquidi interni. Quando si va a fare gli esami del sangue ci vengono date indicazioni molto importanti ma non tutti danno importanza a certi valori che sono invece essenziali per capire lo stato di salute.

Uno di questi parametri è l'acidità del sangue cioè il ph che ha una scala da 0 a 14; il nostro sangue per essere in uno stato normale dovrebbe essere sui 7 gradi di acidità o leggermente di più o meno cioè 6,9 - 6,8 o 7,1 - 7,2 e non superare questa soglia altrimenti si va incontro alla malattia.

Se questo parametro si altera, la causa va cercata nella errata alimentazione, che introdotta ed assimilata produce nel sangue un ambiente acido o basico a seconda del cibo che mangiamo; quindi i cibi naturali ci aiutano a mantenere un sangue neutro.

Un'altro parametro da tener conto il grado di elettricità del sangue rh2, forse conosciuto meglio con il nome di radicali liberi; queste cariche elettriche intervengono nei processi chimici del nostro corpo che sono regolati dagli ormoni, e possono provocare malfunzionamenti di vari organi. In un bambino il valore dell'elettricità del sangue è 22 mentre nell'adulto può arrivare a 35 e di conseguenza può favorire l'invecchiamento.

Anche per questi valori la causa di un loro peggioramento è l'alimentazione, che deve essere corretta per mantenere gli organi in buona salute; per avere una buona circolazione sanguigna è necessario fare della attività fisica leggera; così potremo mantenere una giusta elettricità del sangue.

Un altro valore è la resistività del sangue, cioè la sua fluidità: il sangue per circolare bene deve essere fluido se è un po' denso non circola bene e non svolge le sue funzioni correttamente.

Anche questo dato dipende dall' alimentazione ma anche da aspetti psicologici, infatti la fluidità del sangue è regolata dagli ormoni: se una persona è solitamente allegra gli ormoni funzionano in maniera corretta ma viceversa se una persona ha solitamente emozioni negative anche gli ormoni ne risentono e non lavorano più bene. Noi dovremmo sì piangere ogni tanto ma più spesso dovremmo essere allegri.

(continua alla pagina seguente)

(segue dalla pagina precedente)

Un aspetto che ci fa mantenere giovani nella mente è l'aspetto psicologico: se guardiamo i bambini, come si comportano, vediamo che hanno delle forti emozioni che durano poco; ad esempio un bambino che si arrabbia dopo 10 minuti gli è già passato e magari dopo altri 10 minuti è allegro. Invece le persone anziane di solito se si arrabbiano hanno un' emozione non tanto forte ma rimangono arrabbiate tutto il giorno.

Questa fluidità delle emozioni che hanno i bambini è la dimostrazione che la loro mente è giovane, fluida e non indurita; viceversa la fluidità mentale più rigida degli adulti dimostra che la loro mente sta invecchiando. Certo è l'esperienza di vita che indurisce la mente, se non coltiviamo la gioia.

Anche il sentimento della meraviglia che i bambini hanno (e spesso non hanno gli anziani) è un aspetto che segna il livello di vecchiaia della nostra mente; è bene allora coltivare il sentimento della meraviglia e non dare tutto per scontato: Se ci guardiamo attorno con un po' più di attenzione, il mondo è pieno di meraviglia: basta rendersene conto. Smettere di guardarsi attorno per capire, per imparare e per scoprire, vuol dire invecchiare.

Per concludere l'argomento dobbiamo ammettere che siamo noi i responsabili del nostro decadimento: se il sangue non ha i valori giusti i colpevoli siamo noi per quello che abbiamo mangiato e soltanto noi possiamo porre rimedio ai nostri errori alimentandoci in modo adeguato.

Anche nella parte psicologica, se abbiamo delle lacune ce le siamo procurate noi attraverso le esperienze negative che ci sono capitate nella vita e possiamo porre rimedio introducendo nella nostra mente esperienze positive con i giusti esercizi che rinvigoriscono il nostro aspetto psicologico.

Detto questo, sappiamo che il nostro corpo ha la capacità di vivere dai 120 ai 150 anni e che sono le nostre abitudini, il nostro modo di vivere, che ci accorcia questa capacità; ma abbiamo la possibilità di migliorare.

Sandro Boscolo

UN POCO ALLA VOLTA…

L'ex direttore del *British Medical Journal* Richard Smith ha finalmente ammesso alcune cose che sono importantissime:
1) che gli antibiotici non servono per l'influenza;
2) che gli ospedali sono luoghi pericolosi e la maggior parte dei medicinali hanno anche parecchi effetti collaterali.
3) la maggioranza dei trattamenti medici dà solo benefici marginali e molti non funzionano affatto;
4) la maggior parte delle malattie importanti non può essere guarita
5) che vengono spesi troppi miliardi per acquistare sempre più tecnologia medica.

Viene inoltre affermato, dall'economista sanitario svizzero dr. Domenighetti, che la medicina non è una scienza esatta, che è molto incerta ed è pervasa da conflitti di interesse (cose sconosciute ai cittadini) e che tutto quanto viene prescritto NON SEMPRE E' UTILE, NECESSARIO E ADEGUATO; viene affermato che "la promozione della salute è stata quasi totalmente oscurata dalla sistematica medicalizzazione della società e della vita, promossa dal marketing dell'industria con il sostegno dei media e dei professionisti della sanità..."

Ancora..."la medicina è diventata sempre meno efficace, ma sempre più invasiva con il risultato di trasformare condizioni normali in nuove patologie...

Secondo una indagine, su 3.335 farmaci nuovi messi sul mercato negli ultimi decenni, solo il 2% ha apportato progressi terapeutici significativi. Le 11 più importanti case farmaceutiche hanno destinato nel 2004 circa 100 miliardi di dollari per spese di marketing, contro la metà destinato alla ricerca.

Il 70-80% dei cittadini crede che la medicina sia una scienza esatta o quasi, mentre tra i medici solo il 10% lo crede(!!!). Viene confermato che serve una educazione sanitaria che aiuti a prendere le distanze dal processo di medicalizzazione della popolazione.... Sulla rivista americana "Cancer" è stato messo in evidenza che su 146 casi di tumore al seno, il 53% erano diagnosi sbagliate....."

Ho ritenuto opportuno riferirvi quanto sopra perchè, secondo me, il fatto che vengano ammesse pubblicamente certe "verità" (che naturalmente sono solo la punta dell'iceberg), è senz'altro l'inizio di un nuovo percorso che servirà, fortunatamente, ad aprire la coscienza di tante persone e far sì che, almeno, sia superato il timore di contraddire il dottore, ponendo più domande, ritenendo così più importante informarsi sulla propria malattia e sulla validità delle terapie, . Che si arrivi finalmente ad avere il coraggio di guardarsi intorno ed informarsi se esistono altre realtà in alternativa alla medicina ufficiale.

Anche il giornalista ammette ad un certo punto "sentiamo il bisogno di capire cosa sta succedendo....." Mi auguro, quindi ,che anche i media, capito che la necessità sociale di conoscenza medica è un fatto del tutto nuovo, possano, una volta aperto lo spiraglio, aprire un portone.
Un saluto a tutti .

Renata Filippi

LE MEDICINE ALTERNATIVE IN EUROPA

Se guardiamo le condizioni in cui si trovano le medicine alternative in Europa, già molti Stati hanno delle leggi che affiancano le varie medicine dette Olistiche a quella tradizionale, avendone riconosciuta la validità ai fini della conservazione e del ritrovamento del benessere psicofisico.

In Italia ci sono delle proposte di legge che attendono però di essere presentate alle camere ed approvate, anche se già in alcune regioni delle leggi regionali favoriscono questo tipo di intervento; sebbene sia visto come un intervento di benessere e non di cura di malattie, si è aperta comunque la strada ad un sistema integrato tra medicina tradizionale e medicine naturali. Tra queste ci sono la Toscana, la Lombardia, il Lazio e l'Emilia Romagna.

Nel Regno Unito, è il "diritto consuetudinario" a regolare l'esercizio delle medicine alternative, in mancanza di legge del Parlamento; alle associazioni professionali è demandato il compito di regolamentarne l'esercizio (preparazione, codice deontologico, ecc.) ed assicurare la qualità professionale. Ai naturopati iscritti a queste associazioni, riconosciute dalla legge, è consentito firmare i certificati di malattia o di inabilità al lavoro proficuo, che il Ministero della Sanità riconosce alla stessa stregua di quelli rilasciati dai medici.

In Germania gli Heilpraktiker sono ufficialmente riconosciuti dal 1939 sebbene introdotti costituzionalmente tra il 1869 ed il 1873 con la libertà di cura. Hanno uno status giuridico pari a quello dei medici.

In Danimarca dal 1970, i non medici in possesso della opportuna qualifica possono praticare atti specifici che non siano riservati per legge ai medici allopatici; possono compiere anche atti medici sotto la supervisione di un medico.

In Francia, sebbene a suo tempo non ancora legalmente riconosciute, già dal 1982, l'Università di Bobigny istituì il Dipartimento di Medicine Naturali, erogando diplomi in agopuntura, omeopatia, fitoterapia, osteopatia, auricoloterapia, naturopatia, oligoterapia e mesoterapia.

In Liechtenstein dal 1985, vige piena libertà di esercizio per gli operatori delle medicine alternative, limitatamente ai soli atti che non siano specificamente medici.

In Olanda dal 1993, operatori non allopatici sono stati elevati allo status di paramedici ed autorizzati alla pratica della medicina entro i limiti già fissati per legge per i paramedici.

In Finlandia le medicine alternative sono regolamentate dal 1994, e sono praticabili in strutture pubbliche (dove acquistano una matrice sanitaria) ovvero privatamente.

In Ungheria, con due specifiche direttive tese a regolamentare le medicine alternative, nel 1997 sono stati introdotti i "dottori naturali", medici non allopatici.

In Belgio dal novembre 1999 è in vigore la legge che riconosce le organizzazioni professionali di coloro che esercitano una pratica non convenzionale o ritenuta tale nell'ambito della medicina.

In Norvegia nel 2003 è stata varata una legge sulle discipline complementari che sancisce il riconoscimento degli operatori non medici similmente al modello anglosassone.

In Portogallo dal 2003 è stata proclamata la libertà di scelta terapeutica del cittadino come diritto innegabile. Le medicine alternative sono state assunte dal sistema normativo come "quelle pratiche e discipline che partono da una base filosofica differente dalla medicina convenzionale per applicare propri specifici processi di diagnosi e cura", riconoscendo agopuntura, chiropratica, naturopatia, fitoterapia, omeopatia, osteopatia.

In Spagna dal 2005, l'Istituto Universitario "Real Maria Cristina" eroga corsi di formazione universitaria per Operatori Non Medici (Naturopatia, Medicina Tradizionale Cinese, Osteopatia e Chiropratica).

In Svizzera gli Operatori in Medicine Alternative sono riconosciuti in tutti i Cantoni come terapeuti complementari ai medici tradizionali.

In USA, Sud Africa, Canada, Nuova Zelanda e Australia, dove vige il sistema giuridico detto Common Law, la legge riconosce gli Operatori Olistici riuniti in associazioni, sebbene permettano mansioni diverse, rispetto a quelle prettamente mediche, variabili tra Stato e Stato. *(articolo di redazione)*

Qualunque cosa tu possa fare, qualunque sogno tu possa sognare, comincia. L'audacia reca in se genialità, magia e forza. Comincia ora. ***Johann Wolfgang Göethe***

"Che ci piaccia o no... siamo noi la causa di noi stessi. Nascendo in questo mondo cadiamo nell'illusione dei sensi e dimentichiamo che siamo Divini, che possiamo cambiare il corso degli eventi".
Giordano Bruno

"Chi crede che la Felicità dell'uomo dipenda dalle circostanze reali è completamente fuori strada. Essa dipende dall'opinione che si ha delle Cose".
Erasmo da Rotterdam

ASSEMBLEA STRAORDINARIA 17 giugno 2010

L'orario serale non ha scoraggiato il socio Antonino Finazzo e sua moglie che da Ancona hanno deciso di andare a Vicenza in auto, 371 km, per partecipare all'assemblea straordinaria. Ne hanno approfittato per visitare la città del Palladio, ma la motivazione era solo l'amore per l'associazione. E' consolante vedere che la nostra associazione sia così apprezzata, in giro per l'Italia.

I soci presenti (incluse le deleghe) sono stati 29 (1 in più che alla assemblea ordinaria di marzo 2010); un ottimo risultato, per chi prevedeva una partecipazione modesta. La concomitanza con una serata divulgativa sulle combinazioni alimentari ha prodotto la presenza anche di molti non soci, che hanno assistito di buon grado alla breve assemblea (circa 30 minuti), prima di ascoltare la conferenza, tenuta da Ida Carboniero.

L'assembla doveva eleggere un nuovo Consiglio Direttivo, dopo la decadenza di quello eletto nel 2008 per le dimissioni di 5 membri su 8. Ha votato anche la elezione al Comitato Tecnico di Renata Filippi, che prende il posto di Alessandro Cioccariello. Il risultato delle votazioni è stato molto lusinghiero per tutti i candidati, che hanno registrato la fiducia di larga parte dei soci presenti, come si vede nel rapporto riportato nel riquadro sottostante.

L'assemblea è stata presieduta da Renato Marini, eletto all'inizio dell'assemblea stessa, che ha chiamato Sandro Boscolo a servire come segretario. I soci Ida Carboniero e Rino Dal Cortivo hanno aiutato il segretario per lo spoglio delle schede e la pubblicazione dei risultati.

Come detta lo statuto, la votazione si è svolta per scrutinio segreto. Hanno votato tutti i 25 soci presenti, con l'aggiunta di 4 deleghe pervenute alla segreteria. Come da prassi decisa in passato dall'assemblea, le votazioni si sono svolte nel seguente modo. Ogni socio poteva votare uno o più candidati, esprimendo fino ad un numero di preferenze pari al numero dei candidati; in questo caso, sei per il Direttivo e 1 per il Comitato Tecnico. Per risultare eletto un candidato doveva ricevere un minimo di 5 voti, sbarramento facilmente superato da tutti i candidati.

Il nuovo Consiglio Direttivo ha assunto i poteri subito dopo la proclamazione di risultati; Ida Carboniero, avendo raccolto il maggior numero di voti personali, funge da presidente fino alla prima riunione del Consiglio, che eleggerà al proprio interno il Presidente, il Vicepresidente, il Segretario ed il Tesoriere.

Come deciso dall'assemblea di marzo 2010, il Segretario potrà farsi aiutare da soci esterni al CD per la tenuta del Libro Soci; il Tesoriere potrà farsi aiutare da soci esterni al CD per la tenuta del Libro Contabile. Per ogni comunicazione al Direttivo o al Comitato Tecnico tutti i soci hanno a disposizione gli indirizzi email riportati a pagina 2. Tutti i commenti, le domande e i suggerimenti saranno bene accolti. &

ELEZIONI GIUGNO 2010

Sono risultati eletti al **Consiglio Direttivo** i seguenti soci: *Ida Carboniero (27); Martina Bigotto (25); Sandro Boscolo (24); Rino Dal Cortivo (20); Alessandro Cioccariello (19); Paolo Buoli Comani (14).*

E' stata eletta al **Comitato Tecnico** la socia Renata Filippi, con 22 voti. Il CT è quindi composto da: *Renato Marini, Corrado Tanzi, Fernando Vincenti, Giuseppe Mascia e Renata Filippi.*

Il Comitato Tecnico

Gigi Costacurta volle mettere nel primo statuto ACNIN, fra le finalità della associazione, "indire corsi di formazione e seminari per diffondere l'informazione culturale sulle metodiche igienistiche"; era il 1984. Non sentì la necessità di organizzare un Comitato Tecnico che si occupasse dell'attuazione pratica di questo mandato statutario.

Ma ben presto questa necessità divenne evidente e venne creato il primo CTS (comitato tecnico scientifico), non previsto dallo statuto, con Costacurta presidente. Il nuovo statuto, approvato nel dicembre 1988 e registrato nel gennaio 1989, aveva 40 articoli (invece dei 23 del primo statuto) ed includeva anche norme dettagliate per il CTS (artt. Da 25 27).

Potevano far parte del CTS solo gli "iridologi igienotrofologi" diplomati dall'Accademia di Trento e i tecnici formati dalla scuola interna di Conegliano. La permanenza dei membri del CTS era vincolata alla approvazione da parte del Consiglio di Amministrazione, e non bastava quindi il voto dei soci in assemblea.

Dopo la frattura del 1999 il nuovo CdA creò un nuovo statuto (2000), che non prevedeva il CTS; ma questa versione dell'ACNIN non ebbe molto successo. Nel 2006 il CdA si dimise e l'assemblea elesse un nuovo Consiglio, con il mandato di stilare un nuovo statuto.

Lo statuto del 2007 rimetteva il Comitato Tecnico al centro del controllo sulle attività culturali dell'associazione, sottraendolo anche alla approvazione del Consiglio Direttivo. Il nuovo CT è eletto dai soci e decide in maniera autonoma l'indirizzo culturale dell'associazione, in modo che sia sempre in armonia con gli insegnamenti di Lezaeta e Costacurta. Ω

RILASSAMENTO E MEDITAZIONE

Seconda parte

Renata Filippi

Per ricapitolare quanto detto la volta scorsa nella prima parte, i passi da fare per arrivare ad un nuovo atteggiamento che ci aiuterà ad essere più sereni e rilassati sono i seguenti:

1- Imparare a sorridere, ritrovare un gesto, una parola di affetto per gli altri, ma anche per noi stessi.
2- Chiederci spesso: "ho fatto bene?", "sono paziente?" "sono comprensivo?"
3- Ringraziare spesso per tutto, provare gratitudine.

Una volta che abbiamo capito quanto sia importante cambiare atteggiamento mentale nei confronti prima di tutto di noi stessi e poi degli altri, scopriremo il senso e la bellezza di quella meditazione che si chiama Yoga.

Scientificamente la Meditazione è considerata uno stato fisiologico particolare, diverso dal sonno e dalla veglia. In questo stato cosa succede?
1- Il consumo di ossigeno diminuisce drasticamente nello spazio di pochi minuti e rimane basso durante tutta la durata della meditazione che avviene assumendo una posizione seduta sulla sedia o a gambe incrociate sul tappeto con la schiena diritta. Distesi non funziona perché si rischia di scivolare nel sonno.
2- La frequenza respiratoria si abbassa. In persone come gli yogi o monaci Zen c'è un eccezionale rallentamento fino a 4 respirazioni al minuto

Il rallentamento della respirazione è molto, molto importante perché porta sollievo in tutti gli stati di ansia ed alterazioni emotive. E' stato accertato che chi pratica la meditazione è capace di riprendersi più rapidamente dai turbamenti, traumi, stress.

Nelle persone ipertese è stato riscontrato che durante la meditazione c'è un mutamento nella composizione biochimica del sangue tale da riportare la pressione ai valori normali. Alcuni ricercatori hanno scoperto che in condizione di riposo e ad occhi chiusi, la maggior parte delle persone ha una attività cerebrale di tipo alfa che è uno stato di rilassamento.

Durante la meditazione aumenta l'ampiezza delle onde alfa (misurate con l'elettroencefalogramma) ed è stato appurato che questo stato è diverso dal sonno e dal sogno: infatti non ci sono le onde lente Delta ed è assente l'attività del sonno chiamata REM. Durante la meditazione si verifica un aumento del flusso del sangue agli avambracci ed alla fronte provocando così una dilatazione dei vasi sanguigni che facilita la circolazione. Vediamo nel riquadro qui sotto riportato cosa succede quando siamo stressati e quando invece meditiamo.

Queste naturalmente sono solo alcune indicazioni per poter recuperare la qualità della nostra vita, che però sarebbe bene ampliare, coltivare, finché siamo in tempo, senza aspettare quel campanello di allarme chiamato malattia che, se ben capito, è il segnale che ci dice che non abbiamo raggiunto il giusto atteggiamento mentale e non osservato le regole come insegnato da Acharan e Costacurta.(buona alimentazione, buona circolazione dei liquidi, buona eliminazione delle tossine).

Uno stato progressivo di rilassamento ottenuto soprattutto con la meditazione, induce una modificazione dello stato elettrochimico del cervello e tale rilassamento favorisce la produzione di endorfine che sono sostanze chimiche necessarie per il benessere.

Lo stato di rilassamento si raggiunge anche con la respirazione che già da sola è un'autoterapia che ognuno di noi è in grado di fare in ogni istante della giornata. Permette un buon apporto di ossigeno, mobilizza armonicamente la spina dorsale con conseguente massaggio dei nervi che partono dalla spina dorsale. Il diaframma si contrae facendo espandere anche la parte inferiore dei polmoni.

Una regolare respirazione diaframmatici modifica le curve naturali della colonna vertebrale. Infatti con l'inspirazione le curve si accentuano e tutto il torace si gonfia, mentre nell'espirazione si abbassano ed il torace si comprime.

Un buon esercizio, molto semplice, da praticare a casa per tonificare il sistema nervoso e rilassare tutto il corpo in caso di tensione o ansia è questo:
1- supini, braccia lungo i fianchi .
2- Inspirare
3- espirando, alzare indietro il braccio destro ed alzare il ginocchio sinistro.
4- Inspirare
5- espirando, riportare giù il ginocchio ed il braccio.
6- Inspirare
7- espirando portare indietro il braccio sinistro ed alzare il ginocchio destro.
8- Inspirare
9- espirando riportare giù il braccio ed il ginocchio.
10- Ripetere due o tre volte o più.

Gli antichi cinesi dicevano che il mezzo più efficace per tenere lontano il "male" da noi è l'attenzione che poniamo nell'orientare il nostro carro (corpo, mente e spirito) verso il cielo.

Poniamo, quindi, maggior attenzione alle nostre abitudini, ai nostri atteggiamenti, al nostro vivere quotidiano; riprendiamo cioè a controllare il carro (il nostro corpo, la nostra mente ed il nostro spirito) perché solo in questo modo recupereremo il contatto con il cielo (che è la nostra parte spirituale) riacquistando salute e benessere. Ω

Funzione	Stress	Rilassamento
Muscoli e vasi sanguigni	contratti	rilassati,
estremità	fredde	calde
cuore	accelerato	rallentato
composizione del sangue	aumento adrenalina	calo adrenalina

LA MALATTIA VISTA CON L'OTTICA DELL IGIENISTICA NATURALE

ACROMEGALIA

L'acromegalia (accrescimento eccessivo) è una anormalità somatica la cui origine, secondo la fisiopatologia medica, è sostenuta da un adenoma e/o sinofilo dell'ipofisi, il quale eccita un'eccessiva secrezione di ormone somatotropo, generalmente dopo il periodo della pubertà.

Questa ipersecrezione, da atto ad un disarmonico sviluppo il quale si caratterizza con gigantismo; con disarmonia estetica della faccia che si nota allungata, con zigomi e arcate sopraccigliari sporgenti; mani e piedi allungati e spessi; dorso incavato e ventre sporgente per il rigonfiamento delle viscere; pelle spessa e iper-secernente. Secondo la medicina convenzionale, il trattamento si riduce all'irradiazione radiologica dell'adenoma ipofisario oppure, come ultima risoluzione, la sua asportazione chirurgica

Secondo la medicina naturale ossia, l'igienistica naturale da noi propugnata, questa è invece una delle manifestazioni più caratteristiche della anormalità funzionale che si concretizza con l'alterazione e la congestione dell'apparto digerente per conseguenza dell'inadeguata igienistica dietetica. Esistendo quindi queste anormalità funzionali dell'apparato digerente è ovviamente chiara la conseguente esistenza dell'alterazione funzionale dell'apparato urinario pertanto, dell'apparato vasco-circolatorio ematico e linfatico, dell'apparato cutaneo che evidenzia una pelle spessa e sudaticcia e quindi della struttura corporale e delle ghiandole a secrezione endocrina fra le quali, si annovera anche l'ipofisi.

Quindi stando ai principi concettuali che regolano la metodologia igienistica naturale da noi propugnata, diciamo che prima di ricorrere alle risoluzioni drastiche e violente, caratteristica della terapia convenzionale adottata per combattere un sintomo, sia più prudente e più saggio, tentare la rimozione della causa cioè normalizzare la funzione dell'apparato digerente e con questa, quella di tutti gli altri distretti o apparati organici citati, applicando gli insegnamenti dati nei libri "La nuova dietetica" e "Vivi con gli agenti naturali".

Per ulteriore tranquillità, la persona che non si sente sufficientemente preparata per far questo, è bene che consulti un medico iridologo naturopata della mia Scuola.

ADAMANTINOMA

Sembra strano, ma la prerogativa del dizionario patologico è quella di dare, quasi sempre, definizioni improprie. In effetti, la denominazione adamantinoma trova le sue radicali in "adamanteino" che vuol dire diamante o di diamante e "noma", che vuol dire cancrena della guancia, che ha inizio nella superficie interna ed ha rapida evoluzione. Però, un po' di colpa ce l'ha anche il vocabolario italiano che con "adamantino" attribuisce il nome alle cellule della sostanza che forma lo smalto dei denti. Quindi, a mio avviso, perché sia più comprensibile anche dalla maggioranza dei non addetti ai lavori, ossia dall'uomo della strada, sarebbe più logica una definizione come dentinoma che in realtà, secondo il vocabolario italiano, viene chiamato il tumore benigno formato dai tre tessuti del dente (dentina, cemento, smalto) tanto più che la manifestazione dell'adamantinoma coinvolge la struttura dentale e mascellare.

Con il termine adamantinoma, la patologia definisce quel tumore maligno dei mascellari la cui origine (sempre dal concetto patologico), viene attribuita ai germi dentari la quale, talvolta, nella sua evoluzione distrugge anche l'osso e le gengive. Per tale rassomiglianza istologica, ossia perché viene vista con l'ottica che attribuisce il male alla presenza del germe, questa denominazione viene anche data ad un tipo di tumore osseo che colpisce la tibia. Da qui la contestazione disquisitiva sulla radicale definizione patologica dell'adamantinoma.

A prescindere dall'apparente polemica accademica sulla definizione patologica, stando ai principi concettuali della medicina naturale, diciamo che anche con questa confusionaria classificazione, indipendentemente da ciò che può essere riconosciuto come un processo infiammatorio locale, emerge sempre l'anormalità funzionale organica che si caratterizza con lo squilibrio termico fra la temperatura interna ed esterna del corpo. In effetti, l'ammalato di questo male, come da una qualsiasi altra affezione dentaria (carie compresa) e del cavo orale, è un soggetto che, come minimo, vive continuamente con l'indigestione, il che vuoi dire che nel suo apparato digerente è presente la febbre gastrointestinale (dico questo per le esperienze acquisite in trenta anni di studi e ricerche).

Febbre gastrointestinale e disordini digestivi sono l'inequivocabile binomio che palesa l'inadeguata e scorretta alimentazione la quale, associata all'errata igiene dentaria (in questo caso) in concomitanza della specifica condizione di predisposizione costituzionale, senza meno, sono i moventi o la causa della manifestazione sintomatologica di questo male.

In conclusione diciamo che gli alimenti impropri alla nostra natura organica, cioè indigesti e febbricitanti; tutti i prodotti industriali di pasticceria e dolciumeria; i dentifrici cariogeni come pure la non adeguata igiene orale e l'utilizzo di determinate protesi dentarie, sono gli elementi che danno vita a questo genere di malattia la quale, se non ha ancora raggiunto la condizione di irreversibilità, fortunatamente può essere debellata solo con la stretta osservanza applicativa dei dettami igienistici naturali.

Alimentazione adeguata, rimozione del processo infiammatorio locale e ripristino dell'equilibrio termico corporeo; utilizzo dei dentifrici naturali esenti da sostanze detergenti caustiche e, se del caso, rimuovere o sostituire l'eventuale protesi dentaria con una che non sia fattore di causa. Ulteriori suggerimenti li troviamo nei testi in bibliografia.

L. Costacurta

Editrice: **Fanny Baccichetti Edizioni snc**
Casella Postale 81 - 31015 Conegliano (TV).
Tel. e Fax 0438 401168 - 328.1075790
E-mail: **emnsnc@libero.it.**
Sito web **www.lezaetacostacurta.com**

Igiene naturale

LA MEDICINA NATURALE ALLA PORTATA DI TUTTI di Manuel Lezaeta Acharan (536 pagine). E' il testo storico scritto negli anni '50. Presenta la teoria dell'equilibrio termico del corpo e il metodo pratico per curarsi con il cibo e le pratiche naturali.

L'IRIDOLOGIA di Luigi Costacurta (304 pagine).
Trattato di iridodiagnosi utile a tutti. Indispensabile a coloro che desiderano apprendere l'indagine iridologica secondo i principi dell'equilibrio termico corporeo. E' corredato di utili immagini e disegni, ed include anche alcuni cenni sui segnali somatici.

LA GRANDE MAPPA DELL'IRIDE a colori su disegno di Luigi Costacurta, Tratta dal libro "L'iridologia" è stampata su carta antiriflesso.

PSICHE AMICA di Renato Marini (226 pagine). Seconda edizione. Una spiegazione alla portata di tutti delle leggi che governano la produzioni dei pensieri e delle emozioni, con consigli per depurare la mente mediante degli esercizi naturali.

Alimentazione

LA NUOVA DIETETICA di Luigi Costacurta (632 pagine). Programmazione dietetica di mantenimento, nei casi di malattia, nei periodi di gravidanza e di allattamento. Indicazioni pratiche per l'alimentazione del bambino dalla nascita allo svezzamento. Contiene numerose testimonianze di guarigione.

SE NON MANGIO CARNE COSA MANGIO? di Armido Chiomento (272 pagine). Manuale pratico di consultazione utile per un corretto orientamento alimentare . Offre al lettore indicazioni sul come fare la spesa, sulla cottura e gli utensili e sulla conservazione dei cibi. Presenta un ricettario ed alcuni esempi di menu settimanali trofologici di facile esecuzione.

Terapie naturali

VIVI CON GLI AGENTI NATURALI di Luigi Costacurta (484 pagine). Esposizione pratica delle applicazioni con gli agenti naturali: idroterapia, fangoterapia, elioterapia e climatoterapia. Indispensabile per chi vuole diventare esperto di queste pratiche naturali.

IL NOSTRO BAGNO DI VAPORE di Luigi Costacurta (144 pagine). Contiene una descrizione dettagliata dei modi applicativi dei bagni di vapore, con alcune nozioni di fisiologia di base.

AVVISO : Per acquisti da privati i nostri libri sono disponibili sul sito **www.ilgiardinodeilibri.it** e possono essere acquistati on-line tramite carta di credito o con pagamento in contrassegno. Basta scrivere il titolo richiesto nella casella in alto "ricerca per— tutti i prodotti-" cliccare sul bottone "Vai" e procedere con l'acquisto. Oppure chiamare **0541-340567**.

CANCRO E LEUCEMIA di Rudolf Breuss (171 pagine). Presenta un efficace metodo di guarigione basato sul digiuno a succhi, efficace per disintossicare l'organismo e nei casi di malattie degenerative.

TERRA E ARGILLA di Armido Chiomento (172 pagine). Uso della terra e dell'argilla nella medicina igienistica. Differenza tra le due sostanze. Impiego dei fiori di fieno, semi di lino, cavolo, verza ed altri cataplasmi.

DALL'ACQUA LA VITA E LA SALUTE di Armido Chiomento (276 pagine). Spiega i modi di applicazione dell'acqua per stare in salute.(bagni, docce, fasciature compresse, cataplasmi). Esamina i depuratori d'acqua per uso domestico e le acque da tavola e quelle termali.

IL PESO DELLA SALUTE di Armido Chiomento (220 pagine). Un metodo naturale per perdere peso, per migliorare l'aspetto fisico e la salute.

Energie

LUCE & MATERIA di Renato Marini (256 pagine). Seconda edizione. Esposizione sulla stretta relazione che unisce la mente allo spirito. La spiritualità fa parte della natura ed è governata da leggi simili a quelle che governano il corpo e la mente. Illustra alcune vie per coltivare la propria spiritualità

ALTRE CASE EDITRICI

CONOSCERE IL CARATTERE DEL BAMBINO PRIMA CHE NASCA di Gino Soldera- Bonomi Editore Via Corridoni, 6/A 27100 PAVIA Tel. e Fax 0382-23195—**info@bonomieditore.it**
Spiega l'evoluzione della psiche del bimbo negli ultimi mesi prima della nascita.

QUADERNI A.C.N.I.N.

Quaderno 1 - LA FORZA CURATRICE DELLA NATURA
di A. Chiomento. Approccio introduttivo alle terapie naturali.
Quaderno 2 - ORIGINE DELLA MALATTIA— A. Chiomento.
Malattia e salute secondo la medicina Lezaeta-Costacurtiana.
Quaderno 3 - PSICOSOMATICA NATURALE— R. Marini.
Effetti della mente sul corpo e del corpo sulla mente.
Quaderno 4 - ABBIGLIAMENTO E SALUTE - A.Chiomento.
Influenza dell'abbigliamento sulla termoregolazione corporea.
Quaderno 5 - LA VIA DELLA SALUTE— A.Chiomento.
Medicina naturale e stile di vita dell'igienista.
Quaderno 6 - LE ENERGIE DELLA VITA - R. Marini.
Per capire meglio la complessa armonia del corpo umano.
Quaderno 7 - **I PRODOTTI DELL'ALVEARE** A. Chiomento.
Illustrazione dei prodotti delle api e delle loro caratteristiche.
Quaderno 9 - **CORPO, MENTE E SPIRITO** di R. Marini
Equilibrio e squilibri che producono malattia, nel corpo, nella mente e nello spirito, che sono un unico essere organico.

I Quaderni ACNIN possono essere acquistati presso le nostre sedi (€ 3.00 cad.) oppure richiesti per posta, pagando il costo di spedizione (da € 1.40 a 2.0 a seconda del peso). Per alcuni Quaderni è disponibile anche la versione **pdf** via email.