

PERCHE' IL CIBO INFLUENZA LA NOSTRA VITA, LA NOSTRA SALUTE, I NOSTRI PENSIERI.

Il corpo umano dipende in modo indissolubile dalla qualità del **cibo** di cui si nutre, dai **pensieri** che nutrono la mente e dalle emozioni che nutrono lo **spirito**. Il nostro corpo è costituito da miliardi di cellule microscopiche. La nostra intera esistenza dipende da esse. Esse hanno bisogno di nutrimento, di vita, di principi nutrizionali attivi.

La grande legge della vita è la REINTEGRAZIONE.

- Se non **mangiamo**, moriamo.
- Se non mangiamo il cibo che nutre in modo adeguato il nostro corpo , non solo moriremo prematuramente ma avremo **una qualità della vita molto bassa**.
- Il nostro organismo ha bisogno di essere rifornito ogni giorno **con gli stessi elementi di cui è composto**.
- Se poi abbiamo cura anche delle altre 2 componenti del nostro essere: **la mente e lo spirito**, allora rimarremo in perfetta salute tutta la vita.
- Se anche mangiamo il cibo migliore e più integro che esista non eviteremo la disintegrazione del nostro corpo se permettiamo al **risentimento**, alla paura, alle preoccupazioni, alla frustrazione e agli stati mentali negativi di ossessionarci.
- **La salute è la base imprescindibile** per una vita che ci soddisfi. Ogni gioia sentimentale o successo lavorativo deve avere come base la salute e la vitalità del corpo.
- **L'alimentazione** , le sostanze da cui traiamo sali e minerali devono essere biologiche e vitali per essere assimilate dal corpo umano in modo da garantire la ricostituzione e la rigenerazione delle cellule e dei tessuti.

Il corpo umano è un organismo auto-sufficiente e auto guarente, capace di mantenersi in ordine funzionale superlativo, capace di mantenersi in piena salute e libero da ogni malattia, purché le sue necessità basilari di alimenti materiali e spirituali vengano soddisfatte.

I raggi del sole inviano miliardi di atomi che garantiscono vita alle piante, attivano gli enzimi e grazie a questa forza riescono a trasformare elementi inorganici in elementi organici e pieni di vita che costituiscono il cibo.

Grazie alla ricerca scientifica ora siamo in grado di analizzare e conoscere gli elementi contenuti nei cibi e di armonizzarli nell'organismo secondo le nostre necessità.

Il nostro corpo è costituito principalmente da:

Ossigeno	Calcio	Sodio	Cloro
Carbonio	Fosforo	Magnesio	Fluoro
Idrogeno	Potassio	Ferro	Silicio
Azoto	Zolfo	Iodio	Manganese

L'elemento che fa in modo che il corpo sia nutrito e vivo, quell'elemento nascosto nei semi delle piante e nei germogli e nelle piante adulte, il principio vitale, **si chiama enzima**. Un catalizzatore dei processi biologici.

Gli enzimi sono sostanze complesse che ci consentono di digerire il cibo e di assorbirlo nel sangue.

Per compiere queste operazioni gli enzimi hanno bisogno di un corpo fisico che li ospiti. Loro non ce l'hanno, **potremmo dire che sono elettricità**. Gli enzimi non sono sostanze ma sono una intangibile Energia che è intimamente coinvolta nell'attività di ogni atomo del corpo umano, della vegetazione e di ogni forma di vita.

Gli enzimi sono sensibili alle temperature oltre i 47°. **A 54,4° muoiono**.

Nei semi sono in uno stato dormiente e in condizioni adeguate restano in uno stato di animazione sospesa per centinaia e migliaia di anni. Possono essere conservati a una bassa temperatura senza che vadano perduti..

Il nostro Creatore ha fatto il nostro corpo in modo che abbia un margine di tolleranza altissimo. Passano mesi, anni prima che si rimanga vittima delle conseguenze a lungo termine che la Natura ci infligge per aver infranto le sue leggi.

La Natura ci offre i mezzi per ripristinare e mantenere la nostra salute e un elevato livello di vibrazione ed è triste vedere che tanta gente non prende in considerazione tutto ciò e continua deliberatamente a procedere verso la decadenza tossiemica. La salute della mente e dell'intestino, insieme a un certo impegno intellettuale, sono i pilastri per una vita sana e gioiosa.

IL CIBO È SIA NUTRIMENTO CHE MEDICINA

Nella frutta e nella verdura c'è **molta acqua biologica della più alta qualità**, con atomi e molecole nutritivi in un volume microscopico. Ed è proprio di quel volume microscopico che i tessuti e le cellule sono affamati.

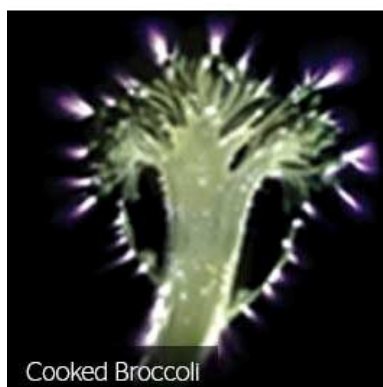
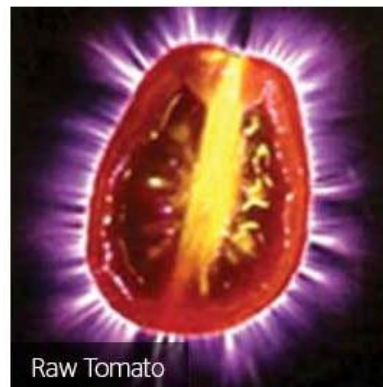
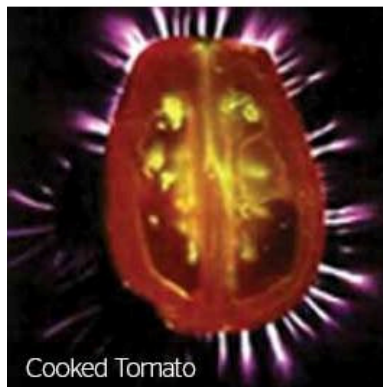
Il latte di mucca è probabilmente il cibo che più causa la formazione di muco. La caseina contenuta nel latte viene utilizzata per fare una colla molto potente per incollare il legno. Il raffreddore, il naso che cola, le tonsille

infiammate, le adenoidi e i problemi bronchiali sono **conseguenze** comuni del muco. L'unico latte compatibile con la digestione umana è il **latte di capra crudo** o riscaldato a una temperatura non maggiore di 47 °C.

L'ingegnere francese André Simoneton fu in grado di stabilire e misurare con precisione le forze vibrazionali emesse dagli alimenti vivi e da quelli devitalizzati.

Per le sue misurazioni usò un contatore geiger, una camera ionizzante di Wilson, il dosimetro e biometro di Bovis graduati in Angstrom, capaci di misurare al decimilionesimo di millimetro. Simoneton suddivise i cibi in

- A) alimenti superiori (da 6500 a 11000),
- B) Alimenti di supporto calorico (3000-6500)
- C) Alimenti inferiori o morti e biostatici (0-3000).



Tutte le piante vibrano di energia, di prana e di intelligenza. Burr e Norton, della Yale University, dimostrarono che le piante vibrano al punto di interagire con l'uomo e gli animali a livello bioelettrico, al punto di sentire quanto accade nei paraggi e di emozionarsi per la sofferenza causata da qualcuno a una creatura vivente, animale o pianta.

Appare chiaro come la freschezza, la crudità, la vitalità, l'innocenza degli alimenti sia di capitale importanza, e di come i cibi ad alta vibrazione siano quelli adatti a mantenerci in salute ai massimi livelli, mentre quelli al di sotto dei 6500 A, siano da considerare utili solamente sotto l'aspetto calorico netto

DIFFERENZE TRA CIBO SOLIDO E CIBO LIQUIDO

Il cibo solido richiede **molte ore di attività digestiva** prima che il nutrimento sia disponibile per le cellule e i tessuti del corpo. Le **fibre** del cibo solido non hanno valore nutritivo ma funzionano come **una scopa nell'intestino** durante l'attività peristaltica. Per questo motivo la prassi migliore è mangiare cibi crudi e bere estratti di frutta e verdura che sono velocemente digeribili, a volte nel giro di pochi minuti, e richiedono il minimo sforzo e lavoro da parte dell'organismo.

Quando il cibo viene cotto, il calore intenso ne distrugge la vita. Le fibre perdono il loro magnetismo e agiscono nell'intestino in modo molto blando, spesso lasciando sulle pareti intestinali uno strato di sostanze. Nel corso del tempo questa patina si ispessisce, si putrefa e causa tossiemia. Il colon diventa pigro e si deforma, portando costipazione, colite, diverticolite e altri disturbi.

QUANDO CI AMMALIAMO?

Tra le abitudini di vita improprie che portano ad esaurimento di energia nervosa e conseguente tossiemia ci sono il troppo lavoro, eccessi alimentari, insufficiente esercizio fisico, inadeguato riposo, stress emozionale, paura, incapacità di ascoltare se stessi, condizionamenti limitanti, un basso livello vibrazionale non adeguato all'energia cosmica.

Il mancato riconoscimento e la mancata risposta ai primi sintomi e il mancato stop alle cause, porta allo sviluppo di malattie.

Le malattie sono processi eliminativi e fisiologici dove il corpo cerca di purificare, riparare, rinnovare e ringiovanire se stesso. Quando questo meccanismo restaurativo e riequilibrante viene interrotto e vengono

stoltamente intraprese cure o trattamenti per combattere i sintomi che esso evidenzia (dolorini, influenze, febbre), il processo rimediabile e riparativo si blocca.

I sintomi scompaiono e mutano, ma si creano le basi per ulteriori malesseri cronici, visto che i **veri fattori causanti** di malattia sono stati lasciati al loro posto a continuare l'opera distruttiva.

LA TOSSIEMIA

La tossiemia è la causa basilare di ogni disturbo fisico e mentale. Quando non ci sentiamo bene, sia nel corpo che nella mente o nell'animo, significa che abbiamo intrapreso pratiche di vita erronee e difettose, stili di vita sballati che causano dispendio di energia nervosa. L'enervezione è uno stato di abbassamento dell'energia nervosa disponibile, ne consegue una mancanza di controllo e di coordinazione funzionale di tessuti e cellule.

Questa condizione critica si chiama tossiemia (intossicazione), ed è qui che tutte i nostri disagi , indistintamente, hanno la loro origine.

La tossina è il veleno base della tossiemia. È un prodotto del nostro stesso metabolismo. È costante, viene generata in continuazione per normale regola fisiologica. Quando l'energia nervosa a disposizione è ai giusti livelli, lo stock tossico viene regolarmente eliminato ed espulso non appena viene prodotto.

Il corpo umano è soggetto ad alti e bassi, con più o meno energia nervosa, con più o meno energia immunitaria a disposizione. Carni

QUALI CIBI CI INTOSSICANO?

- Latte
- Formaggi
- Farina Bianca
- Zuccheri
- Sale
- Bibite gasate
- Cibi confezionati e industriali

AGHAPE associazione culturale

Via Vaini, 8- 40026 Imola - BO - Tel. 0039 335 1997815 - aghape@aghape.it

www.universitadellasalute.it www.aghape.it; www.ambiente.aghape.it; www.maison.aghape.it;

C.F. 90047580379

PERCHE' LA CARNE FA MALE?

L'uomo è costituzionalmente disegnato per una dieta di frutta-verdura –noci-semi consumata nelle giuste combinazioni e possibilmente allo stato naturale.

Anatomicamente è dimostrato che l'uomo è strutturato al pari degli altri primati vegetariani, come scimmie e gorilla e non come felini e canidi. Ha mani adatte a raccogliere la frutta mentre gli **mancano denti aguzzi e artigli** per catturare le prede, gli manca **l'enzima uricasi** per inibire l'azione corrosiva degli acidi urici (28 grammi per chilo di carne) e ha un **canale intestinale extra-lungo, poroso e a gomiti**, non liscio, corto e tozzo come nei carnivori, del tutto inadatto a digerire carni e derivati che, se consumati, rimangono a metà strada rilasciando pesanti effetti putrefattivi.

Perché la carne fa male: osservazione dei denti

negli animali carnivori gli incisivi sono poco sviluppati, mentre i canini sono notevolmente lunghi, lisci e appuntiti, per poter afferrare la preda. Anche i molari sono appuntiti ma le rispettive cuspidi non combaciano, bensì si sfiorano lateralmente per separare le fibre della carne.

Negli erbivori gli incisivi sono estremamente sviluppati, i canini ridotti (benché a volte, ad esempio negli elefanti, si siano sviluppati tanto da formare un'arma di difesa), i molari hanno la superficie masticatoria larga e sono ricoperti di smalto soltanto lateralmente.

Nei frugivori tutti i denti hanno più o meno la stessa altezza; i canini sono leggermente prominenti, conici e smussati (infatti non sono destinati ad afferrare la preda, ma a esercitare una forza). I molari hanno una superficie masticatoria larga e le parti superiori protette dallo smalto per prevenire l'usura causata dal movimento laterale, ma non sono appuntiti come nel caso dei carnivori.

Negli onnivori, ad esempio gli orsi, gli incisivi sono invece simili a quelli degli erbivori, i canini a quelli dei carnivori e i molari sono larghi e appuntiti perché servono a un duplice scopo.

i denti dell'uomo non somigliano a quelli dei carnivori, e neppure a quelli degli erbivori o degli onnivori. Sono invece simili in tutto e per tutto a quelli degli animali frugivori. Se ne può quindi ragionevolmente dedurre che l'uomo è un animale frugivoro, cioè che si nutre di frutta, per 'frutta' si intendono tutte le parti del regno vegetale utili all'uomo. La dieta a base di frutta cui ci si riferisce include verdure, cereali, noci, nocciole, mandorle e così via

Perché la carne fa male: osservazione del tubo digerente

Dall'osservazione del tubo digerente rileviamo che la lunghezza degli intestini degli animali carnivori supera da 3 a 5 volte quella del corpo, misurata dalla bocca all'ano, e che il loro stomaco è quasi sferico.

Negli erbivori la lunghezza degli intestini supera da 20 a 28 volte quella del corpo, mentre il loro stomaco è più ampio e di struttura complessa.

La lunghezza degli intestini degli animali frugivori supera da 10 a 12 volte quella del corpo e il loro stomaco è poco più grande di quello dei carnivori e prosegue nel duodeno che svolge la funzione di un secondo stomaco.

Questa è esattamente la conformazione che troviamo negli esseri umani, sebbene l'anatomia dica che nell'uomo la lunghezza degli intestini superi da 3 a 5 volte quella del corpo, commettendo l'errore di misurarlo dalla testa ai piedi, invece che dalla bocca all'ano. Da ciò possiamo nuovamente dedurre che l'uomo è, con ogni probabilità, un animale frugivoro.

Perché la carne fa male: osservazione degli organi dei sensi

Osservando l'istinto naturale degli organi dei sensi (gli indicatori delle sostanze commestibili), che guida tutti gli animali verso il cibo loro congeniale, vediamo che non appena il carnivoro scorge la preda ne è così felice che "gli brillano gli occhi"; l'afferra coraggiosamente e ne lecca il sangue con avidità.

Al contrario l'erbivoro si rifiuta perfino di toccare il proprio alimento naturale se è appena spruzzato di sangue. I suoi sensi dell'olfatto e della vista lo guidano a scegliere come proprio cibo erbe e altre piante, che assapora con delizia.

Per quanto riguarda gli animali frugivori possiamo analogamente notare che i loro sensi li guidano invariabilmente verso i frutti degli alberi e dei campi.

Constatiamo, inoltre, che i sensi dell'olfatto, dell'udito e della vista degli uomini, a qualsiasi razza appartengano, non potrebbero mai indurli a uccidere gli animali e che, al contrario, gli esseri umani non possono sopportare nemmeno la vista di simili massacri.

Deduciamo da queste osservazioni, come unica conclusione ragionevole, che la migliore alimentazione naturale per l'uomo è costituita da vari tipi di cereali, frutta, radici commestibili.

Questi alimenti, essendo congeniali all'organismo quando sono assunti secondo la funzionalità dell'apparato digerente, vengono sempre assimilati facilmente se ben masticati e mescolati alla saliva.

Altri cibi non sono congeniali all'uomo e non essendo adatti all'organismo gli sono pertanto estranei; una volta ingeriti non vengono correttamente assimilati.

Entrando in circolazione nel sangue si accumulano sia nell'organo escretore sia in altri organi non adatti a riceverli.

Se non riescono a trovare una via di uscita si depositano, a causa della legge di gravità, negli interstizi dei tessuti; fermentando producono malattie mentali e fisiche e conducono, infine, a una morte prematura.

PERCHÉ IL LATTE E DERIVATI FANNO MALE

Non è vero che il latte fa male, il latte fa benissimo, e tutti i neonati e bambini dovrebbero berlo, a patto che sia quello della madre. Il latte è un alimento altamente specie-specifico e dunque contenente, per ogni specie, ciò di cui il cucciolo ha bisogno per crescere.

Nel latte vaccino, che deve sostenere la crescita velocissima del vitellino, sono presenti livelli altissimi di ormoni della crescita. Quegli stessi livelli di ormoni non possono assolutamente andare bene per un neonato, che ha un ritmo di crescita totalmente diverso e più lento.

A dirlo è un nuovo studio, una ricerca che arriva dalla Svezia, più precisamente dall'università di Uppsala poi pubblicata su una delle più prestigiose riviste del settore medico, il **British Medical Journal**. Lo studio mette a confronto due gruppi di persone, uomini e donne, e li monitora per 20 anni.

I ricercatori svedesi hanno scoperto che non c'è stata alcuna riduzione delle fratture ossee nelle **persone che hanno consumato latte**. Ma la scoperta più eclatante è che nelle donne il consumo di latte è addirittura associato ad una maggiore probabilità di subire una frattura.

Inoltre, dai dati si evince che le persone che hanno bevuto tre bicchieri o più di latte al giorno avevano il doppio delle probabilità di morire presto rispetto a chi ne aveva consumato meno di uno.

Il latte ha un alto contenuto di **lattosio**, lo zucchero del latte. Questo zucchero va a creare un ambiente acido e acidificante, questo ambiente ovviamente crea **infiammazioni** e ossidazioni. Tutte condizioni che sono alla base di maggiori possibilità di sviluppare un tumore o, come scoperto dai ricercatori, più fratture ossee.

L'abuso di formaggi da latte di mucca e salati è una delle cause principali di tutte le più importanti malattie di chi vive in città, fa poco movimento fisico e non suda.

Oggi le persone sono mantenute in vita più a lungo del passato, ma in uno stato di malattia fisica e mentale cronica dipendente da farmaci e terapie invasive.

Chi segue uno **stile di vita sano e naturale e si alimenta in maniera equilibrata** e basata su un moderato consumo di proteine e grassi, prevalentemente vegetali integrali biologici e di stagione, evita il decadimento fisico e mentale, e invecchia in buona salute, in maniera cosciente e consapevole.

PERCHÉ LO ZUCCHERO FA MALE?

Lo zucchero “raffinato” proviene dalla canna da zucchero o dalle barbabietole da zucchero. Cosa significa “raffinato”?

Il succo di questi prodotti della natura é bollito ad alte temperature e lavorato meccanicamente e chimicamente, processi durante i quali tutte le vitamine, i minerali, gli enzimi, i grassi, le proteine e praticamente qualsiasi nutriente contenuto viene rimosso finché rimane solo il saccarosio. Così prodotto, lo zucchero industriale è un prodotto "morto", nocivo al nostro organismo.

lo zucchero è un prodotto privo di qualsiasi sostanza nutritiva, privo di minerali, vitamine, enzimi, fibre, proteine, acqua biologica, tutti elementi indispensabili per il nutrimento cellulare e per poter considerare una sostanza come alimento per l’organismo umano. Privo di tutto, tranne che delle calorie.

Inoltre lo zucchero raffinato alla fine del processo della sua lavorazione è ricco di impurità e tracce di sostanze velenose usate durante tale lavorazione. La calce, l’acido solforico, l’anidride carbonica sono tossici e velenosi per l’organismo umano. Non meno importante l’utilizzo di ossa animali...

Non c’è nessuna differenza tra zucchero semplice bianco e zucchero di canna cosiddetto integrale o grezzo.

Lo zucchero di canna integrale è un prodotto dello stesso processo di raffinazione, ma viene lasciato solo qualche residuo di melassa per conferire la colorazione più o meno scura.

Quindi a livello organolettico è esattamente lo stesso prodotto, povero di qualsiasi nutrimento.

Il metabolismo degli zuccheri inizia a livello della bocca ad opera delle amilasi salivari per concludersi nell’intestino tenue, mediante l’azione combinata dei succhi pancreatici ed intestinali. Durante questo processo di digestione avviene la scissione degli zuccheri in glucosio, fruttosio e galattosio.

Questi monosaccaridi vengono assorbiti dalle cellule di rivestimento dei villi intestinali a livello dell’intestino tenue e da qui raggiungono, con il sangue attraverso la vena porta, il fegato. Il fegato svolge un ruolo fondamentale. E’ proprio nel fegato che galattosio e fruttosio vengono convertiti in glucosio.

I processi di metabolizzazione degli zuccheri sono resi possibili dall’impiego e partecipazione di diversi enzimi, minerali e vitamine, come le vitamine del gruppo B, il calcio ecc.

Per questo motivo è importante introdurre nell’organismo alimenti completi di tutti i micronutrienti. Non solo di zucchero. Quando si introducono nell’organismo alimenti incompleti, privi di micro e macro nutrienti e ricchi solo di calorie, come nel caso dello zucchero raffinato, questi devono essere prelevati dalle ossa, dal fegato e dalle altre riserve del corpo, creando carenze e squilibri.

Lo zucchero raffinato è un ladro di minerali e vitamine, demineralizzante e decalcaificante.

Lo zucchero metabolizzato viene immagazzinato nel fegato sotto forma di glicogeno. Quando esso è pieno sino al limite delle sue possibilità, il glicogeno in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi i quali vengono trasportati in tutte le parti dell'organismo ed immagazzinati nelle aree meno attive: l'addome, i glutei, il petto e le cosce.

Quando queste aree sono completamente sature, gli acidi grassi vengono poi distribuiti negli organi attivi come il cuore ed i reni, i quali cominciano a rallentare la loro attività ed i cui tessuti alla fine degenerano. L'intero organismo viene influenzato da questa ridotta capacità e si crea una pressione sanguigna anomala.

I sistemi circolatorio e linfatico vengono invasi di acidi grassi in eccesso e le caratteristiche dei globuli rossi, del sangue e dei fluidi del corpo cambiano, in quanto il sangue diventa viscoso, non fluido e povero di micronutrienti.

Avviene una sovrabbondanza di globuli bianchi, perché il corpo si sente attaccato, e la generazione di tessuti rallenta, la tolleranza e la capacità immunitaria del nostro organismo diventa limitata e non siamo in grado di reagire a situazioni critiche

Questa situazione di proclamata tossiemia porta sonnolenza, si perde la capacità mnemonica, la capacità di fare calcoli, di pensare in modo lucido e di vivere le emozioni in modo sano. Ci si sente stanchi, spossati, non si hanno forze per fare quasi niente.

Lo zucchero crea dipendenza e assuefazione come le droghe pesanti. Lo zucchero agisce sul cervello, e il cervello può essere considerato l'organo più sensibile del corpo. Perché il corpo possa funzionare al massimo della sua efficienza e quindi anche il cervello, la quantità di glucosio e di ossigeno nel sangue deve essere in un rapporto di equilibrio.

Se ingeriamo dello zucchero raffinato, assorbiamo una sostanza che passa direttamente nell'intestino, dove diventa glucosio predigerito. Questo a sua volta viene assorbito dal sangue aumentando drasticamente il livello di glucosio, distruggendo l'equilibrio glucosio/ossigeno. Il corpo entra in crisi.

Questa crisi la registra per primo il cervello, il quale ordina una sovrapproduzione di ormoni.

Dalla corteccia surrenale esce un flusso di ormoni per mobilitare tutte le riserve chimiche che possono equilibrare l'eccesso di zucchero. Una massiccia quantità di dopamina viene rilasciata.

Dal pancreas esce insulina che serve a tenere basso il livello di glucosio nel sangue, mentre gli ormoni surrenali, come l'adrenalina, cercano di tenerlo alto.

Al flusso di insulina versato, il tasso del glucosio nel sangue scende ad un punto bassissimo.

Il cervello si allarma e chiede altro zucchero. Così il ciclo si ripete e una seconda crisi si produce in conseguenza alla prima.

Crisi dopo crisi, diverse volte in una giornata, per mesi o anni durante la vita, arriva un punto che le ghiandole surrenali sono distrutte. Questo si ripercuote su tutto il sistema endocrino, e il cervello.

Questo significa che più ne mangiamo, più avremo bisogno di quantità maggiori di zucchero per ottenere lo stesso livello di ricompensa. Ecco che ci si sente stanchi, inefficienti, depressi.

E abbiamo bisogno di un'altra dose "per tirarci su" da questa situazione ... anche se per pochissimi minuti.



La differenza tra zuccheri raffinati e zuccheri integrali: gli zuccheri raffinati, sono solo calorie vuote, privi di minerali, vitamine, proteine, enzimi, fibre, sostanze che inizialmente erano integrate insieme.

Quando si mangia un alimento completo, allo stato naturale, esempio un frutto, oltre allo zucchero dal quale ricaviamo l'energia per il funzionamento del cervello e dell'organismo intero, si introducono nel corpo migliaia di sostanze indispensabili, come vitamine, minerali, proteine, fibre, acqua, antiossidanti, enzimi ecc.

Queste sostanze sono fondamentali per la costruzione plastica dell'organismo, per la sua fisiologia e funzionamento, per il metabolismo stesso dello zucchero introdotto.

COSA CONTENGONO I VEGETALI E LA FRUTTA?

- 1) Acqua biologica strutturata (essenzialmente quella della frutta e dei vegetali crudi), minimizzando l'apporto esterno di acque sorgive leggere
- 2) Zuccheri naturali (quelli della frutta e quelli derivati dagli amidi naturali delle piante amidacee)
- 3) Vitamine naturali (ne conosciamo una limitatissima quantità, una cinquantina su 15000 stimate)
- 4) Minerali organici, cioè resi assimilabili dalla mediazione pianta-fotosintesi clorofilliana, e non disorganici da cotture o da processi industriali.
- 5) Ormoni vegetali (vedi inuline ed insuline che abbondano nelle radici, nel topinambur, ad sempio).
- 6) Enzimi cibari (food-enzyme) o catalizzatori per la auto-digestione dei cibi a costo digestivo zero, senza prelevamenti continui dal nostro bancomat energetico-vitale.
- 8) Acidi grassi essenziali vegetali (da noci e semi)
- 9) Apporto solare ed elettromagnetico (onde vibrazionali positive, generatrici di forza radiante Angstrom)
- 10) Proteine vegetali (da noci, semi, cereali e dalle verdure verdi che ne sono cariche), facendo attenzione che il tetto proteico di 24-30 grammi/giorno, si raggiunge comunque e dovunque con qualsiasi dieta naturale e saziante, e che oltre quel tetto si va in zona acidificazione.
- 11) Compensazioni e compromessi calorici (pani integrali, pasta integrale, pizzette vegane e passati di verdure) sono ammessi, se preceduti da abbondante insalata cruda, e se minimizzati quantitativamente.

Qualsiasi cosa noi mangiamo, proteine, aminoacidi, carboidrati, questi vengono "spezzati" e trasformati in zuccheri semplici per essere assimilati.

La cosa bella è che la natura ci ha fornito di grandi riserve, di diverse quantità e qualità di cibi sani contenenti zuccheri sani, nella loro forma naturale.

Queste riserve sono la frutta.

La Terra è nostra madre.

Tutto ciò che accade alla Terra, accade ai figli e alle figlie della Terra.

Questo sappiamo.

Tutte le cose sono connesse, come il sangue che unisce una famiglia.

Tutte le cose sono connesse.

Non abbiamo intessuto noi la ragnatela della vita;

siamo solo dei fili al suo interno.

Tutto ciò che facciamo alla ragnatela, la facciamo a noi stessi.

Capo Seattle

LA DIGESTIONE

La digestione di diversi tipi di cibo richiede diverse qualità di enzimi. Mangiare una vasta gamma di cibi mescolati produce inevitabilmente difficoltà digestive ed alti costi energetici per rimediare a fermentazioni e putrefazioni.

Proteine, grassi e carboidrati richiedono infatti diversi ambienti digestivi, per un appropriato e veloce metabolismo. Molto importanti sono le combinazioni alimentari.

Ad esempio frutta da mangiarsi a stomaco vuoto, meloni e angurie da mangiarsi rigorosamente da sole, verdure crude mescolabili a tutto a parte la frutta e così via.

ENERVAZIONE ALLA BASE DI TUTTO

Madre natura guarisce tutto se solo si abbandonano le abitudini di vita malsana. Lo spreco di energia nervosa porta all'indebolimento e ad una scarsa eliminazione delle tossine. La malattia rappresenta lo sforzo che la natura fa per eliminare le tossine accumulate nel sangue. Tutte le malattie quindi non sono altro che crisi di tossiemia.

Ogni malattia non è malattia di per sé, ma ha una causa precedente. Gli scarti del metabolismo sono tossici. Non veniamo avvelenati da essi in quanto vengono di norma eliminati dall'organismo appena prodotti, quando siamo però deboli e sprovvisti di sufficiente energia nervosa non riusciamo ad eliminare le tossine metaboliche interne, questa è la prima ed unica causa di malattia.

Il deficit energetico porta al deterioramento della efficienza funzionale e noi evolviamo in uno stato di tossiemia.

Il significato basilare di tossiemia è avvelenamento del sangue, o meglio ancora alterazione o disturbo dei fluidi corporali, per accumulazione tossica di sottoprodotti metabolici interni.

IL DIGIUNO

Il cancro è il culmine di anni di abusi in nutrizione errata, di sentimenti errati, di anni all'insegna della tossiemia persistente. Il mezzo purificante più potente è il digiuno. Fate riposare la natura e lei non avrà bisogno di altro, di nessuna cura.

Riposo significa stare a letto senza cibo, senza pensieri e bevendo acqua, in situazione di totale risparmio energetico, nonché di equilibrio mentale e fisico. La Natura allora può lavorare finalmente senza impedimenti e senza handicap, realizzando così il famoso principio ippocratico per cui essa è sovrana medicatrice di tutti i mali.

I FARMACI

Il corpo non potrà mai utilizzare dei farmaci ma mobilerà le sue energie per espellerli, neutralizzarli o renderli inoffensivi. È questa una delle attività più costose ed indebolenti dell'organismo in termini energetici. In tutte le scuole mediche si insegna che i farmaci agiscono sull'organismo vivente, mentre la realtà è diametralmente opposta! È il corpo che agisce sul farmaco.

Quando un veleno entra nell'organismo, ogni fibra vivente ed ogni mucosa è stimolata a resistergli, ogni superficie secernente cerca di diluirlo e di indebolire la sua corrosione, ogni ghiandola cerca di avvilupparlo di muco, ogni emuntore lavora per espellerlo al più presto e con tutti i mezzi possibili.

SCELTE SBAGLIATE

Le cause di malattia sono molteplici, e riguardano tutti gli aspetti della nostra Esistenza: nutrizione, attività, riposo, fattori mentali, fattori emozionali, relazioni con l'esterno.

La maggioranza delle cause di malattia sono sotto controllo individuale. Illusorio e falso invece il concetto di immunità, quando è basato sull'idea che sia possibile, attraverso mezzi chimici o biologici, rendere una persona immune da malattia. Se questo potesse succedere davvero, sarebbe come sospendere la legge di causa e di effetto, mentre le leggi naturali non concedono sconti e non fanno eccezioni e non ci affrancano dalle conseguenze dei nostri stessi errori comportamentali, dalle nostre sbagliate scelte di vita.

IL CORPO NON VA MAI CONTRO SE STESSO

Quando del materiale tossico interno od esterno trova accesso al nostro circuito sanguigno, il corpo reagisce con quattro azioni di base che sono:

- 1) **Rossore**
- 2) **Gonfiore**
- 3) **Calore**
- 4) **Dolore**

Queste quattro strategie difensive vengono realizzate con esattezza, abilità, puntualità e precisione dalla macchina umana. Il nostro corpo è in costante lotta per la preservazione della sua vitale integrità, ed è per questo che esiste la legge secondo cui **il corpo non va mai contro se stesso**.

Il corpo è capace di un'incredibile adattamento e tolleranza prima di cadere vittima delle nostre persistenti ed insalubri pratiche. Una buona dieta a base di cibi vitali ed energizzanti, rinforza la normale abilità del corpo a resistere contro le malattie.

Un corpo sano produce **la proteina interferone, come difesa** contro l'accumulazione dei virus endogeni e contro l'eventuale ingresso di virus esogeni (vedi alimentazione animale includente ad esempio materiale stile mucca pazza).

La febbre alta fa aumentare la produzione di interferone. **Herbert Shelton** "La febbre è necessaria per aumentare la temperatura del corpo in modo intelligente ed in proporzione alle necessità del corpo stesso di distruggere i suoi nemici vitali e di riparare i danni in corso".

ECCESSO PROTEICO

Correggendo il pH ogni disturbo umano svanisce progressivamente. Sappiamo oggi con certezza che il corpo umano ha bisogno normalmente di **20 grammi di proteine/giorno** e niente di più, per non sfiorare il tetto dell'acidificazione.

Ogni eccesso proteico, specie se da proteina animale e da proteina cotta, viene convertito in acidi forti **che rubano calcio ai tessuti e al sistema osseo**. Ecco dove sta il miracolo alcalinizzante della scelta vegan-crudista! Il solo modo di venirne a capo è consumare frutta e verdure crude, caratterizzate da acidi deboli come il citrico ed il carbonico. Le urine e la saliva acidificate ci avvertono in continuazione, e il corpo stesso ce lo dice.

Tutti gli organi e le ghiandole del corpo umano collaborano in simbiosi ed alleanza, sotto la regia del sistema immunitario, per riportare il pH, grado di acidità da acido ad alcalino con il sangue **7-30-7.50 di pH**

e le urine in stato di perfetta salute a **pH 6.50-6.80**

con un corpo emittente **onde vibrazionali non sotto i 6500 Angstrom**

OMOCISTEINA

Pressione alta, troppi grassi nel sangue e fumo di sigaretta predispongono all'ictus. Ma esiste un altro fattore di rischio, poco noto al grande pubblico.

L'omocisteina. Un aminoacido che si assume con la metionina delle carni. Una sua presenza eccessiva nel sangue può favorire la comparsa di attacchi cerebrali. L'omocisteina alta deriva dal tabagismo, caffè, alcol, gastrite, inattività fisica, cibi alto-proteici ed alto-grassi, cibi lavorati, cibi conservati.

In un corpo pulito, l'omocisteina si ritrasforma in cisteina e metionina, e da essi in glutatione, in ormoni steroidi, in creatina.

Per fare questo ha bisogno di B2, B6, B9 e B12 in forma naturale. Se ci sono sbalzi endocrini, carenze di serotonina e melatonina, l'omocisteina aumenta. Il metabolismo dell'omocisteina avviene nei reni.

L'IMPORTANZA DEI RENI

Si intuisce la fondamentale importanza dell'apparato renale!

Si intuisce la necessità di evitare cibi che affaticano i reni e ostacolano la diuresi, cibi stracotti, minerali inorganici, integratori minerali e supplementazioni tipo B12, visto che la B12, al di là delle comuni apparenze, sta in natura dappertutto, nelle sue piccole ed imponderabili quantità.

UN SANO STILE DI VITA

1. Alimentazione sana, naturale, ricca di vita e di energia
2. Bagni di sole
3. Respirazione profonda
4. Movimento
5. Pensiero Positivo
6. Motivazione
7. Vibrazioni

"Liberatevi dalle vostre prigioni e dalle vostre piccolezze mentali.

La maggior parte di voi considera ancora l'Amore come una forza irrilevante,

ma in realtà è la più grande di tutte le forze!

Il denaro e il potere continuano ad essere venerati come se il corso della

vostra vita dovesse dipendere da loro.

In futuro, tutti saranno sottomessi all'Amore e lo serviranno.

Ma è attraverso la sofferenza e le difficoltà che la coscienza umana sarà risvegliata".

PETER DEUNOV

LA PRATICA QUOTIDIANA

1. Mangia solo in atmosfera distesa e serena, sempre e soltanto quando hai fame, rispettando ogni giorno te stesso.
2. Nel primo periodo dobbiamo aumentare sostanzialmente i cibi crudi (frutta e verdure). Importante è ascoltarsi per capire quando aumentare o diminuire e calibrare sul tuo corpo, che è unico e ha la sua storia e le sue reazioni, le giuste quantità e qualità di alimenti.
3. Evita di mangiare troppo, ma anche di mangiare troppo poco, non andare in stati di fame e di debito calorico. Ricorda che il corpo non si nutre di solo cibo, ma anche di pensieri. Se sono buoni, allegri, gioiosi, creano una chimica positiva, se sono preoccupati, rancorosi, tristi, ossessivi, creano una chimica distruttiva.
4. 5 pasti di frutta al giorno
5. Appena ti alzi bevi subito un bicchiere di **acqua tiepida con succo di limone**
6. Dopo dieci minuti una spremuta di arance , un estratto o frutta acquosa
7. Introdurre degli estratti specifici per i singoli organi. Il primo estratto della mattina che andrà a sostituire la spremuta sarà un **estratto di carote e spinaci** (crudi). Non mangiare mai gli spinaci cotti perché cotti contengono acido ossalico, dannoso per i reni.
8. Durante la mattina fai 2 spuntini di frutta (ricorda che l'anguria va mangiata da sola, a stomaco vuoto) Lo stesso vale per il melone. E anche gli agrumi.
9. Preferisci frutta acquosa (in questa stagione: mela, kiwi, arancio, pera, ma anche finocchio crudo, sedano,etc...)
10. Utilizzare estratti di frutta che forniscono energia in 15- 20 minuti. **Gli estratti devono essere personalizzati. Es:** estratto di barbabietola rossa + cetriolo + carote. (ottimo per la depurazione del fegato, della cistifellea, dei reni, per i calcoli)
11. A pranzo comincia sempre con una **grande insalata mista** (almeno 3 tipi di foglie verdi: rucola, lattuga, lattuga romana, radicchio, valeriana, scarola, etc...).
12. Almeno due volte alla settimana aggiungi un avocado per il suo apporto calorico, per i grassi buoni che contiene e per la buona presenza di vitamina B, K, C, E e potassio.

- 13 Dopo l'insalata mangiare un po' di **cotto**: miglio, quinoa, amaranto, riso integrale, pasta integrale condita con sughetto di verdure, pomodoro e basilico, e altri condimenti leggeri. Legumi: fagioli, lenticchie, ceci, fave anche preparati in zuppe o purè.
- 14 Patate, carote, rape, cavoli, verze, legumi e cereali **resistono meglio al calore senza compromettere troppo i loro valori nutritivi**.
- 15 Cibi cotti preferibilmente al vapore ma per poco tempo (**gli enzimi muoiono a 54°**). Mai cibi fritti. I cibi cotti non hanno il potere di rigenerare gli atomi che forniscono la forza vitale al nostro corpo. L'eccessivo uso di cibi cotti ad alte temperature e lavorati portano alla degenerazione delle cellule e dei tessuti..
- 16 Quando bevi l'estratto la frutta e le verdure vengono assimilate in dieci/quindici minuti (hai quindi energia disponibile in un lampo, mentre nei pasti lavorati ci mettiamo fino a 24 ore per digerire e tutta l'energia che acquisiamo con il cibo viene usata solo per digerire. E tu resti stanca e denutrita. Ecco perché devi preferire il crudo.
- 17 A fine pasto l'unica frutta che puoi mangiare è ananas, mela e mango. Prendi l'abitudine di mangiare durante il giorno una manciata di noci, mandorle, uva passa, datteri, anacardi. Soprattutto quando ti viene voglia di sgranocchiare qualcosa o voglia di dolce. Niente gelato per il momento.
- 18 Al pomeriggio, dopo almeno 2 ore dal pranzo, fai **2 spuntini di frutta** e poi, un'ora prima della cena, inserire un altro estratto.
- 19 Per la cena regolati come per il pranzo, meglio però evitare il cereale e inserire una zuppa e verdure cotte.
- 20 Per quanto riguarda il bere ricorda che tutte le acque che noi beviamo sono inorganiche, anche la pioggia. L'unica acqua organica è quella della frutta e delle verdure perché le piante sono un laboratorio che trasformano l'acqua inorganica della pioggia in acqua organica, cioè viva. Se segui questo regime alimentare non sentirai molto il bisogno di bere perché sarai molto idratata.
- 21 Comunque la migliore acqua in commercio è la LAURETANA.

PER RIASSUMERE SULL'ASPETTO ALIMENTAZIONE

- Niente carne, latte e formaggi, zucchero, farine raffinate, sale
- Assumere 5 pasti di frutta, a stomaco vuoto, lontano dai pasti
- Mai cibi stracotti, oltre i 120° sviluppano sostanze velenose, meglio entro i 54° per avere principi vitali.
- Non usare il micro-onde, la pentola a pressione e pentole in alluminio.
- Niente cibi fritti, integratori, cibi in scatola, bibite gasate, zuccheri raffinati, sale, alcolici, caffè
- Assumere le verdure crude a pranzo e a cena come primo piatto masticando con cura.

I CONDIMENTI

- Scegliere olio extra vergine di oliva spremuto a freddo
- Scegliere oli di semi estratti a freddo e di qualità
- Sale poco o niente. E comunque marino integrale. Ti riporto la ricetta per fare il SALE DI SEDANO
- Evitare salse ricche e complesse
- Pepe poco essendo irritante
- Scegliere aceto di mele non pastorizzato
- Peperoncino, cannella, curry poco.

I CICLI DEL CORPO UMANO: I CICLI CIRCADIANI

- **Dalle 12 alle 20** è la fase **appropriativa**, momento in cui ti devi appropriare di elementi nutritivi e quindi è l'arco di tempo migliore per mangiare.
- **Dalle 20 alle 4** di mattina è in fase **assimilativa**. Il corpo fa il suo lavoro e assimila ciò che gli serve. Cerca di fare la cena verso le 19.30 e di andare a letto entro le 22. Le ore prima della mezzanotte valgono il doppio di riposo e comunque durante il sonno il nostro cervello fa un lavoro di sistemazione di tutti i "file". Ecco

perché il riposo notturno è fondamentale per una buona salute. Prima di dormire fare esercizi di respirazione e meditazione e leggere o scrivere, ciò ti darà forza e positività e ti permetterà di evitare pensieri ossessivi. Tenere un diario in cui riporti tutte le cose che sono successe nella tua giornata.

- **Dalle 4 di mattina alle 12** il corpo è in fase **eliminativa**, quindi devi aiutarlo a buttar fuori, ecco perché tanta frutta e estratti.
- Non ci si ferma all'alimentazione. E' necessario uno stile di vita che ti induce a prenderti tempo per te stessa. Devi amarti e dedicarti del tempo, devi prenderti cura del tuo corpo e del tuo spirito come faresti con un bimbo piccolo. Ci vuole forza e volontà e molta determinazione.
- Almeno mezz'ora di sole al giorno (corpo più scoperto possibile)
- Fare esercizi di respirazione al mattino appena alzati e alla sera prima di dormire e tutte le volte che potrai.
- FREGAGIONI: appena alzati, prendere un piccolo asciugamano e fare delle fregagioni su tutto il corpo. Bagna l'asciugamano sotto acqua fredda e sfrega il corpo. Sempre dai piedi verso il cuore. Sempre dalle mani verso l'alto. Per apportare sangue al cuore e sollecitare la circolazione del flusso sanguigno.
- Leggi durante la giornata buoni libri che ti diano buonumore. Impara a vedere nelle cose che succedono tutti i giorni cosa c'è di bello e cosa ti insegna quella esperienza.
- Cammina più che puoi. La camminata ha dei benefici che tu non immagini. Cammina nella natura, tra gli alberi. Cammina anche scalza per scaricare energia. Meglio sarebbe camminare scalza sulla terra, sull'erba, sulla sabbia e non sul pavimento di casa. Impara a camminare sempre di più, con gradualità ma sempre un po' di più tutti i giorni. Passeggiate nella natura sono l'ottimale. Ottimo fare esercizi con sforzo.
- Prendere terra di bosco o argilla. Se prendi la terra di bosco, preparala in questo modo: scava il terreno di almeno 15 cm, solo a questa profondità la terra è ottimale. Una volta a casa mettila al sole per circa 2 ore affinché si energizzi. Dopo conservala in un sacchetto di carta. La sera prendi un po' di terra, metti un po' di acqua e fai un fango. Applica questo fango sull'addome e sulla parte dolente, tienilo tutta la notte, impacchettati semmai con il domopack o qualcosa di simile . Serve a risucchiare, per osmosi, le tossine. La pelle è un grande organo emuntore (butta fuori).
- Abbi fiducia nel tuo corpo, nella sua magnifica capacità di autoguarirsi, risveglia la tua voglia di vivere, la tua motivazione.
- Abbi fiducia in te stessa, in quello che senti e sii consapevole che dentro hai delle risorse infinite.

BENEFICI DEL CAMMINARE

- Potenziamento del cervello: il cervello è fatto per camminare. Riduzione delle malattie neurodegenerative
- Rilascio di endorfine
- Migliora la vista: alleggerisce la pressione oculare, rafforza la corteccia visiva
- Prevenzione delle patologie cardiache: abbassa la pressione e il livello di colesterolo
- Aumento del volume polmonare: un esercizio aerobico che fa aumentare il flusso di ossigeno nel sangue e aiuta ad eliminare le tossine. Migliora la quantità e la qualità della respirazione.
- Migliora l'assorbimento di zucchero nel sangue, questo consente al pancreas di produrre meno insulina
- Migliora la digestione e regolarizza i movimenti intestinali.
- Tonifica i muscoli e aiuta nella perdita di peso
- Migliora la mobilità articolare e rafforza le ossa, diminuendo la perdita ossea.
- Allevia il mal di schiena e migliora il flusso sanguigno nella spina dorsale, con questa attivazione vengono pompate nei tessuti molli sostanze nutritive che genera un miglioramento nella postura e nella flessibilità
- Rende la mente più calma e agisce contro la depressione

VIBRAZIONI

Noi non siamo grumi solidi su questo sasso che è il nostro pianeta, ma una collezione di energie che penetrano e sono penetrate da milioni di altre energie. La materia è energia molto lenta, compatta, immagazzinata.

Materia e energia sono diverse versioni l'una dell'altra. Nel profondo di oggetti apparentemente solidi ci sono mondi di molecole e particelle atomiche che vibrano, ruotano e orbitano.

E dentro queste particelle si trovano particelle subatomiche ancora più piccole. La meccanica quantistica oggi ci dice che queste particelle sono anche onde di energia, che materia ed energia possono comportarsi come particella o come onda.

Possono essere l'una o l'altra solo in funzione di quello che noi vogliamo vedere. La nostra percezione determina la forma della nostra realtà. Un'entità quantica esiste in multiple realtà possibili chiamate "superposizioni".

Appena viene effettuata un'osservazione la superposizione diventa una realtà attuale, la funzione d'onda collassa. **La realtà che si presenta è quella a cui si presta attenzione.** Viviamo in un mondo di onde. Un ampio spettro di energie alcune per noi percepibili ma in gran parte impercettibili. L'energia si muove in onde. Le onde si presentano in una gamma di ampiezze (intensità) e frequenze (velocità). Le onde viaggiano attraverso un medium, un campo, come l'acqua, l'aria, la coscienza.

Le Onde Radio : Sono usate per trasmettere dati tramite televisione, radio, telefoni mobili, immagine a risonanza magnetica e reti wireless

Le Microonde: Fanno sì che determinate molecole nei liquidi assorbano energia e si riscaldino, come nel forno a microonde, mentre le microonde a bassa intensità sono usate nei dispositivi Wi-Fi

La Radiazione Terahertz : è usata nelle applicazioni di imaging medico e per le comunicazioni, soprattutto in ambito militare, grazie alla capacità di penetrare un'ampia varietà di materiali non conduttori.

La Radiazione Infrarossa: È usata in astronomia e nella tecnologia di visione notturna e di imaging termico, in quanto in questa fascia gli oggetti caldi irradiano fortemente.

Lo Spettro della Luce Visibile o dell'Arcobaleno: È la fascia entro la quale il sole e le stelle emettono la maggior parte della loro radiazione e corrisponde al mondo di visione, anche se uccelli, insetti, pesci, rettili e alcuni mammiferi come i pipistrelli, possono vedere la luce ultravioletta.

La Radiazione Ultravioletta: È altamente energetica ed è in grado di spezzare i legami chimici, rendendo le molecole insolitamente reattive e ionizzandole. Le scottature solari, sono provocate dagli effetti distruttivi delle radiazioni UV sulle cellule dell'epidermide.

I Raggi X: Passano attraverso molte sostanze, cosa che li rende utili in medicina e nell'industria, sotto forma di radiografia e cristallografia. Sono emessi anche dalle stelle e dalle nebulose e quindi usate nella fisica e nell'astronomia

I Raggi Gamma: Sono prodotti dalle interazioni tra particelle subatomiche e sono in realtà fotoni ad alta energia. Hanno una grande capacità di penetrazione e possono provocare gravi danni se assorbiti dalle cellule viventi.

Esistono ancora un paio di altre vibrazioni non connesse allo spettro elettromagnetico con cui abbiamo a che fare tutti i giorni.

Il Suono

Il suono è una serie di onde di compressione che viaggiano attraverso la materia, create dalla vibrazione a va-e-vieni di un oggetto, come un altoparlante. Le onde sono percepite quando fanno sì che un ricettore, come il nostro timpano, entri in vibrazione. Ogni suono che si sente come tono acuto o grave è costituito da onde regolari, uniformemente spaziate, di molecole di aria e di acqua.

La Temperatura

AGHAPE associazione culturale

Via Vaini, 8- 40026 Imola - BO - Tel. 0039 335 1997815 - aghape@aghape.it

www.universitadellasalute.it www.aghape.it; www.ambiente.aghape.it; www.maison.aghape.it;

C.F. 90047580379

Il calore posseduto da un oggetto è determinato dalla velocità con cui le sue molecole si muovono, velocità che a sua volta dipende dalla quantità di energia che è stata introdotta nel suo sistema. Persino oggetti freddissimi hanno una qualche energia calorica perché i loro atomi sono comunque in movimento.

La Terra stessa Vibra.

Le vibrazioni all'interno del corpo della terra influenzano il nostro corpo. Gregg Braden ha studiato la frequenza di risonanza base della terra, chiamata Risonanza Schumann o SR. Per decenni la risonanza è stata di 7,8 cicli al secondo. Rapporti recenti mostrano che il dato a 8,6 e in crescita.

Braden collega i cambiamenti di frequenza del pianeta alla nostra vibrazione cellulare e a possibili mutamenti evolutivi del DNA. Afferma che con un campo magnetico più debole e una frequenza di base più rapida, le vecchie strutture emotive e mentali sono meno bloccate e abbiamo un accesso più agevole a stati più elevati di coscienza. Noi, dice, come la terra, stiamo accelerando in direzione di un mutamento in energia e consapevolezza.

Anche dentro di noi c'è un mondo di vibrazioni

Dall'onda del respiro al ronzio elettrico del cervello e dei nervi, dalla vibrazione più sottile dei neurotrasmettitori e dei processi biochimici mentre lavorano nelle nostre cellule. Al di sotto ci sono le vibrazioni delle cellule stesse e ancora più in fondo la vibrazione delle molecole e degli atomi e infine delle entità quantiche.

Dentro di noi andiamo dalla bassa frequenza (respirazione e battito cardiaco) all'alta frequenza (molecole e atomi). Quando entriamo in un atomo e siamo attirati in una particella finale forse possiamo percepire la sua misteriosa trasformazione in un'onda di energia, libera dal tempo e dallo spazio. E' il momento in cui l'energia diventa coscienza.

Il nostro Cervello

Le onde cerebrali sono 4. Le più veloci corrispondono alla coscienza di frequenza inferiore, le più lente sono legate alla coscienza espansa, di più alta frequenza.

Beta: 13 – 40 Hz o cicli al secondo

E' la più rapida delle onde cerebrali, è associata allo stato di veglia vigile, quando il cervello è operante e impegnato in attività mentali. Più intense sono l'attività e l'eccitazione, come per la paura, la rabbia, la fame o la sorpresa, più rapida è la frequenza.

Alfa: 8 – 13 Hz o cicli al secondo

Sono onde cerebrali più lente e compaiono quando si è in uno stato di rilassamento ma non di sonnolenza. Si presentano durante stati di tranquillità, di meditazione superficiale, di riflessione, di fantasticherie, di ipnosi leggera, di visualizzazione creativa, di processi artistici, di permanenza nella natura, di riposo e negli esercizi fisici.

Theta: 4 – 8 Hz o cicli al secondo

Sono onde cerebrali molto più lente e sono associate alla sonnolenza, alla prima fase del sonno, al sogno, ai livelli più profondi di meditazione, alla creatività ispirata, all'immaginazione, all'intensificazione della memoria, agli stati mistici di percezione intuitiva. In fase theta ci si può sentire come in trance, come quando si perde la cognizione del tempo.

Delta: 1/2 – 4 Hz o cicli al secondo

Sono onde cerebrali molto lente e si trovano durante il sonno profondo. Sono connesse con il sonnambulismo e il parlare nel sonno, con la trance profonda e i processi di autoguarigione.

Le Onde Cerebrali sono in relazione con i livelli di coscienza. Le onde Beta veloci corrispondono alla consapevolezza superficiale della realtà quotidiana e alla mente lineare indaffarata. Più intensa e contratta è la mente, meno ampio è il raggio d'azione della vostra consapevolezza.

In onde alfa si diventa meno preoccupati, più aperti e maggiormente ricettivi a informazioni più sottili. Si ha accesso a regioni più profonde di memoria. In onde alfa siete in grado di concentrarvi su quello che era stato represso e immagazzinato nel subconscio senza le paure comuni del normale stato di veglia.

In onde theta trovate elementi di comprensione del vostro vero Sé. L'lo comincia a morire e a essere sostituito dalla consapevolezza dell'anima.

Quando la mente si rivolge all'interno di se stessa e si concentra sull'autoriflessione e sui processi interiori, le onde cerebrali passano da beta ad alfa a theta

In onde delta avvengono esperienze extra corporee, il senso del Sé si espande. Non c'è spazio né tempo e ci si può spostare agevolmente in dimensioni altre di coscienza.

Quando il cervello funziona su frequenze più lente, produce una maggior quantità di neuropeptidi e ormoni benefici come le endorfine, la serotonina, l'acetilcolina, la vasopressina che aiutano a ridurre lo stress e il dolore e migliorano l'apprendimento e la memoria.

Il corpo, le emozioni e i pensieri influenzano la vostra frequenza.

MEDITAZIONE

Ormai i benefici della meditazione sono stati più che provati scientificamente.

Cervello e umore

- Riduce l'ansia, la depressione, i sintomi degli attacchi di panico
- Aumenta la concentrazione di materia grigia nel cervello
- Aiuta a ridurre le dipendenze

Concentrazione e Competenze

- Migliora la concentrazione e l'attenzione e la capacità di lavorare sotto stress
- Migliora l'elaborazione delle informazioni e le capacità decisionali
- Crea forza mentale, resilienza e intelligenza emotiva
- Rende più forti in situazioni di dolore
- Migliora l'apprendimento, la memoria e la consapevolezza di sé
- Aumenta la consapevolezza della mente inconscia
- Stimola la creatività

Corpo e Salute

- Riduce il rischio di malattie cardiache e ictus
- Influisce sui geni che controllano l'immunità e lo stress
- Riduce la pressione sanguigna
- Diminuisce i processi infiammatori

Relazioni

- Migliora l'empatia e le relazioni
- Riduce l'isolamento sociale
- Aumenta la nostra compassione e comprensione
- Trasforma il sentimento di solitudine

- Riduce la fame emotiva

L'ACQUA

Quando parliamo di acqua pensiamo a quella del rubinetto, di una fonte, alla pioggia. C'è un'acqua viva e un'acqua inorganica. La natura ha organizzato il mondo vegetale in modo che funzioni come un laboratorio in cui converte l'acqua inorganica della pioggia in atomi vitali di acqua organica.

L'acqua del rubinetto è inorganica perché gli atomi che la compongono appartengono a minerali, completamente privi di principi vitali. Quasi tutte le città trattano l'acqua con il cloro inorganico e altre sostanze chimiche, rendendola assolutamente inadatta al consumo umano e animale. Anche l'acqua delle fonti, dei ruscelli e delle sorgenti è inorganica, proprio come la pioggia. L'unica fonte di acqua organica sono i vegetali.

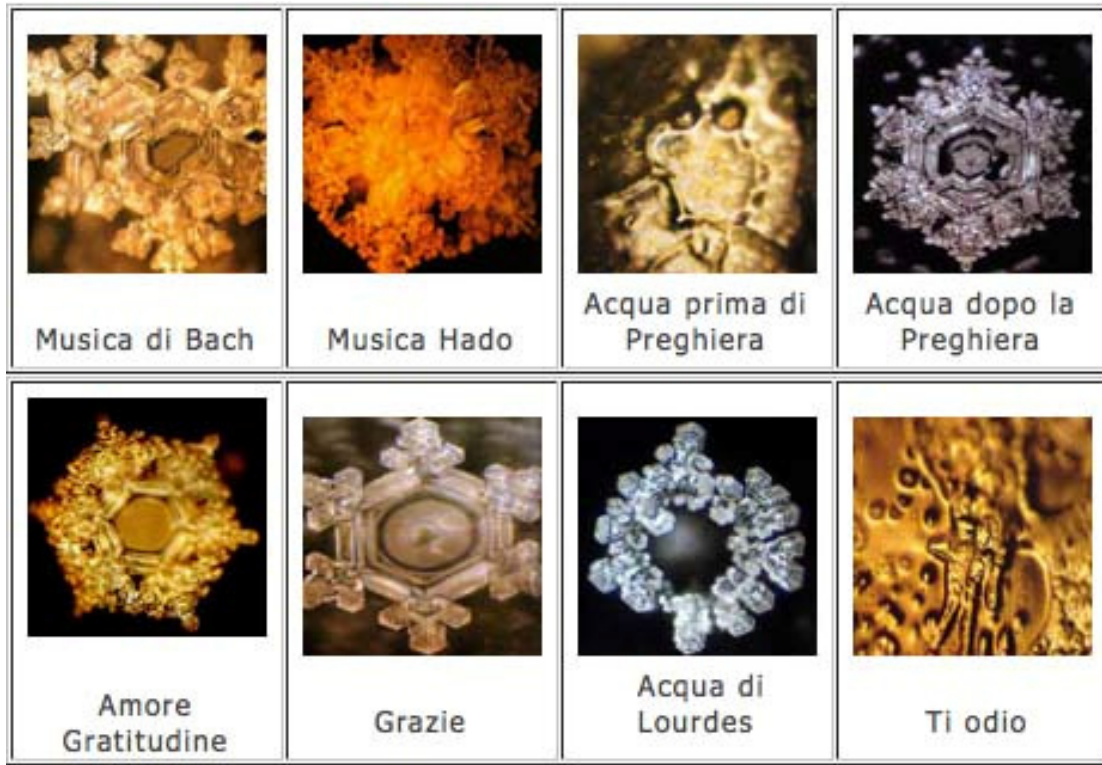
La beviamo tutti i giorni, ci rinfresca, ci disseta, la usiamo per lavarci e per lavare il cibo che mangiamo e gli ambienti in cui viviamo; compone il corpo umano per oltre il 70% della sua massa, così come oltre il 70% della superficie terrestre ne è ricoperto.

L'acqua è elemento fondamentale per la nascita e lo sviluppo della vita, e comprenderne le proprietà serve a comprendere un po' meglio anche il nostro funzionamento come esseri viventi. Un contributo fondamentale in questo senso ci è stato dato da **Masaru Emoto**, studioso giapponese recentemente scomparso (il 17 Ottobre, all'età di 71 anni), con le sue celebri ricerche sulla "**Memoria dell'Acqua**".

Analizzando infatti la formazione dei cristalli di ghiaccio provenienti da parti diverse del mondo, Emoto notò come vi fossero delle differenze sostanziali nella forma dei cristalli stessi, pur non cambiando ovviamente la composizione chimica dell'acqua. Emoto cominciò quindi a pensare che in qualche misterioso modo, l'acqua risentisse delle condizioni ambientali, fosse sensibile alle "**informazioni**" a cui è sottoposta.

Cominciò così la vera sperimentazione, in cui Emoto e i suoi collaboratori espongono l'acqua a musiche diverse (classica, rock, metal, ...), a colori diversi, persino al semplice avvicinamento a parole scritte su un pezzo di carta (amore, odio, pace, guerra, paura, felicità, ...).

Il risultato è stato sorprendente: i cristalli di ghiaccio formati dalle diverse acque, risentivano nella loro conformazione a seconda dell'informazione a cui erano state esposte.



L'acqua che era stata irradiata da informazioni positive ed armoniche (musica classica, scritte di Pace, Amore, Felicità, Bellezza, ecc.) avevano una forma armoniosa e regolare, come il "classico" fiocco di neve stellato e caleidoscopico. L'acqua che invece era stata irradiata con informazioni negative o disarmoniche (musica metal, o cacofonica, parole quali Guerra, Odio, Morte, ecc.) risultavano meno ordinate, più irregolari, sgradevoli alla vista (come chicchi di grandine, malformati e violenti). Emoto riconosce quindi all'acqua la capacità di essere sensibile all'**Hadu**, alla "vibrazione", che è l'emanazione caratteristica di ogni cosa esistente.

Se siamo composti prevalentemente di acqua, vuol dire che siamo altrettanto sensibili alle informazioni che ci circondano, all'Hadu, alla vibrazione degli oggetti, delle persone, del cibo che mangiamo, dell'aria che respiriamo. E soprattutto nelle relazioni umane si entra in contatto con la vibrazione dell'altro, con l'intenzione di pensieri, parole, gesti e comportamenti.

PER RIASSUMERE: DIGERIRE BENE IN 30 PUNTI FONDAMENTALI

- 1) Essendo il corpo autoguarente, anche gli organi digestivi lo sono.
- 2) Uno stomaco che digerisce bene senza bruciori e senza reflussi vale molto di più di qualsiasi regalo di re.
- 3) Mangiare solo se c'è appetito autentico.
- 4) Non eccedere ma alzarsi da tavola con un po' di appetito.
- 5) Non mangiare se addolorati o se emozionalmente tesi o instabili.
- 6) Non mangiare se molto affaticati o immediatamente dopo un lavoro duro e impegnativo.
- 7) Consumare i cibi a temperatura ambiente.
- 8) Scegliere cibi adatti al tipo di attività e di lavoro che stiamo svolgendo.
- 9) Mangiare lentamente e con gioia, masticando a lungo, visto che non possediamo denti nello stomaco.
- 10) Evitiamo mescole complesse, eccessive ed incompatibili.
- 11) Impariamo a personalizzare gli schemi e ad ascoltare attentamente i nostri sensori di fame e di sete.
- 12) Assumere prima i cibi acquosi e poi quelli solidi o concentrati.
- 13) Assumere prima i cibi crudi dei cotti, prima i cibi a veloce digeribilità.

- 14) Le verdure crude in esordio a pranzo e cena si abbinano con tutto ma non con la frutta, salvo mela, ananas e papaia, tutte dotate di enzimi antifermentanti.
- 15) Rispettare i cicli circadiani il più possibile, soprattutto se puntiamo alla depurazione del corpo.
- 16) Camminare almeno un'ora al giorno respirando addominale, traspirando, e catturando luce e azoto.
- 17) Esporsi al sole e guardare il sole direttamente a occhi socchiusi.
- 18) Dormire bene e sfruttare l'alimentazione aerea a base di somatotropina, ovvero melatonina, sole e azoto.
- 19) Anche il miglior cibo diventa pessimo in un ambiente gastro-intestinale irritato e non ricettivo.
- 20) Prioritario depurarsi e riequilibrare la funzionalità e l'ambiente biochimico interno.
- 21) Stare lontano dai veleni sottili della cadaverina, dai vaccini, dai farmaci, dagli integratori, dagli zuccheri raffinati, dai cibi stracotti, da caffè, alcol e fumo.
- 22) Cibo leggero, sobrio, digeribile, innocente visto che la digestione è l'operazione più faticosa e dispendiosa, specie quando sbagliamo carburante.
- 23) Il vegeto-crudismo tendenziale, sostenibile, divertente, personalizzato risulta essere la migliore opzione possibile.
- 24) Gli agrumi vanno benissimo, specie a digiuno e a stomaco vuoto, a condizione che ci sia ricettività. Se l'arancia dà problemi si allunga con l'acqua come col limone e la melagrana, oppure si va sulle clementine, sul pompelmo e sul pomelo.
- 25) Succo di cavolo, succo di carota, succo di carote-sedano-ananas, succo di mela, sono ottimi. Ottimi pure i ravanelli, i crauti.

- 26) Se le crudità danno problemi occorre fare un passo indietro e ripartire pazientemente con minestra di verdura (patate-porri-spinaci-verze), col purè di patate, coi cavolfiori e i cavolini di Bruxelles.
- 27) Per chi somatizza l'ansia su stomaco, fegato e organi digerenti, rasserenarsi e rilassarsi è il primo passo da compiere.
- 28) Alimenti amici contro dispepsie, imbarazzi gastrici e digestioni laboriose: finocchio, cavolo, bietola, rapa, cipollette, ananas, papaia, topinambur, patata, melanzana, rafano, ravanello, ribes, pesca, mirtillo, lampone, mela, radicchio, zucca, zenzero, peperoncino, the di salvia, menta, camomilla, basilico, ortica, tiglio.
- 29) Non è solo questione di digerire bene, ma è una questione di produrre sangue puro, scorrevole, non guasto, non acido, cosa possibile solo con digestioni semplici e rapide.
- 30) Prediligere ovviamente cibi ad alta radianza ed alta vibrazione, cibi che stanno su livelli non inferiori ai 6500 Angstrom sulla scala Simoneton.

PER RIASSUMERE PROTOCOLLO SALUTE

CIBI DA EVITARE

- **Tutto ciò che ha una faccia e una madre:**
carni rosse e bianche, pollame, pesce, uova, insaccati (wurstel, mortadella, salumi, prosciutto cotto e crudo ecc.)
- **LATTE E LATTICINI:** derivati del latte, burro, formaggio fresco e stagionato, yogurt, latte scremato, **OLI:** tutti gli oli (moderare l'olio di oliva)
- **CIBI FRITTI:** fritti in genere, patatine fritte ecc.
- **CIBI RAFFINATI:** (privati di fibre e nutrienti) farine 0 e 00, pane bianco, prodotti al forno ecc. e tutti i prodotti dell'industria.
- **DOLCIUMI:** tutti (pasticceria e industriali, gelateria)
- **DOLCIFICANTI:** zucchero bianco raffinato, di canna, aspartame ecc.
- **DADO** di brodo e verdure, (glutammato monosodico), chewingum, caramelle
- **BEVANDE:** acqua gassata, tutte le bevande gassate e non (contengono conservanti, dolcificanti, coloranti ecc.), cioccolata, birra, vino, caffè, tè, alcol, succhi di frutta industriali
- **NO** a cibi in scatola o bevande contenenti coloranti, conservanti, pesticidi, nitrati, nitriti, polifosfati, citrato di sodio, aromi artificiali ecc.

CIBI DA PROMUOVERE

- **VERDURE:** rucola, broccoli, lattuga, cavoli, prezzemolo, zucchine, cavolfiore, verza, cicoria, spinaci, insalate varie, asparagi, carciofi, basilico, barbabietole rosse, melanzane, finocchi, indivia, ravanelli, peperoni, zucca, aglio, cipolla, piselli, fave, sedano, carote, mais, cavolo cappuccio, bietole, rape, pomodori, zucche, cetrioli, cavolini di Bruxelles, avocado ecc) **FRESCHE O COTTE AL VAPORE.**
- **LEGUMI:** (proteine vegetali) fagioli di tutti i tipi, piselli, lenticchie, ceci ecc.
- **FRUTTA SECCA:** (con moderazione) noci o mandorle (non sbucciate), pinoli, anacardi, avellane, pistacchi ecc.

- **CEREALI INTEGRALI:** grano saraceno, avena, orzo, mais, farina gialla, riso, popcorn, couscous, Kamut, quinoa, amaranto, farro, miglio, segale, grano integrale, bulgur ecc.
- **PANE:** sempre integrale, ai cereali senza oli aggiunti,
- **PASTA INTEGRALE**
- **DOLCIFICANTI:** sciroppo d'acero, stevia, sciroppo di agave, di riso, malto d'orzo e altri.
- **FRUTTA:** cinque pasti di frutta al giorno. Aggiungere anche, ogni tanto, un pugno di ribes, more, mirtillo, goji, lamponi ecc. senza conservanti
- **BEVANDE:** acqua naturale a basso residuo (<50 MG/litro), latte d'avena, di soia, di mandorle, di riso, ecc.