

MEDIASET

TGCOM 24

OB|ETTIVO
benessere

mens sana in corpore sano

in collaborazione con
RIZA.it
la via del benessere

I pilastri della salute secondo l'Igiene Naturale

mercoledì, 26 ottobre 2016



“Si può vivere la propria

vita in qualunque modo, scegli quello che più ti si addice e se desideri che la felicità e la vera salute siano tue amiche d'avventure, ricordati una sola cosa: Rispetta sempre tutte le leggi di Madre Natura”. (Giuseppe Tedeschi)

Oggi continuiamo il nostro percorso sull'Igiene Naturale insieme a Giuseppe Tedeschi, il nostro esperto in Igiene Naturale laureato in Scienze della Salute.

Una delle domande che mi ha portato poi a conoscere la filosofia Igienista è stata: **“Esiste un modo giusto di vivere che, se eseguito da un uomo, lo fa stare bene e in salute?”** Oggi posso rispondere che esiste sicuramente al 101%!

La parola d'ordine dell'Igiene Naturale è: **“La Salute attraverso la vita sana”**, e solo questa affermazione ci fa già capire molte cose.

Accontentarsi di continuare a fare danni e poi cercare di ripararli non è la strada migliore. Sfortunatamente, oggi esiste una tendenza crescente, quella di aspettare che qualcuno ci dica o ci dia un programma giornaliero da poter seguire. Vogliono che si dica loro quando alzarsi la mattina... quando rientrare la sera... cosa fare durante la giornata e in che momento farlo ecc. Personalmente non credo nella vita di routine, un programma di questo tipo toglie la spontaneità alla vita, vivere con i schemi e orari prestabiliti è una schiavitù senza catene! Una vita ben ordinata non ha bisogno (non deve) di degenerare in una routine monotona in cui tutto viene calcolato.



Invece di un programma delle attività giornaliere, è meglio imparare i principi generali della vita e vivere una vita diversa che si conformi ad essi. Nella vita, date spazio ai cambiamenti, alle sorprese, alle variazioni, all'avventura, alla spontaneità e al divertimento. C'è abbastanza spazio per qualsiasi variazione nei nostri programmi, sempre rimanendo entro i limiti delle Leggi di Madre Natura.

La costituzione umana è una, e di conseguenza i principi generali della vita sono applicabili a tutti gli appartenenti al genere umano, in tutte le epoche storiche, in tutte le condizioni di vita e in tutte le diverse circostanze in cui un individuo può trovarsi a vivere. Nell'era del "2.0" porsi queste domande è spontaneo:

- Crediamo che non ci siano delle regole per la salute, nessuna legge che governi la vita? O crediamo che, se queste leggi esistono, non sono obbligatorie e che le possiamo mettere da parte quando vogliamo?
- Le leggi che governano la salute sono meno vere di quelle che regolano l'universo stesso?
- Le azioni non hanno conseguenze nel regno della vita?

Ognuno di noi, è in grado di capire che, se la salute e l'igienistica rigida non prevenissero la "malattia", allora l'uomo sarebbe abbandonato a sé stesso, vittima senza speranza, una vera preda per i "mostri divoratori", e sarebbe condannato a restare in questa condizione fino all'applicazione di efficaci metodi di lotta contro i germi. Quelli che sostengono che la salute dell'uomo dipende della fortuna, dalla costituzione e dall'evitare qualche tipo di germe, riderà di fronte alle leggi della vita, e le violeranno continuamente, e se possederanno una costituzione sana e vigorosa, potranno abusare di sé stessi per un lungo periodo, prima che notino gli effetti di questi abusi. Ma solo un pazzo può credere che anche la costituzione più forte può essere sfruttata indefinitamente senza accusare nessun danno. Le stesse influenze che indeboliscono o impediscono lo sviluppo del bambino che sta crescendo o del giovane, sono quelle che indeboliscono le forze vitali degli adulti. Il fatto che quando si nasce si abbia un buon organismo, dipende in parte dall'eredità e in parte dalla nutrizione che si riceve dalla madre. Cosa diventerà quell'organismo dopo la nascita, e cioè, se raggiungerà la potenzialità più alta o scenderà a un livello inferiore, alle sue potenzialità innate, dipenderà da come egli vive. Naturalmente ci saranno dei fattori sociali, che non sono sotto il controllo dell'individuo, che possono rovinare la sua vita fino ad un certo punto, ma in gran parte sarà lui, saranno i suoi genitori e i suoi insegnanti a determinare la sua vita. Non si può cambiare la propria eredità, il nostro passato, non possiamo rifare la società, ma possiamo lavorare per migliorare queste cose nel futuro. La civilizzazione è un fattore molto influente, ed è nemica della salute e della vita. Ma le influenze che si trovano in essa non sono innate e possono essere sradicate. Possiamo costruire un futuro migliore ed assicurare ai nostri figli e ai nipoti delle condizioni migliori in cui crescere. Lo standard di vita può essere aumentato, le condizioni di vita possono essere migliorate non solo per pochi eletti, ma per tutti.

Tutti pensano a cambiare il mondo, quasi nessuno di cambiare sé stesso, ma è lì che inizia la vera evoluzione.

L'uomo di oggi è così incline a migliorare le condizioni in cui è nato, che pochi sono propensi a chiedersi quanto siano buoni gli standard convenzionali di salute e di vita, per assicurarsi che questi servano meglio al benessere fisiologico e psicologico dell'individuo e della specie.

Il Dr. Herbert Shelton ideò questo breve schema contenente i principi da seguire per una vita corretta, il suo valore è inestimabile:

- Coltivare l'equilibrio e il buon umore. Non cerchiamo di vedere il mondo con le lenti rosa di una persona eccessivamente ottimista, ma imparate a sopportare gioia e dispiacere, fortuna e cattiva sorte, con la stessa calma e con il medesimo equilibrio. Cercate di evitare preoccupazioni, la paura, l'ansietà, l'eccitazione, la gelosia, l'ira, l'autocommiserazione, ecc. Controllate il vostro temperamento, le vostre passioni ed emozioni;
- Esercitate il corpo ogni giorno. L'esercizio fisico diurno, preferibilmente all'aria aperta e al sole e, il più spesso possibile, sotto forma di gioco, è essenziale per la salute fisica e mentale. Tuttavia cercate di evitare una vita stressante. Non commettete l'errore Rooseveltiano di pensare che una vita fisica stressante può generare la golosità;
- Assicuratevi giornalmente riposo e sonno in abbondanza. Imparate a ritirarvi presto la sera, a rilassarvi e a lasciarvi andare. Guadagnatevi il sonno con il lavoro onesto ed evitate gli stimoli e il sonno arriverà facilmente e naturalmente. Non scambiate il giorno con la notte. Il tempo che viene usato per recuperare non è mai sprecato.
- Siate puliti. Questo sia per quanto riguarda il corpo che la mente. Mantenete puliti i vostri abiti, i letti, le case. Mantenete pulita la mente. Evitate i pensieri ed i desideri libidinosi. Non diventate avidi, falsi o corrotti. La natura vi fa pagare per tutte queste cose con l'indurimento delle arterie e con una vita più breve.
- Respirate aria pura e fresca. Tenete le finestre aperte. Il vostro soggiorno, la vostra stanza da letto, il vostro ufficio devono essere ben ventilati. Se vivete in città recatevi in campagna ogni volta che vi è possibile.
- Assicuratevi più sole possibile. Questo significa che il vostro corpo nudo, o il più nudo possibile, a seconda delle circostanze, dovrebbe essere esposto ai raggi diretti del sole. Sedersi alla finestra, o fare una passeggiata al sole vestiti pesantemente, o con abiti scuri, non servirà a nulla per quanto si riferisce al sole. Fate dei bagni di sole al mattino o alla sera quando non è eccessivamente caldo.
- Mangiate moderatamente e solo cibi naturali. Tutti i veri cibi sono freschi, puri, non adulterati e che non sono stati sottoposti a processi di raffinazione o cucinati fino a che il loro valore nutritivo viene distrutto, sono dei cibi naturali. Tutti i cibi che, nel processo di raffinazione, confezione, conservazione, inscatolamento, cottura, ecc., sono stati adulterati ed avvelenati dagli sbiancanti, dai coloranti, dagli aromi, dalle stagionature e dai conservanti, sono più o meno nocivi. Tutti gli alimenti che sono cresciuti nei terreni malsani o concimati con i fertilizzanti chimici o in mancanza di sole, sono più o meno nocivi, come pure tutti i cibi che sono in fase di decomposizione. L'uomo può mangiare dei cibi nocivi per tutta la sua vita, grazie ai suoi meravigliosi poteri di "autoimmunizzazione" ed adattamento, e godere di ciò che viene scambiato per salute. "L'eccesso di cibi moderatamente nocivi" deve arrivare ad un livello mostruoso prima che il torpore che segue normalmente la cena si tramuti in una malattia maligna; lo stomaco sembra acquisti la capacità di assimilare una quantità modica delle sostanze ingerite e di evacuare il resto come se ci fosse troppa roba poco nutritiva. Tuttavia la regola che si applica alle abitudini non naturali, generalmente si applica, molto energicamente, agli abusi alimentari cronici, e cioè: più ci allontaniamo dalla natura, più lunga, più difficile e dolorosa sarà la strada per il rinnovamento.
- Siate moderati nel vestirvi. Si potrebbe dire che, come regola generale, meno ci si veste più si è sani. I materiali dovrebbero essere leggeri, permeabili e bianchi o di colori chiari. I vestiti scuri o neri dovrebbero essere evitati come i serpenti. Non si dovrebbero usare fasce, cinte, corsetti, giarrettiere, ecc., eccessivamente stretti per non ostacolare la circolazione e per non paralizzare gli organi del corpo. Non si dovrebbero portare tacchi o, almeno, dovrebbero essere molto bassi. Le scarpe dovrebbero adattarsi al piede e viceversa. Un giorno, i sandali e un filo di perla saranno i nostri articoli di vestiario principali.
- Abbiate degli interessi nella vita. Una vita senza obiettivi è sinonimo di dissoluzione e non vale la pena conservarla. Un uomo o una donna che non hanno interessi nella vita vagano da un posto ad un altro, tra scontentezze e disperazione.
- Evitare tutte le abitudini nocive. Il caffè, il the, il cacao, il cioccolato, il tabacco, l'alcol, le droghe leggere o pesanti, le bibite gassate o zuccherate indeboliscono, avvelenano e distruggono il corpo.
- Evitare gli eccessi sessuali. Tutti i rapporti sessuali, il petting, la masturbazione mentale e di qualunque altro tipo e tutti i piaceri, tolgono al sistema nervoso la maggior parte delle sue forze. Conservate queste forze. Il sesso ha un unico scopo la riproduzione della specie.
- Evitare tutti gli eccessi. Costruite la vostra vita sulla conservazione dell'energia, non sul suo spreco. Non sciupate le vostre forze in modo inutile. Siate moderati in tutte le cose. Se sciupate le vostre forze, indebolite le vostre funzioni e create tossiemia e nutrizione deteriorata. Viviamo in un'epoca di paure ed eccitazioni, queste cose sono state commercializzate ed organizzate su larga scala. Formano delle abitudini

e sono progressive nella loro tendenza. Provocano instabilità del sistema nervoso e danneggiano la salute. La vita senza paure ed eccitazioni sarebbe monotona, ma il raggiungimento di queste cose come uno scopo è un danno assoluto. Inevitabilmente si eccede, e dato che non si è mai sazi, si cercano paure ed eccitazioni maggiori.

- Non siate unilaterali nel vostro modo di vivere. Non potete diventare sani e forti solo con l'esercizio, o con una dieta, o solo con il riposo ed il sonno. L'aria fresca e il sole da soli non bastano. Non crediate che solo respirando potete raggiungere i livelli più alti. Tutte queste cose sono positive, ma la vita è qualcosa di più dell'esercizio, o del cibo e del bere, più del desiderio, o del riposo e del sonno. È tutto questo e altro. La vita deve essere vissuta nel suo insieme.

Non commettete l'errore di pensare di essere un'eccezione alle leggi della vita, non esistono eccezioni. Le leggi che governano la vita, la salute, lo sviluppo, la malattia e la morte, nel nostro corpo, sono le stesse che governano questi medesimi processi nei corpi dei vostri simili. Dobbiamo imparare una volta per sempre a considerare la vita come una lotta fra autocontrollo e l'intemperanza, e dobbiamo renderci conto che solo l'autocontrollo porta forza e alla felicità. L'intemperanza porta alla miseria e alla distruzione, non c'è alcun bisogno di azioni o abitudini che indeboliscono la vita e che producono debolezza e malattia.

Oggigiorno le persone sono schiave e vittime allo stesso tempo delle abitudini, così legati ai piaceri momentanei, e si controlla così poco, da non riuscire a liberarsi. La maggiore necessità del mondo è l'autocontrollo e l'autodisciplina è l'unica forza che ci può salvare in questo mondo moderno pazzo per il piacere e sovraccitato.

La risposta più scontata in questo caso è: "Preferisco vivere come vivo adesso per 10 anni piuttosto che vivere come voi ritenete, per 100 anni"! Essi non si rendono conto che questo è il pianto disperato dello schiavo. Queste persone sono oramai schiavi senza speranza delle proprie abitudini ed è corrotta sia mentalmente che fisicamente perché dominati dalle loro abitudini. Non hanno possibilità di salvarsi. Affermeranno che provano più piacere fumando le loro sigarette o sorseggiando il proprio bicchierino, che facendo qualsiasi altra cosa. O si lamentano, "per piacere, tutto tranne questo"! Ragionare con queste persone è solamente una perdita di tempo. Si è sempre sconfitti discutendo di qualsiasi argomento, dai loro appetiti, dai loro desideri malsani e dai loro istinti corrotti. Si giustificano discendo: "Si vive una volta sola, fateci godere la vita fino a che possiamo"! Noi crediamo che si debba godere la vita, la vera vita, la vita nel suo senso più alto e pieno, ma non goderla nel modo in cui loro intendono. La giusta affermazione dovrebbe essere: "Si vive una volta sola; accorciamo la vita e rendiamola più brillante".

Se queste persone morissero alla fine dei loro dieci anni "felici" e dissoluti, si potrebbe obiettare poco alla loro pazza filosofia e alle pratiche nocive, ma molti di loro non muoiono, passano gli anni e anni da un dottore ad un altro e da un ospedale ad un altro, alla ricerca di una cura che guarisca gli effetti degli abusi fatti ai loro corpi, da dove pensavano di trarre tanto piacere e tanta soddisfazione. Vogliono essere salvati nei loro peccati, non da loro. Si rendono conto che la soddisfazione per le loro sigarette, l'alcol, il sesso ecc. è una soddisfazione ben misera, è un sostituto povero delle gioie più grandi della vera salute basata su una vita sana. Se volete vivere più a lungo, vivete semplicemente, in modo sano e giusto!

Seguite attentamente le parole di un grande filosofo e meditate. Platone affermava: *"Una trasgressione entra furtivamente ed impercettibilmente come un diversivo ed apparentemente senza produrre alcun danno. A poco a poco ci familiarizziamo con il male. Impercettibilmente entra nei nostri modi di fare e nei nostri studi, e da lì con una serie di intrecci, si allarga. Entra quindi nelle leggi e nella politica con più imprudenza, fino a che, finalmente, cambia tutte le cose, sia private che pubbliche"*. In poche parole le nostre abitudini entrano a far parte della nostra vita e influenzano facilmente i nostri pensieri e le nostre azioni, senza nemmeno rendercene conto. Esercitano la loro influenza sulla filosofia, sulla morale, sulla medicina, sulla scienza, sulla politica, sulla religione, cioè su tutta la società.

Imparate questo: *"La salute superiore può basarsi solo su una vita giusta. Una vera filosofia di vita può essere costruita solo da chi vive in armonia con le leggi della vita. Una filosofia sana può venire solo dalla salute e da un modo di vivere sobrio"*. (tratto dalle ricerche del Dr. H. Shelton)

Giuseppe Tedeschi – Igienista Naturale



Silvia Trevaini

VideoNews