

scuola di igienismo e scienza delle salute naturale

2025



Il mio anno in HSU

Diventare "igienisti" non è per tutti.

E' per le persone sensibili, per quelli che amano la vita in tutte le sue forme e trovano il coraggio di camminare nella conoscenza, per quelli che capiscono di essere imprigionati in regole e dogmi che altri hanno costruito per loro e decidono di rompere le sbarre della mente , di pensare per davvero, con la loro testa.

Non sono persone perfette, nessuno lo è, ma fanno del loro meglio per diventare il meglio di loro stessi.; per sé , per le persone che amano e per tendere la mano a chi ha bisogno di non precipitare, o di ritrovare la via.

Gli "igienisti" sono persone gentili, sanno provare compassione, sono curiosi e preparati, sanno osservare se stessi e gli altri e sanno leggere la vita nelle sfumature, nei piccoli accenti, in un suono , nel profumo che aleggia nell'aria, nella bellezza di un tramonto o nella pioggia dirompente.

Questa raccolta nasce da una domanda a cui hanno dovuto rispondere, al termine della scuola:

"abbiamo camminato insieme per un anno: chi ero e chi sono oggi? "



Una bellissima gabbia dorata

Come l'Igiene Naturale
può aiutarci a
vivere in modo più *consapevole*,
a ritrovare
la nostra *vera natura*
e a renderci
liberi.

Andreaa Rapaioli

Health Science University

ANDREAA RAPAIOLI

Quando mi viene chiesto come ho conosciuto l'HSU e perché ho deciso di iscrivermi, rispondo sempre che è stato un "caso", anche se in fondo in fondo so che non è così.

Sono certa che ogni singolo pensiero, parola, azione, esperienza abbiano fatto in modo che arrivassi qua. Il che sembra assurdo, visto che non molto tempo prima stavo attraversando uno dei periodi più oscuri della mia vita: niente aveva più senso, non avevo davvero idea di cosa fare, di chi essere, non mi importava più niente delle persone che avevo intorno, non sopportavo la vista del sole e passavo le mie giornate in camera al buio.

Non avrei mai immaginato che sarei riuscita ad accettare che fino a quel momento avevo fatto scelte sbagliate ma che avrei potuto - e dovuto - ricominciare tutto da capo. Certo era anche emozionante l'idea di potermi re-immaginare senza dover assecondare le aspettative di qualcun altro, di potermi mettere alla prova libera dalla paura del giudizio altrui e di poter fare, finalmente, qualcosa che mi avrebbe fatto sentire appagata e fiera di me stessa.

Guidata dal senso di avventura, ho deciso che mi sarei iscritta dopo solo 1 ora dalla scoperta della scuola. Appena inviata la richiesta di iscrizione ho temuto di aver fatto un grosso errore: che cosa diavolo stavo combinando, forse avrei dovuto rifletterci un altro po'. Ho capito di non essermi sbagliata quando ho ricevuto l'email di conferma da Fiorenza Guarino. Mi aspettavo la formalità gelida e distaccata tipica degli ambienti universitari ai quali ero abituata e invece mi sono ritrovata a leggere un'email piena di *umanità*: non ero una semplice matricola ma un essere umano. Non avevo idea di chi fosse questa donna, né che cosa fosse esattamente l'Igienismo, ma di una cosa ero certa: questa esperienza mi avrebbe cambiato la vita.

È stato un anno intenso sia a livello formativo sia a livello di crescita personale. I docenti, le lezioni e gli argomenti trattati sono tutti illuminanti, ti danno modo di osservare la realtà, la natura e te stessa da un punto di vista diametralmente opposto a quello a cui siamo abituati.

Non solo questo, ma anche e soprattutto, le meravigliose persone che ho avuto modo di conoscere in quest'avventura. Ognuna di loro mi ha donato e insegnato qualcosa di prezioso che conserverò per sempre dentro di me. Il Ritiro fatto sul Lago di Como, poi, per il quale ero terrorizzata, tanto da sentirmi male il primo giorno, mi ha dato modo di capire che tutti noi siamo diversi e apportiamo al mondo un qualcosa di unico: la diversità è perciò un bene prezioso e non un qualcosa di cui vergognarsi.

Il mondo in cui viviamo tende ad omologare e ad isolare ciò che è diverso, ma spero che un giorno il mondo possa diventare un posto più inclusivo e compassionevole.

Per quanto riguarda la crescita personale, col passare dei mesi ho sentito crescere dentro di me un ardore che mi ha resa più coraggiosa. Ho riconosciuto quelle che sono le mie paure e ho voluto provare a superarle: mi sono lanciata in sfide, sia all'interno che all'esterno della scuola, che mi spaventavano, ma il desiderio di recuperare fiducia in me stessa e negli altri mi ha dato la forza per fare di quelle paure il mio carburante.

Ovviamente ci sono ancora molti aspetti sui quali devo e voglio lavorare, ma sicuramente ho fatto il primo passo che è sempre quello più difficile, e sono fiera dei risultati che sono riuscita ad ottenere fino a questo momento.

L'unico problema che ho riscontrato è la dipendenza al sapere che può creare questa scuola, infatti presto inizierà il secondo anno e non vedo l'ora di approfondire alcuni degli argomenti introdotti durante il primo. Un altro effetto collaterale per me è stato l'acquisto compulsivo di libri, soprattutto in vista della stesura della tesi.

Mi sono ritrovata circondata da pile di libri che ho letteralmente divorato, alla ricerca dell'argomento che meglio risuonasse con me in quel preciso momento del mio percorso. D'altronde di argomenti interessanti ce ne erano a bizzeffe, ma io volevo trovare un qualcosa che potesse diventare il mio punto di *ripartenza*.

In pratica ho finito per scrivere la tesi per me stessa e non solo per poter accedere al secondo anno! Anche questo lo considero un grande traguardo, perché la me del passato avrebbe scelto un argomento solo per fare bella impressione e dimostrare di valere. Per la prima volta in vita mia ho capito cosa significhi seguire la propria natura, saper ascoltare sé stessi e seguire le indicazioni del proprio io più intimo, trovarsi in armonia con la propria essenza.

L'HSU non è solo una scuola per aspiranti consulenti igienisti, ma è anche una scuola di vita se si è disposti a lasciarsi guidare e a lasciarsi mettere alla prova. All'HSU e a tutte le persone che ne fanno parte dico quindi GRAZIE. Spero un giorno di poter ridare tutto quello che mi è stato trasmesso, moltiplicato per dieci!

Andreaa Rapaioli

ANGELA LEONARDI

**I GERMOGLI
L'ALIMENTO ED I SUOI
NUTRIENTI DIMENTICATI**



Health Science University

ANGELA LEONARDI

L'anno appena trascorso in HSU è stato un periodo fruttuoso per la mia vita, dopo un interminabile letargo durato 3 anni.

Me ne accorgo adesso che guardo a ritroso, o meglio, me ne sono resa conto quando ho prodotto l'elaborato finale del corso di Coaching.

La Scuola di Igienismo è stata il ponte che mi ha permesso di traghettare verso una dimensione nuova, inaspettata.

Mi sono iscritta all'HSU per una cosa... e poi mi sono trovata catapultata in un'altra.

Vecchi sogni, che credevo oramai abbandonati per sempre, sono riaffiorati più "prepotenti" che mai (l'associazione che volevo creare da anni) e si materializzeranno, probabilmente, sotto una veste nuova (da associazione ad Atelier Culturale).

Ma un progetto inaspettato è sorto, come dal nulla, ossia quello di diventare Coach Scolastico. Un modo nuovo per avvicinarmi agli studenti quando andrò in pensione...se non prima.

Nuova linfa vitale, insperata, nel mio corpo che rimbalza da una patologia all'altra, con rari e meravigliosi momenti di trgua.

E poi la spinta a rimettermi in gioco, trovando il coraggio di rodarmi, adesso che ho talvolta 3 gambe e altre volte 2, intraprendendo il viaggio in aereo che mi ha condotta a Como, a conoscere persone meravigliose come Fiorenza, Thomas e tutto il gruppo delle mie compagne della Scuola di Igienismo.

Un viaggio che mi ha ridato una duplice fiducia:

quella di credere ancora negli altri, perché le persone belle esistono (basta solo trovarle);

quella di credere soprattutto in me stessa, perché voglio andare avanti, nonostante dubbi, perplessità e paura di non farcela a fare ciò che mi accingo a fare e che sento essere più grande di me.

Ma una forza, a cui non posso più oppormi, continua a guidarmi, anzi a spingermi verso qualcosa che ho la preoccupazione di non riuscire a fare bene, perché a 56 anni suonati non ho voglia di fare brutta figura o di sembrare una sprovvieduta.

Per cui grazie Fiorenza, per aver creato uno SCRIGNO magico chiamato HSU, aperto il quale sono venuti fuori i miei vecchi sogni di ieri, abbelliti da quelli nuovi di oggi.

Prof.ssa Angela Leonardi

Augusta Coniglio

OLTRE L'ENDOMETRIOSI

La forza dell'igienismo naturale e il
cammino verso una psiche amica

Health Science University

AUGUSTA CONIGLIO

Mi sono iscritta al primo anno della scuola HSU ad ottobre 2024, dopo averci pensato per ben tre anni.

Come spesso succede quando ci piacerebbe tanto iniziare qualcosa di nuovo, sono stata "assalita" da dubbi, incertezze, fantasmi di problemi di ogni sorta e anche qualche difficoltà reale, che mi facevano sempre desistere. Alla fine, ho detto "basta" e ho fatto il grande passo iscrivendomi alla scuola di Fiorenza e Valdo!!

E oggi non potrei essere più felice della scelta fatta.

Devo ammettere che il materiale su cui studiare e l'impegno richiesto, non sono stati da poco, e a volte ho temuto anche di non riuscire a restare al passo.

La vita familiare, e gli impegni di tutti i giorni, spesso rischiano di allontanarci da quelle che sono le nostre passioni e i nostri interessi più veri.

Mi sono avvicinata all'Igienismo nel 2012, spinta da importanti problematiche di salute, e a quel tempo il materiale non si trovava così facilmente, e metterlo insieme è stato il frutto di ricerche di anni, di sperimentazioni personali e "solitarie", poiché non c'era nessuno con cui confrontarmi o a cui chiedere consiglio; nessuno che avesse fatto il mio stesso "salto nel buio".

Devo ammettere di aver trovato e fatto tanto, ma ancora c'era un universo da scoprire.

Ma soprattutto, in questi anni da sola, avevo capito che, per quanto fossi stata "brava" con la parte nutrizionale e, in generale fisica, mi mancava ancora totalmente l'approfondimento e il miglioramento della parte mentale e psicologica, di cui ancora non avevo nemmeno ben compreso l'importanza. Non solo, ma ciò su cui dovevo ancora lavorare era proprio la modalità di approccio alle altre persone che ancora non avevano cambiato il loro punto di vista sulla salute e la vita in generale.

Quando scopri una realtà diversa e "strabiliante", vorresti solo gridarlo al mondo intero, pensando che il mondo sia pronto ad ascoltare, capire, seguire e approfondire. Invece non è così, e io mi accorgevo di non essere ancora in grado di confrontarmi con tutto questo.

Ma andiamo per ordine.

In HSU ho trovato innanzitutto una "famiglia", composta da persone sulla mia stessa lunghezza d'onda che, pur avendo storie differenti, si trovavano tutte in qualche punto di uno stesso percorso.

Ascoltare le loro esperienze e i loro racconti mi ha permesso di arricchire il mio bagaglio di conoscenze e, allo stesso tempo, di ricevere preziose conferme.

Ho stretto anche amicizie al di là della scuola e, nonostante la distanza geografica che ci separa, tuttora rimangono un punto fermo nella mia vita, e a cui so di poter fare riferimento in ogni momento.

Fiorenza e Thomas sono stati un supporto eccezionale: per qualsiasi necessità, loro c'erano sempre.

Dubbi, conferme, approfondimenti, problematiche, non ci si sente mai soli all'interno del gruppo.

L'accoglienza, la comprensione, la gentilezza, il rispetto per il tempo di tutti, la libertà, ma anche la disciplina e l'impegno richiesto, sono tutti elementi ben presenti in questa esperienza.

Una menzione particolare va a Valdo, la cui presenza viva e costante, ci ha accompagnati per tutto l'anno, e ai docenti della scuola, nessuno escluso, che spiccano per doti umane ed "accademiche" (mi si consenta il termine), e che hanno saputo farmi appassionare alle varie lezioni, ciascuno nel proprio ambito, permettendo alle ore di scorrere senza quasi accorgermene.

A loro va la mia gratitudine e la mia stima.

Ognuno ha lasciato in me una traccia e mi ha donato un frammento di conoscenza in più, necessario per "unire i puntini". Nonostante credessi di aver già imparato e sperimentato molto, restavano ancora dei vuoti, delle domande aperte che le lezioni della scuola mi hanno finalmente aiutato a colmare.

Ogni lezione ha aperto una nuova finestra sulla complessità della salute umana, e ogni esperienza pratica, diretta e indiretta, ne ha consolidato la comprensione.

Certamente più si va avanti nella scoperta, più ci si rende conto di essere ancora e sempre in viaggio, un viaggio di comprensione, e che forse non basterà una vita intera a colmare ogni "lacuna".

Ma proprio questo è affascinante ed avvincente.

In Aghape, oltre al materiale relativo al mio anno di scuola, ho potuto trovare ulteriori spunti di apprendimento e di scoperta, grazie al materiale a cui si può attingere come soci e non, e al quale mi riservo di dedicarmi quanto prima.

Ho imparato a comprendere che ciascun individuo è unico e speciale, nei pensieri, ma anche nelle reazioni alle "cure" e alle varie esperienze di vita.

Ho imparato ad accettare la diversità, e soprattutto che le cose possano anche andare come non si vorrebbe mai che andassero.

Ho imparato ad accettare che le cose succedono, indipendentemente da noi, che non possiamo avere il controllo di tutto e che illudersi che sia così è causa di tormenti continui.

Ho imparato ad accogliere e ad ascoltare, cosa che non mi era naturale come invece lo era il parlare.

Ho imparato a non pretendere da me più di quanto io possa realisticamente dare, e che tutto è perfetto così come è, anche se a volte sembra di no.

Ho imparato che la verità assoluta non ce l'ha nessuno.. ma che si può fare molto per affrancarsi dai tanti "guro dell'informazione ufficiale" che ci hanno insegnato a seguire senza farci troppe domande.

Ho compreso ancora meglio l'importanza di iniziare a pensare con la propria testa, a ragionare e a mettere in discussione tutto ciò che non ci risuona.

Ho imparato che se IO voglio guarire, non è detto che l'altro lo voglia allo stesso modo, e anche se non riesco a capirlo perché troppo lontano dal mio essere, devo accettarlo benevolmente.

Ho imparato a mettermi sempre più in discussione e, soprattutto, a riconoscere quanto ci sia ancora da fare: nel mio "triangolo della salute", infatti, la parte mentale e il lavoro interiore sono sempre stati il mio tallone d'Achille.

Ho compreso anche che il vero ostacolo, spesso, è non rendersi nemmeno conto di avere un'area in cui siamo così carenti, perché tendiamo naturalmente a sottovalutarla, mentre magari ne sovrastimiamo un'altra a cui dedichiamo energie quasi ossessivamente.

Ed è proprio quello che è accaduto a me. Fino ad ora mi ero concentrata moltissimo sull'aspetto della nutrizione, trascurando invece, anche perché non ne avevo compreso davvero l'importanza, quello della mente e dei pensieri.

Penso, ad esempio, al rimuginio costante che ho scoperto essere capace di sottrarre enormi quantità di energia vitale e di annullare, o comunque ridurre di molto, l'efficacia di tutte le altre attenzioni e cure dedicate al corpo.

Ringrazio di cuore per questa splendida esperienza, che spero di poter proseguire anche nei prossimi anni. Ringrazio me stessa, per non aver più rimandato l'inizio e per averla portata a termine con dedizione, entusiasmo, passione e sacrificio; e ringrazio tutti coloro che mi hanno accompagnata e sostenuta fino a qui, nella consapevolezza che questo viaggio sia soltanto al suo luminoso e promettente inizio.

Augusta Coniglio



Elena Bonini

L' Igienismo naturale
e
la Quarta Via
di Gurdjeff

Un cammino di
trasformazione
integrata

Health Science University

ELENA BONINI

Non immaginavo che un solo anno potesse scavare così in profondità.

Questo primo anno alla Health Science University è arrivato come un'onda nuova, silenziosa e potente, dopo venticinque anni di ricerca, di studi, di sperimentazione personale, nel tentativo di guarire un corpo che spesso sembrava ostacolare la mia piena espressione.

Pensavo di avere compreso tanto. Pensavo di essere vicina a una verità.

E invece, con umiltà, ho scoperto che non sapevo nulla.

Che non c'era nulla da guarire, ma piuttosto da permettere. Permettere al corpo e all'anima di allinearsi, finalmente, all'intelligenza della Vita. È stato uno spostamento profondo, sottile, ma irreversibile: da fuori a dentro, da sforzo a fiducia, da controllo a ascolto.

Questo anno mi ha cambiata in modo radicale.

Mi ha mostrato con chiarezza quanto lavoro ancora c'era da fare su di me, ma non in senso negativo: mi ha dato fiducia, la sensazione che davvero esista una direzione possibile, una crescita reale.

Mi ha stimolata ad inserire il movimento nella mia quotidianità, anche se, per motivi fisici, non avevo mai avuto il coraggio di farlo. Ho iniziato piano, con rispetto, con presenza. E quel piccolo gesto è diventato un ponte verso una versione di me più viva, più aperta.

Ho incontrato persone straordinarie, insegnanti incredibili e compagni di corso con i quali si è creato un legame autentico, profondo. Mi sono sentita parte di un gruppo, di una famiglia. Ho trovato uno spazio dove potermi esprimere senza maschere, essere vulnerabile senza sentirmi sbagliata.

La malattia, che per anni mi aveva fatto paura, ha cambiato volto. Non è più qualcosa da combattere, ma un linguaggio da imparare. Comprendere questo ha trasformato il mio modo di stare al mondo. Mi ha alleggerita. Mi ha restituito respiro.

Ho imparato anche a trovare spazi per me tra i mille impegni del lavoro e della famiglia. Piccoli gesti, piccoli momenti, che però segnano la differenza tra sopravvivere e vivere. E oggi, posso dire di sentirmi più intera, più centrata, più vera.

Quello che porto via da questo primo anno è una nuova me: più morbida, più lucida, più viva.

Una donna che ha imparato a non identificarsi con la fatica, a non lasciarsi definire dalla malattia, a non cercare fuori ciò che nasce da dentro.

E, forse per la prima volta nella mia vita, mi sono sentita parte di un progetto più grande di me:

una rete viva, estesa, una famiglia planetaria di esseri umani che si impegnano ogni giorno a coltivare benessere, libertà, consapevolezza, per sé e per gli altri. Un sogno che prende forma nelle azioni quotidiane, nei sorrisi condivisi, nella fiducia che ciò che stiamo seminando potrà fiorire davvero.

Con profonda gratitudine, ringrazio tutti i docenti, Fiorenza, Thomas, e ogni compagna e compagno di cammino.

Grazie per avermi accompagnata in questo passaggio.

Grazie per aver acceso in me una speranza concreta: quella di un mondo più consapevole, più umano, più vicino alla verità del cuore.

Elena Bonini

Il patto d'amore tra uomo e ambiente
prospettive di una nuova agricoltura naturale e universale



Erika Ferro

 UNIVERSITY
HEALTH SCIENCE
LIBERA UNIVERSITA' DI SCIENZE DELLA SALUTE NATURALE

ERIKA FERRO

 UNIVERSITY
HEALTH SCIENCE
LIBERA UNIVERSITA' DI SCIENZE DELLA SALUTE NATURALE

Mi chiamo Erika, ho 47 anni e prima di approdare in Hsu ero alla ricerca di un percorso in cui potessi trovare delle risposte ai tanti interrogativi posti in anni di ricerche sul tema della salute e del benessere.

La formazione universitaria ricevuta e la mia attuale professione in ambito economico e finanziario mi ha permesso di avvicinarmi a certe realtà e capire dall'interno quali sono i meccanismi che governano la nostra società attuale scoprendone i pro e i contro. Tuttavia da alcuni anni ormai stavo vivendo una sorta di "crisi d'identità": quel lavoro, al quale avevo aspirato per molti anni non mi rappresentava più. Qualcosa dentro di me era cambiato. Il mio primo approccio al cambiamento fu quello del cambio di alimentazione verso il cibo vegetariano e poi vegano. Ero spinta dalla voglia di cercare e di trovare la salute in ogni cosa, in ogni gesto. Volevo prendermi cura di me stessa in maniera profonda, facendo scelte etiche e rispettose anche verso il mondo circostante. Ho appreso una sincera e radicata consapevolezza dell'importanza di alimentarci con cibi veri e di qualità, rispettosa degli animali in qualità di nostri fratelli e sorelle.

Le mie ricerche e la lettura delle tesine di Valdo Vaccaro, del dottor Gerson in relazione alla potenza dei succhi vegetali fino alla "Dieta senza muco" di Arnold Ehret ed altri autori, mi hanno consentito di comprendere quanto l'alimentazione rappresenti con semplicità disarmante uno degli strumenti per eccellenza che conduce sulla via della salute piena ed appagante dal punto di vista fisico, mentale e spirituale.

Questo radicale cambiamento ha rappresentato per me un tassello importante nel mio stile di vita. Il cambio alimentare diventa fondamentale nel puzzle della salute e della consapevolezza: tanto più ci si spinge verso l'immensità del mare della conoscenza quanto più essa arriva. Basta solo affacciarsi ad essa con curiosità e mente aperta.

La salute completa è raggiungibile solamente anche con il benessere mentale, animico e spirituale. Essi sono strettamente connessi con quelli degli altri esseri viventi. Al contrario, la sofferenza degli stessi porta al dolore. Ho avuto la fortuna di leggere autori importanti che hanno toccato le corde della mia sensibilità. Purtroppo i comuni mezzi di informazione a disposizione del grande pubblico (televisione, giornali...) non veicolano tali concetti che sono invece davvero preziosi. Alla luce di questo pensiero mi sono chiesta: cosa posso fare nel mio piccolo per aiutare l'umanità ad evolvere verso uno stato di maggiore consapevolezza, salute e felicità?

La scuola è arrivata in risposta alla mia domanda e al mio desiderio di un profondo cambiamento. Il mio obiettivo era quello di trovare un indirizzo che potesse darmi delle solide basi per sedimentare le mie conoscenze sui temi della salute e fornire gli strumenti necessari per poter intraprendere un cammino di aiuto in primis a me stessa e poi a tutte le persone. Questo primo anno di studio ha confermato ciò che andavo cercando, a partire dal bellissimo libro di Marco Mularoni "L'altra parte della Mente", per spaziare ai contenuti preziosi di Valdo Vaccaro, passando per gli insegnamenti interattivi del dottor Cocca, alle cinque leggi Biologiche del dottor Hamer con Diego D'Onofrio, agli studi sull'Epigenetica, alla straordinaria sapienza di Marini e tanto altro.

La scuola si è rivelata una risorsa di enorme valore etico, sociale, culturale.

Attraverso i suoi insegnamenti ho potuto mettere finalmente ordine a tante nozioni che già conoscevo, ma che erano rimaste frammentate e un po' disordinate dentro di me. I principi spiegati con chiarezza e i tanti argomenti affrontati nel corso dell'anno mi hanno permesso di comprendere in profondità concetti che prima

percepivo solo in modo intuitivo. E' come se avessi trovato la chiave giusta per collegare ciò che già sapevo a nuove consapevolezze, dando forma e senso a un sapere più completo e che ora sento mio.

E' stato bello scoprire l'affinità all'igienismo naturale e ai suoi principi, in particolare al valore più nobile e più grande dell'universo: la centralità della vita. Imparare a rispettarla, sostenerla, favorirla in tutte le sue forme, a partire dall'uomo fino alla più piccola creatura del Pianeta.

Ho compreso quanto il nostro corpo possieda una straordinaria capacità di autoguarigione e rigenerazione, alle giuste condizioni e cioè mediante una alimentazione naturale, un riposo adeguato che rispetti i ritmi biologici, indispensabili per rigenerarsi, la respirazione, il contatto con la natura, la gestione delle emozioni e del pensiero, in quanto il benessere interiore è fondamentale quanto quello fisico. E' un cammino che porta chiarezza e limpidezza nei pensieri, energia e gioia.

L'igienismo è però molto di più. Con esso possiamo esprimere liberamente chi siamo e dedicarci a ciò che amiamo. Sapere come mantenere la salute e i naturali processi di guarigione ci restituisce autonomia perché riconosciamo consapevolmente che la forza più grande è dentro di noi.

La conoscenza diventa quindi:

Libertà di scegliere come nutrirsi, riposare, respirare e vivere;

Libertà dal timore costante di ammalarsi;

Libertà dalla dipendenza da soluzioni esterne;

Libertà di sentirsi responsabili e protagonisti della propria vita.

Vorrei che tutti potessero fare questo cammino. Non si tratta solamente di un percorso di studi ma di un viaggio dentro noi stessi. E' un dono che appartiene a chiunque scelga di prendersi cura di sé e auspico possa essere raggiunto da chiunque lo voglia veramente.

In HSU ho apprezzato moltissimo l'umanità che si respira, la capacità di ascolto e la preparazione dei Docenti. La loro sensibilità si percepisce in ogni gesto: nella comprensione delle difficoltà, nella disponibilità al dialogo, nella flessibilità nel seguire i tempi individuali. Non ci si sente mai giudicati né pressati ma sostenuti. C'è un clima di accoglienza che consente a ciascuno di portare avanti il percorso secondo le proprie capacità, con serenità e fiducia.

L'esperienza vissuta sul Lago di Como è stata un viaggio che porterò sempre nel cuore. Ho vissuto giornate preziose e intense. Le profonde meditazioni mi hanno regalato momenti di vera pace. La sveglia all'alba, i pasti semplici e ogni istante condiviso coi colleghi è stato un invito a riscoprire l'essenzialità e la bellezza delle persone, della vita e delle piccole cose, a contatto con la natura.

Sono consapevole che questo cammino possa comportare a volte difficoltà e che la verità spesso possa sembrare complessa. Tuttavia sono spinto sempre più a continuare il mio viaggio verso la conoscenza.

Vorrei infine esprimere un sincero e particolare ringraziamento a Fiorenza, Thomas e Valdo per il prezioso lavoro svolto e per aver reso possibile questa esperienza.

Erika Ferro

LA CHIAVE DEL CAMBIAMENTO
VEDERE NEI MONDI INVISIBILI

Fabiola Clementi

Health Science University

FABIOLA CLEMENTI

Ricordo il momento in cui ho preso la decisione di iscrivermi alla vostra scuola. Era passato davvero troppo tempo da quando avevo smesso di studiare.

Tutti i miei percorsi di studio "ufficiali", compresi quelli universitari, sono stati per me una delusione dopo l'altra, così all'idea di intraprendere un percorso di studio avevo una spiacevole sensazione allo stomaco. Ci sono voluti tutti questi anni perché qualcosa in me desiderasse approcciarsi ancora a una scuola. E solo una parte di me a dire il vero, vi ha scelto, l'altra era disillusa, convinta in un'ennesima delusione.

Cosa mai potrebbe darmi una scuola di alimentazione? Mi sono chiesta, avevo compreso cosa il mio corpo necessitava. All'età di 20 anni ho stravolto completamente la mia alimentazione introducendo digiuni e periodi di sola frutta, senza alcun libro letto, solo per il bisogno di assecondare ciò che sentivo al di là di quello che la mia testa diceva, e ho visto le mie analisi migliorare.

Sono guarita dall'anemia, da mal di testa cronico, da cisti... È da allora che, definitivamente, non ho più usato alcuna medicina, nessun rimedio. In realtà è da piccola che tutto è nato, quando vedevo mia madre prendere un farmaco io cercavo con le dita il bugiardino dentro la scatola, lo leggevo tutto (per quel che ne potevo capire), indicavo gli effetti collaterali e spaventata le dicevo: "mamma, ma hai letto cosa potrebbe venirti? Non prenderla!", e lei al mio terrore rispondeva con uno sguardo di sufficienza: "se dovessi leggere tutto quello che c'è scritto ogni volta...", e io ogni volta rimanevo a riflettere sulle sue parole per giorni, pensando a quello che sarebbe potuto capitarle.

Come può essere che per guarire una cosa bisogna aggravarne un'altra?

E così non mi sono mai fidata di chi dice agli altri cosa fare o come pensare.

Cosa mai potrebbe avere questa scuola di diverso dalle altre che ho frequentato?

Tutte parlano di idee che fanno diventare realtà sfoggiando belle teorie, parole e gesti, un po' come fanno i prestigiatori.

Ho anche scoperto nel mio breve viaggio in questo mondo che i percorsi alternativi non sono poi così alternativi. Mi fido molto di ciò che mi dice il mio corpo riguardo alla salute e non pensavo con tutta sincerità che una scuola potesse aggiungere altro al mio sentire (bell'arroganza eh?).

Ma, come un po' succede con la carta dell'appeso, ogni tanto occorre mettersi a testa in giù e osservare le cose da un'altra prospettiva.

E io l'ho fatto, fisicamente intendo, e le cose da quella prospettiva hanno un'ampiezza maggiore perché sopra la tua testa non c'è più un ampio spazio, c'è il pavimento, la fine di ogni alta veduta, e magicamente la vista si apre perché dove vedevi il limite ora c'è un ampio spazio aperto.

Sono le certezze che devono essere messe in discussione.

Vedere sotto le cose è un'interessante prospettiva, ed è questa la parte di me che mi faceva sentire emozionata. E poi, cosa per me decisiva, lo Spirito mi spingeva ad iscrivermi.

Perché c'era quella parte di me che voleva tornare a sperare, non negli studi o nella conoscenza, ma nelle persone. E io questo ancora non potevo saperlo coscientemente. Non potevo prevedere quali corde, questa scuola, avrebbe saputo stimolare. Ma ora lo so e forse ancora in parte, perché il percorso non si è concluso. È vero che l'igienismo è qualcosa che va oltre l'alimentazione, ma non è solo questo, il potere magico di questa scuola sta nelle persone che la formano, nella loro anima che sa comunicare una passione interiore che va al di là delle nozioni, che sa aprirsi all'altro e sa vedere.

Ed è questo che mi aveva deluso in tutti i docenti che ho conosciuto nei miei vecchi percorsi di studio, l'assenza di una visione.

E così la vostra passione è stata per me qualcosa di vitalizzante, qualcosa che mi ha toccato il cuore e ha saputo comunicarmi profondità sconosciute è questo, infine, che la mia testa sottosopra ha potuto vedere: la connessione del cuore.

Un'altra cosa che avete saputo risvegliare in me, oltre la speranza verso chi insegna, è la passione per la natura, ma quella ha un intero capitolo che si sta svolgendo. Ho fatto la tesi nel bosco che ho in questo momento vicino alla mia abitazione, parlando con gli alberi e con Dio... questa terra dove i miei piedi affondano l'ho amata di più, l'ho ascoltata di più, l'ho capita di più.

Mi avete permesso di recuperare un pezzetto di me smarrito e dato le basi per qualcosa di nuovo che desidero intraprendere, ma avevo come bisogno di una spinta, una scintilla... e voi siete stati la mia

Fabiola Clementi

Fausto Assaloni

NATURA E HOMO



I BENEFICI CHE LA NATURA APPORTA AL GENERE UMANO
LE NUOVE EVIDENZE SCIENTIFICHE

Health Science University

FAUSTO ASSALONI

L'igiene naturale è per me la più nobile e virtuosa ambizione che una persona può raggiungere nella sua esistenza.

La mia esperienza con l'igiene naturale parte da gravi problemi di salute, come per gran parte delle persone che si sono approcciate allo stile di vita igienista o "alternativo" in genere. Prima di raggiungere i preziosi insegnamenti che l'igienismo ci offre, ho attivamente curiosato svariati metodi e discipline passando anche notti insonni dedicate alla ricerca di un qualcosa che in quel momento non riuscivo ancora bene a delineare.

La mia iniziale conquista più grande, frutto di un'ossessiva ricerca a un approccio naturale alla malattia e alla vita in genere, arrivò con il naturoigienismo. Fu quindi tra le pagine di Lazaeta che iniziò a delinearsi un qualcosa che non andava solo ad esaudire la mia necessità impellente di guarire.

Ma iniziai gradualmente a comprendere che la cura non esiste, esiste uno stile di vita, una coerenza fisica, psichica e spirituale che ci porta a stare in salute, intesa come la massima espressione di benessere olistico e non solo come presunta assenza di malattie.

Questa mia evoluzione ideologica mi portò ad approdare al mondo dell'igienismo e di tutto ciò che è naturale.

Penso quindi che, quando ho iniziato questa scuola, l'igienismo era già per me un concetto che ho avuto modo di scoprire e assimilare.

Ho scelto di frequentare questa scuola prevalentemente per la professionalità che la sua immagine mi trasmetteva.

Il mio percorso personale in questo anno è stato enorme e di forte transizione, nella mia vita sono cambiate molte cose, nonostante alcune volte sia ancora costretto a navigare fra alti e bassi.

Questa scuola, pur non essendo stata il fattore principale della transizione già in corso, mi ha sicuramente permesso di integrare esperienze e conoscenze che saranno utili per affrontare il futuro.

In questo percorso ho personalmente avuto l'opportunità di vivere molte esperienze preziose, alcune molto positive e altre che mi hanno offerto importanti insegnamenti.

Il mio attuale obiettivo interiore è riuscire ad applicare coerentemente i principi dell'igienismo, farne di questi un'abitudine, uno stile di vita, che mi porti col tempo a maturare la consapevolezza, l'esperienza e la percezione interiore di cosa faccio, come lo faccio ma soprattutto cosa provo mentre lo sto facendo. Io sono convinto che per cambiare il mondo, bisogna prima cambiare noi stessi, poiché secondo me, solo l'esempio e una sana coerenza interiore permetterà istintivamente a chi ci osserva di maturare a sua volta una consapevolezza profonda, necessaria al cambiamento.

Da questo mio percorso personale ho ricevuto l'importante insegnamento che l'elasticità se ben equilibrata e auto-disciplinata è la chiave del successo, poiché solo adattandoci intelligentemente al contesto riusciremo a garantire la costanza e la serenità necessaria per favorire un graduale miglioramento.

Concludo inoltre, col dire che questa scuola mi ha anche aiutato a comprendere la complessità del pensiero sociale, mi ha fatto capire che ci sono vari gradi di consapevolezza e coerenza e che ognuno attinge dal grande granaio della conoscenza ciò che meglio risuona con le frequenze del suo percorso personale. Ho compreso che questo aspetto, mantenuto in un contesto sano e senza secondi fini, è fondamentale per garantire una corretta biodiversità nel pensiero e un giusto cambio di prospettiva donato nello scambio.

Fausto Assaloni

Federica Morosini

EPIGENETICA



dove la genetica pone le fondamenta,
l'epigenetica costruisce le possibilità

Health Science University

FEDERICA MOROSINI

Solo un anno fa non mi sarei mai immaginata di poter fare un percorso così inteso, che mi ha radicalmente cambiata.

E'passato un anno giusto, dall'agosto del 2024, quando ho smesso di mangiare carne e mi sono avvicinata a una alimentazione vegetale.

Mi sono iscritta alla Scuola Health Science University, dove mi si è aperto un nuovo mondo.

In 365 giorni ho rivoluzionato il mio modo di vedere e sentire le cose.

Il cammino dell'ergoterapista
verso l'igienismo naturale:
un desiderio di integrazione

Lara De Rungs



LARA DE RUNGS

Quando penso al mio percorso che oggi mi porta qui, mi accorgo di quanto la mia vita sia stata segnata da un continuo cambiamento.

Sono sempre stata una persona che non si accontenta delle spiegazioni convenzionali. Non ho mai capito la certezza di chi afferma che, se stai male, devi prendere una medicina e tutto passa. Poco collaborante con questa visione, sono andata dal medico pochissime volte.

Ricordo che una di queste poche volte era perché avevo costantemente delle cistiti. Era come se si fosse cronicizzata. Mi arrivava, mi passava, mi arrivava, mi passava. Mi passava temporaneamente quando prendevo il medicamento ma poi mi ritornava qualche tempo dopo, e così via.

In quel periodo avevo una relazione, la mia prima relazione vera e importante, avevo 19 anni. Ci ho messo quattro anni a capirlo, ma quella malattia era legata al mio disagio emotivo, poiché la relazione in cui mi trovavo mi faceva sentire poco importante e assolutamente non amata. Il mio corpo saggiamente, in tutti i modi, ha cercato di comunicarmi che dovevo andare via da quella situazione. Lo ringrazio per questo e mi scuso per averci messo 4 anni a capire. Quando ho terminato quella relazione, la cistite è "magicamente" sparita.

Dodici anni fa sono stata investita. Ho provato il dolore del corpo in maniera diretta. In seguito ho avuto a che fare con il dolore della mente. Il giorno dell'incidente ho passato una notte in osservazione in ospedale. Quando sono tornata a casa mi hanno riempita di medicinali da prendere: antidolorifici,

analgesici, miorilassanti, protezioni per lo stomaco e via dicendo. La prima cosa che mi è sembrata assurda è stato dover assumere medicinali. Medicamenti che sicuramente non facevano bene, dal momento che avrei dovuto prendere il protettore gastrico, medicinali che servivano a che cosa esattamente? A non sentire dolore? Non ne capivo il senso. Ho deciso di non prendere alcun medicamento. Il mio corpo mi stava comunicando qualcosa e io non volevo fargli del male dandogli "medicine", e poi nemmeno anestetizzarlo: mi comunicava dolore, dolore nei movimenti, significava che dovevo fare attenzione. Il corpo mi comunicava: "Non muoverti troppo, hai male. Stai tranquilla, riposati, aspetta che io possa guarire." E così ho fatto. Il mio corpo piano piano è guarito.

La parte che ci ha messo più tempo a guarire è stata la mente più che il corpo, perché nei mesi successivi avevo un terrore costante. Pensavo che mi sarebbe accaduto qualcosa di brutto in ogni momento. Ero spaventata, avevo proprio il terrore di tutto. Non osavo più attraversare la strada, quindi è stato molto più faticoso a livello psicologico ed emotivo. Anche se a livello fisico le prime due settimane sono state veramente impegnative e dolorose, il corpo guarisce prima della mente. Almeno questo è quello che è successo a me.

Nel 2015 mi sono laureata in ergoterapia e ho iniziato a lavorare presso alcuni centri di ergoterapia dove ho imparato diverse tecniche, oltre a quelle che avevo imparato a scuola. Nel 2018 ho iniziato a lavorare come ergoterapista indipendente.

Iniziando questo nuovo percorso lavorativo, ho sentito sempre più impellente il bisogno di lavorare su di me per poter essere una brava professionista, perché mi rendevo conto che c'erano aspetti miei personali che mi limitavano nella mia professione.

Sempre nel 2018 ho iniziato il mio lavoro di crescita personale, un lavoro interiore molto intenso, ovvero un cammino di rimodellamento emozionale che mi ha portata, nel tempo, a rivedere le ferite legate alla mia famiglia e alle mie relazioni più profonde. È stato un percorso faticoso e doloroso, ma mi ha resa più consapevole e più forte, e direi anche più tranquilla emotivamente. Non posso dire che sia finito, perché penso che la crescita personale non abbia mai una vera conclusione, ma oggi mi sento più serena e in armonia con me stessa.

Nel 2020 ho iniziato finalmente a prendermi cura del corpo, grazie al COVID, o meglio, grazie alle decisioni folli che sono derivate dai governi con il COVID.

Non ho mai fatto sport né allenamento, se non equitazione per qualche periodo, ma non sono mai stata molto amica della fatica. Nel 2020 ho sentito il bisogno di iniziare a fare qualcosa per il mio corpo, poiché non potevo andare da nessuna parte. E così ho iniziato il mio percorso di allenamento funzionale, 3 allenamenti a settimana, che si protrae da quasi sei anni adesso.

Ho iniziato dalla mente, cercando di alleviare la mia sofferenza emotiva, ovvero di vederla, di comprenderla, per poi lasciarla andare. Poi sono passata al corpo, lavorando sul mio benessere fisico.

Questi due aspetti li sto portando avanti tutt'ora. A questi due si è aggiunto il terzo tassello, ovvero il cibo. Ho sviluppato una maggiore consapevolezza alimentare, risvegliando la mia intelligenza alimentare.

Non è che prima non ci fosse, poiché per fortuna mia mamma ha sempre cucinato. Quindi io ho imparato a cucinare grazie a lei e sono appassionata di cucina. Non seguo mai ricette, salvo quelle dei dolci, ma ne faccio pochissimi. Anzi, nell'ultimo anno non ne ho più fatti. Diciamo che con l'inizio della scuola ho cambiato diverse abitudini alimentari. Mangio molta più frutta ed è ormai diventata un'abitudine consolidata. Quando vado al mercato mi fermo solo al banco della frutta e della verdura. La mia principale fonte di nutrimento è l'alimentazione vegetale integrale naturale. Ho iniziato a preferire pasti semplici e crudi, scoprendo i micronutrienti e il loro valore per il benessere.

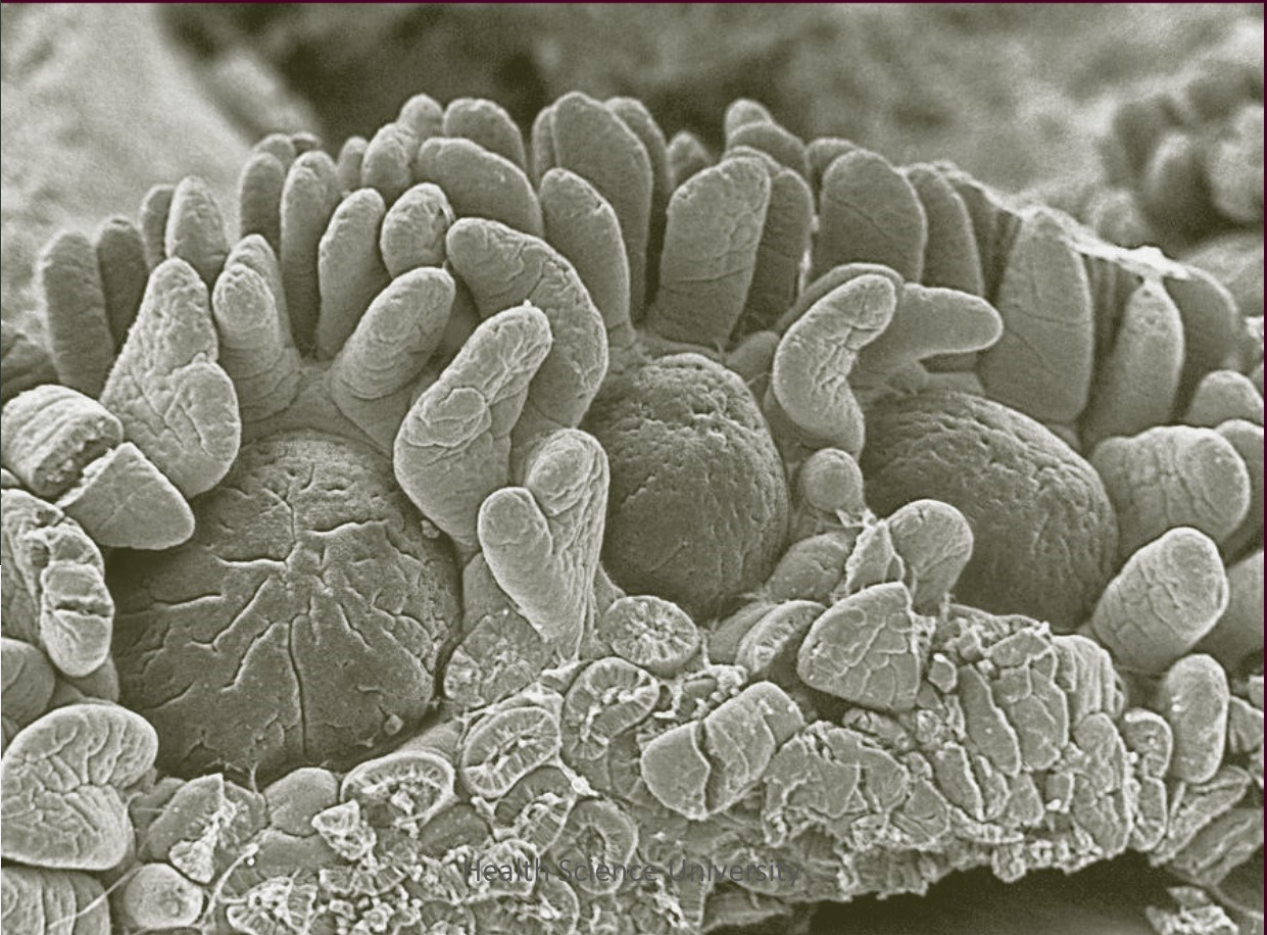
Mi sento molto meglio fisicamente, psicologicamente e nell'anima. Mi rendo conto anche che nell'ultimo anno sono diventata un po' più, "emotiva". Mi commuovo per cose apparentemente banali, ma non è un pianto di tristezza, è più una sorta di commozione. Mi emozionano le piccole cose, quelle che prima non notavo; adesso, se le vedo, mi emozionano e a volte una lacrima mi scende. Questo è un grande cambiamento dentro di me. Sento proprio come se fossi più vicina alle cose semplici, che non sono banali ma enormi, sono miracoli. È come aver messo un paio di occhiali che mi mostrano una realtà più vera.

Come un risveglio, una rinascita.

Sono felice.

LUCIA DE ANGELIS

MICROBIOTA IMMUNITA' DISBIOSI



LUCIA DE ANGELIS

L'esperienza in HSU è stata ed è tutt'ora un'esperienza fonte di ispirazione su cui modellare e definire ogni giorno la mia strada professionale, il mio stile di vita e il mio amore sconfinato per la natura ed il creato.

Dopo un lungo periodo buio della mia vita mi sono rialzata ed ho deciso di creare la via per la luce, che già era presente, ma avevo letteralmente perso di vista.

Nella ricerca, tra idee, pensieri confusi mi sono detta "Quali erano le mie aspirazioni 14 anni fa?"

Sono riuscita a ripescare tutto ciò che avevo rinnegato e dargli vita. Ho conosciuto l'esistenza di questa scuola per pura casualità ma la certezza di aver fatto centro nella ricerca e nella scelta, l'ho avuta da subito!

Sicura di trovare tante risposte alle mie domande che nascevano, dopo gli studi, dall'esperienza di svolgere la mia professione di naturopata e massoterapista.

Ho arricchito notevolmente il mio bagaglio culturale da un punto di vista lavorativo e umano. Il ritiro sul Lago di Como è stata per me un'esperienza di amore e di scambio solidale tra anime pure, in cammino....

Io mi preoccupavo che durante il ritiro ci fossero lezioni di formazione, ma poi stando lì mi sono resa conto che l'esperienza umana, di rispetto e condivisione è stata una grande maestra. La ciliegina sulla torta.

Grazie HSU

Lucia de Angelis

L'attività motoria

e le attività olistiche del benessere
nella visione igienistica

Maria Giuliano

Health Science University

MARIA GIULIANO

Nell'anno accademico 2024/2025 ho frequentato per la prima volta la scuola HSU e a settembre 2025 sono arrivata al termine di questo percorso. Ho seguito le lezioni di illustri professionisti del settore e di Valdo Vaccaro, che seguivo già da oltre 3 anni. Vorrei poterli ringraziare tutti per avermi guidato durante questo percorso. Un percorso che è stato anche di ricerca interiore, oltre che di acquisizione di una grande quantità di "sapere".

Quando iniziai il corso non credevo che lo studio fosse così articolato e anche così vasto. Gli argomenti trattati sono stati tanti e tutti molto interessanti. Mi hanno permesso di conoscere un mondo davvero nuovo e di vedere la vita con un occhio diverso, cosa che avevo già iniziato a fare qualche anno fa, intraprendendo un percorso personale. E' stato anche un anno molto impegnativo, in quanto la frequenza del corso ha richiesto una certa costanza e anche grossi sacrifici, ma la soddisfazione raggiunta ha fatto dimenticare tutta la fatica!

Questo corso mi ha arricchito davvero tanto, e di questo sarò sempre grata. Ho avuto anche la possibilità di partecipare ad alcuni eventi dove è stato possibile conoscere tante persone, studenti e maestri, con cui ho condiviso giornate e seminari, tutte accomunate dalla passione e dall'amore per la salute umana. La salute è normale e naturale quando si verificano le condizioni a cui gli esseri umani sono adattati.

Questo perché la guarigione è un processo biologico del corpo, è un'abilità intrinseca e innata del corpo. L'Igiene Naturale è un sistema altamente efficace per raggiungere la salute in maniera totalmente naturale e la felicità umana in generale. Qualche anno fa sono venuta a conoscenza dell'Igiene Naturale e ho iniziato a leggere le tesine di Valdo Vaccaro, ancora ero lontana da capire cos'era l'Igienismo e come affrontare un giusto percorso di risanamento della salute e guarigione, né tanto meno avevo ancora percepito il concetto del terreno (in senso stretto igienista), né quello del medico interno e della cura della non cura.

Lo studio approfondito di questo aspetto basilare ha ridefinito positivamente il mio stile di vita e mi ha aiutato a chiarire alcuni aspetti e a rafforzare le mie convinzioni innate, a rafforzare le mie esperienze passate, a conoscere contesti e argomenti nuovi, a togliermi dubbi, come stimolo per nuovi pensieri, ma soprattutto mi ha dato certezza sulla strada intrapresa e sul risveglio del proprio medico interno. Ho potuto colmare alcuni dubbi, dare certezze e consolidare quel processo e stile di vita che praticavo già da molti anni; stile di vita più adatto nel suo complesso per raggiungere l'equilibrio per una salute fisica, mentale e spirituale in cui il "terreno" di ognuno di noi ne assume la forma perfetta. L'Igiene Naturale è lo studio di tutte le condizioni che rendono possibile la vita sulla Terra. È un sistema sanitario che riconosce che il corpo umano è un organismo completamente autosufficiente, capace di mantenersi in un superbo ordine di funzionamento e completamente libero da malattie, se i suoi bisogni di base sono adeguatamente soddisfatti. Quelli che possono sembrare fatti semplici e ovvi sono stati rivelazioni sconvolgenti la prima volta che li abbiamo sentiti.

A partire dagli anni '30 del 1800, il movimento dell'Igiene Naturale fu guidato da una linea ininterrotta di medici che rifiutarono la pratica medica ortodossa e si dedicarono ad insegnare alle persone come vivere una vita libera da malattie. L'Igiene Naturale ci insegna ad avere fiducia in noi stessi e nel nostro corpo, a osservare i suoi segni vitali e a vivere uno stile di vita semplice e naturale per prevenire o guarire dalle malattie, e mantenere la salute, cambiando lo stile di vita. L'attenzione è rivolta ai fattori di salute, come acqua, cibo, sole, sonno, esercizio fisico, che consentono di guarire veramente e raggiungere e mantenere un elevato stato di salute. L'approccio all'alimentazione è solo il primo passo che bisogna percorrere, in quanto il secondo passo, forse il più importante e per alcuni versi il più difficile è perfezionare il proprio modo di pensare e di vivere; questo aspetto fa veramente la differenza in termini di equilibrio e armonia del proprio essere per il raggiungimento di un benessere fisico e mentale duraturo.

Oggi, dopo il mio percorso, posso affermare, con una certa sicurezza, che è la parte in cui bisogna lavorarci di più. I nostri corpi possono guarire, se impariamo a collaborare con loro in modo appropriato. L'unione di uno stile di vita fisico alimentare abbinato ad un giusto stile di vita mentale diviene la base vitale e fondamentale di un percorso che chiunque di noi, se vuole affrontarlo, deve tener bene a mente. Corpo e mente sono elementi di uno stesso contesto. Sono incoraggiati lo studio e l'autosufficienza.

Ho avuto la possibilità di effettuare approfondimenti interessanti su una serie documentaria fornita dalla Scuola, nella quale sono raccolti i testi dei massimi esponenti dell'Igienismo. Tuttavia, uno dei libri più popolari scritti da un Igienista Naturale è "Il Digiuno Può Salvarti la Vita" del dott. Herbert Shelton. Questo libro è stato scritto dal dott. Herbert Shelton, lo scrittore più prolifico di Igienismo del XX secolo.

Ha digiunato con successo oltre 40.000 persone e le ha aiutate a guarire da varie malattie croniche, autoimmuni e acute. Anche se amo essere in salute e non prendo mai farmaci, il regalo più grande che ho ricevuto dall'Igiene Naturale è sentirmi sicura del mio corpo. Non sto parlando di accettare l'aspetto del mio corpo. Ciò che intendo è avere fiducia nell'intelligenza che governa tutta la vita, la stessa intelligenza insita nella nostra discendenza genetica. Studiare l'incredibile potere curativo del corpo è una delle sensazioni più potenti che si possano provare. Questo non si basa su conoscenze esoteriche.

Questa è solo fisiologia compresa attraverso la lente di un medico igienista. Una volta che la tua comprensione del corpo migliora, migliorerà anche la tua sicurezza. Il Digiuno è definito "un intervento chirurgico della natura", una chirurgia senza bisturi, capace di sostituire un intervento laddove esso risultasse inefficace senza nessun uso di chimica, senza nessun uso di strumenti, un metodo naturale e d'eccellenza sul piano della purificazione psichica, fisica e spirituale. Anche il Dott. Sergej Filonov ha destato tutta la mia attenzione e mi ha conquistato subito per la sua spontaneità e immediatezza coinvolgenti quanto il sapere che dimostra di avere sul campo del digiuno e, in particolare, del Digiuno Secco assoluto, che si svolge senza cibo né acqua.

Durante un digiuno secco assoluto si manifestano quelle capacità latenti di pulizia del corpo e di incremento dell'immunità che la natura ha innestato nell'uomo. E' un metodo naturale, universale e molto efficace di depurazione, autoguarigione e ringiovanimento dell'organismo di tutte le creature viventi. Quando si smette di mangiare nell'organismo avvengono dei processi miracolosi! E' proprio vero. Aver sperimentato personalmente pratiche di Digiuno Secco di 24-36-48 ore-e di 3-5 giorni è stata un'esperienza intensa, ricca, coinvolgente, gratificante, fortificante, come poche esperienze di vita. Durante un Digiuno idrico nell'organismo entra acqua esogena, cioè acqua proveniente dall'esterno, rappresentando il principale fattore di depurazione. La cellula, in questo caso, spende il minimo della sua energia: tutte le tossine, i veleni, le scorie vengono dissolte nell'acqua e, per dirla in senso figurato, avviene un fenomeno di lavaggio delle tossine dalla cellula e dallo spazio intercellulare.

Durante un Digiuno secco, invece, avviene naturale per prevenire o guarire dalle malattie, e mantenere la salute, cambiando lo stile di vita. L'attenzione è rivolta ai fattori di salute, come acqua, cibo, sole, sonno, esercizio fisico, che consentono di guarire veramente e raggiungere e mantenere un elevato stato di salute. L'approccio all'alimentazione è solo il primo passo che bisogna percorrere, in quanto il secondo passo, forse il più importante e per alcuni versi il più difficile è perfezionare il proprio modo di pensare e di vivere; questo aspetto fa veramente la differenza in termini di equilibrio e armonia del proprio essere per il raggiungimento di un benessere fisico e mentale duraturo. Oggi, dopo il mio percorso, posso affermare, con una certa sicurezza, che è la parte in cui bisogna lavorarci di più. I nostri corpi possono guarire, se impariamo a collaborare con loro in modo appropriato. L'unione di uno stile di vita fisico alimentare abbinato ad un giusto stile di vita mentale diviene la base vitale e fondamentale di un percorso che chiunque di noi, se vuole affrontarlo, deve tener bene a mente. Corpo e mente sono elementi di uno stesso contesto. Sono incoraggiati lo studio e l'autosufficienza.

Ho avuto "l'incenerimento delle tossine nella loro stessa fornace". Ciò significa che ogni cellula, in assenza di acqua, innesca una reazione di fusione interna, si trasforma in un mini-reattore. Per le cellule malate e alterate restare senza acqua è un vero problema. In queste circostanze estreme, resteranno in vita le cellule più forti quelle più sane, che per sopravvivere in questa situazione dovranno intensificare la produzione della propria acqua endogena, di alta qualità, sintetizzata dall'organismo stesso. Ne deriva una sorta di distruzione estrema ed immediata, all'interno delle stesse cellule, di tutte le scorie, del superfluo e del patologico. Pertanto, ho compreso che il digiuno è un processo fisiologico connaturato alla vita, cioè una speciale e preziosa tecnica di espansione della salute. Pertanto, non deve rappresentare solo e unicamente uno strumento di guarigione, un mezzo per recuperare la salute, ma bisogna sapientemente inglobarla, farla

propria e renderla uno dei principali pilastri portanti del proprio nuovo stile di vita. E, ovviamente, consigliabile ricorrere al Digiuno secco in presenza di una qualunque forma di disequilibrio, proprio per i suoi innumerevoli vantaggi rispetto a quello idrico e per i profondi meccanismi di depurazione attivati nel corpo, ma è imprescindibile l'affiancamento ad un radicale cambiamento a 360°. Quindi, solo dopo aver definitivamente rimosso quelle abitudini devitalizzanti che avevano provocato e perpetuato lo stato di "malattia", e liberi da preconcetti limitanti, si potrà sinergicamente praticare il Digiuno: lo si percepirà come modo di emanciparsi da una società troppo consumistica, come atto di benevolenza verso il proprio organismo, come antico nutrimento per l'anima e, soprattutto, come maestro rivoluzionario, che educa al rispetto per la Natura e per le sue leggi. Unitamente all'attività fisica, al sole, al cibo ancestrale, al riposo, alla meditazione, il digiuno diventerà un prezioso amico, un fedele compagno di avventure, il pane quotidiano da cui attingere linfa nuova, un autentico modo di vivere, una misteriosa forma di rieducazione alla vita.

Ho imparato che la salute è nelle nostre mani e noi abbiamo il potere. L'Igiene Naturale è più di una semplice dieta o un protocollo di salute. È uno stile di vita. La buona salute è un fatto normale. Se la salute è sempre risultato di un vivere salubre, sarà sufficiente fornire al nostro corpo gli alimenti semplici e naturali di cui esso necessita, per risparmiargli ed evitargli le cause potenziali di malattia. Il corpo è autoriparante e auto-guarante, ovvero, un organismo totalmente autosufficiente, auto-costruente e auto preservante, ed è capace di mantenersi in stato ottimale di funzionamento e di assenza di malattia, a condizione che gli diamo la possibilità di farlo, rispettando le sue vere esigenze. La malattia non è un male ma un processo rimediabile. Per l'Igienismo, la malattia non è più un male cattivo da eliminare, come afferma da sempre la medicina, ma un prezioso dono della natura che bisogna imparare a capire e rispettare. E' un vero e proprio medico che viene per guarirti. Il male, il dolore, il soprappeso, i numerosi fastidi che ci tormentano sono tutti dei sintomi, dei messaggi da interpretare e capire correttamente. Sono entità da trattare con rispetto e non eliminare e soffocare in malo modo ed il più rapidamente possibile. La malattia quindi è un processo fisiologico rimediabile ed eliminatorio, con il quale il corpo cerca di purificare e riparare se stesso. Se invece si interpreta come danno da stroncare, ricorrendo a cure e medicinali, si causa uno stop al processo di guarigione e la scomparsa rapida del sintomo negativo, ma si creano anche le basi per una nuova malattia futura, assai più grave e dolorosa del sintomo ora eliminato. La Tossiemia è la causa base di tutte le malattie. L'Igienismo afferma che le malattie sono causate da pratiche improprie di vita, da scelte sbagliate. Nega l'esistenza di migliaia di malattie elencate nei prontuari medici, giudicandole come varianti dello stesso fenomeno: tentativi simili del corpo di preservare se stesso. Troppo lavoro, poco sonno, eccessi alimentari e alcolici, scarso movimento e stress emotivi causano un abbassamento dell'energia nervosa dove si consuma più di quanto si può rigenerare. Ecco la malattia: l'impossibilità di ripulire gli scarti metabolici dell'organismo che vanno rapidamente a costituire un ammasso di tossine e veleni interni. Quando l'accumulazione di tossine eccede il livello di tolleranza individuale (tossiemia) il corpo inizia una strenua attività per rimuovere le sostanze avvelenanti e riparare il danno. Non esistono cure e terapie, salvo poche eccezioni. In contrasto netto con la medicina tradizionale che propina un rimedio farmacologico per ogni malanno, l'Igienismo rifiuta tutti i farmaci, le medicine allopatiche ed omeopatiche, le trasfusioni, i trapianti, le radiazioni, i supplementi e le integrazioni vitaminiche e qualsiasi altro mezzo artificioso. La guarigione dalla malattia avviene non grazie alle cure mediche, ma nonostante ad esse, con disturbi e ritardi nel vero recupero della salute. Chi guarisce è sempre e solo il corpo con la sua capacità auto-guarante, con poche eccezioni lasciate alla chirurgia di pronto intervento, all'uso di farmaci anestetici di emergenza, ai dentisti, agli oculisti ed altri specialisti per le indispensabili e preziose pratiche di emergenza. Rimuovere le cause di malattia a monte e non a valle. Se sono le improprie scelte di vita le cause vere di malattia, ne consegue che il recupero della salute può avvenire soltanto interrompendo tali comportamenti e mettendo il corpo nelle condizioni ottimali alla guarigione. L'obiettivo dell'Igiene non è quindi quello di intervenire sul sintomo, ma sempre e solo di rimuovere le cause di malattia.

Questo stile di vita ha permesso a molti di raggiungere e mantenere un corpo sano e ben funzionante.

E' come ricevere un manuale di istruzioni del proprio corpo che ci indica cosa fare in caso di malattia, come prevenire la maggior parte dei problemi che ci affliggono, come "utilizzarlo" per non commettere errori e aumentare la sua "durata" e qualità. Aiuta a discernere fra l'immensa mole di informazione e disinformazione che viene proposta in internet o da altri media.

Aiuta a riprendere in mano il controllo sul nostro fisico. In finale, per me, si tratta di libertà. L'igienismo, è uno stile di vita che ha trasformato profondamente la mia vita concentrandosi sul ripristino e mantenimento della salute attraverso la prevenzione e metodi naturali.

Per coloro che lo adottano, l'igienismo può portare a benefici come maggiore energia, miglioramento della pelle, perdita di peso e una profonda sensazione di benessere, visto che vi sono migliaia di casi di studio di persone che sono guarite da malattie croniche, acute, incurabili e autoimmuni.

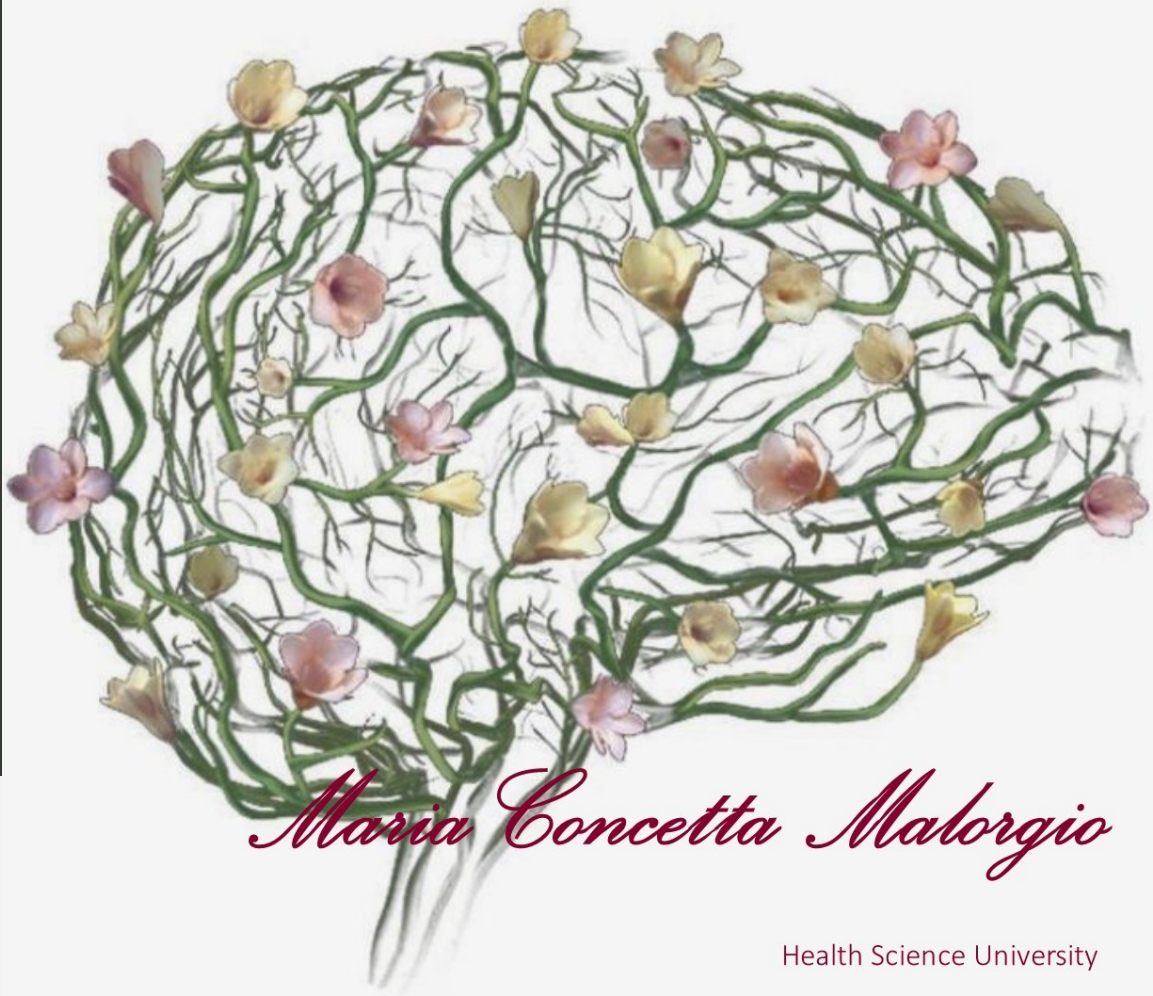
E applicare i principi dell'Igienismo è facile, naturale, economico ed efficace. Non ci sono effetti collaterali e non è temporaneo.

Seguire percorsi di Igiene Naturale migliora la propria salute e vitalità e durerà tutta la vita. È una garanzia della Natura.

DETOX MENTALE

in ottica igienista

principi e pratiche per una mente sana



MARIA CONCETTA MALORGIO

Tra le scelte che hanno segnato il mio cammino, quella di entrare in HSU è stata una delle più belle: un regalo preziosissimo, per la mia crescita e il mio benessere.

Di natura, sono una persona curiosa, amo tantissimo leggere e imparare, e ho un interesse molto grande per tutto ciò che riguarda il funzionamento del corpo. Con l'Igienismo naturale non si è trattato solo di conoscere una nuova disciplina, ma di poterla mettere in pratica all'istante, nella mia quotidianità, perché semplice, alla portata di tutti, incredibilmente economica e a vantaggio di chiunque, non solo di chi la applica.

Ho incontrato persone che, come me, avevano vissuto la stessa frustrazione nelle cure convenzionali, mi sono sentita subito nel posto giusto. Sono grata a ognuno dei miei compagni di corso, per il grande privilegio che mi hanno donato di poter entrare nel loro mondo, di conoscere le storie di sofferenza, di vittoria e di dolore, in cui mi sono tanto rivista. Condividere queste esperienze ha creato un legame profondo. Sentirsi compresi senza dover spiegare ogni dettaglio è stato un sollievo: ho scoperto una comunità in cui regna l'amore per la natura, la solidarietà verso gli animali e il desiderio di una guarigione vera e genuina. Guardandomi indietro, riconosco quanto questo anno mi abbia migliorata e trasformata. Ho imparato ancora di più ad ascoltare i segnali del mio corpo, a cogliere la stanchezza prima dello stress cronico, la fame e la sete hanno assunto un nuovo significato. Ho riscoperto la pazienza e la bellezza del ritmo lento, ho letteralmente cambiato e abbandonato alcune teorie che mi avevano guidato fino a poco tempo prima.

Ognuna delle lezioni a cui ho partecipato non solo ha acceso in me nuove curiosità e una sete di conoscenza ancora più grande, ma si è tradotta in abitudini concrete e quotidiane: digiuno, ascolto dei bisogni, scelta dei cibi, coltivazione dei germogli, respirazione lenta, rispetto dei ritmi biologici. Ho smesso di lavorare dopo le 18.00 della sera, adesso lo faccio solo per emergenze e in via del tutto eccezionale, se non riposo bene non posso essere di aiuto agli altri.

Ho sempre in mente che senza l'elemento più piccolo non si può assimilare l'elemento più grande, l'ho letto in uno dei tantissimi libri che mi hanno accompagnato durante questo anno. È cambiato quindi il mio modo di fare la spesa, non è più un compito faticoso, ma una ricerca di colori, di "microelementi", scoperti in una delle più belle lezioni con Giuseppe Cocca, di abbinamenti tra i cibi. Il cibo vero nutre prima di tutto i miei occhi e provo un senso di gratitudine enorme per il lento e sapiente lavoro delle piante. Una mela non è più una semplice mela, ma una miniera di ricchezza a mia disposizione, che non solo mi nutre ma mi disseta. Un altro grande cambiamento che riscontro da quando seguo l'alimentazione igienista è la percezione della sete, che quasi non ho più, e il desiderio piuttosto di mangiare un frutto per dissetarmi al posto del classico bicchiere d'acqua. Sapere che il frutto contiene acqua distillata e pura, è stata una delle più belle scoperte che devo all'incontro con questa scuola. Quello che porto in tavola non ha più un valore scontato, ma è la testimonianza di un senso di generosità universale nei confronti di noi esseri viventi.

Il dono più bello di questa scuola è stata però la fiducia che ho guadagnato nei confronti del mio corpo. Per anni e anni l'ho guardato come problematico, ho letto i sintomi come fastidi e come problemi, l'ho condannato e colpevolizzato senza sapere che qualunque cosa avvenisse, era sempre per mantenere comunque la mia salute e il mio equilibrio. Oggi non penso più alla parola "malattia" come facevo un tempo, mi piace tantissimo l'espressione "benetia" che utilizza Valdo Vaccaro nei suoi libri e quando mi capita di sentirmi poco bene penso solo a mettere il mio corpo nelle condizioni migliori per ripristinare la salute, fidandomi della sua saggezza, dei suoi processi di manutenzione, anche se a volte possono risultare scomodi. Se mi capita di avere mal di testa, resto serena, cerco di riposare e so che il mio corpo sta lavorando per disintossicarmi. Non prendo alcun farmaco da 5 anni, e anche quando ho riportato una frattura alla gamba, un anno fa, ho aspettato che il mio corpo lavorasse per ripristinare il suo funzionamento senza il timore di non poterla cavare con analgesici o antinfiammatori. Non aver più paura del mio corpo è stato il regalo di HSU.

Questa scuola ha acceso in me tanti nuovi desideri, in un momento personale e professionale di grande cambiamento. Uno di questi è donare agli altri ciò che sto imparando.

Vorrei che le persone potessero vedere l'assoluta straordinarietà del corpo umano, fidarsi della sua saggezza innata e riscoprire la semplicità come via di guarigione e consapevolezza.

Mi rammarica molto sapere che viviamo in una realtà in cui ciò che è semplice viene spesso considerato inutile, privo di valore. Mi piacerebbe tanto promuovere consapevolezza, far sì che le persone sappiano che siamo natura, che non siamo separati da essa, ma ne siamo parte, come lo è un fiore, una nuvola, una pietra.

Mi impegnerò per essere un catalizzatore di cambiamento rispettoso, per promuovere una lettura alternativa dei fatti, per cercare la bellezza anche dove sembra non esserci. Perché in fondo, non esiste luogo al mondo che non sia bello, il deserto, ad esempio, pur nella sua apparente aridità, possiede un fascino immenso e anche dove non cresce nulla, la vita si manifesta in forme sottili e a volte impercettibili.

Essere un catalizzatore gentile, sarà il mio modo di esprimere gratitudine e rispetto e per migliorare e rispettare il mondo che ci ospita. Non con clamore, ma con delicatezza.

Grazie Fiorenza, per aver dato vita ad un sogno a cui posso prendere parte, grazie Thomas per la presenza e l'entusiasmo che hai trasmesso dal primissimo incontro, sono grata a ognuno dei docenti che ho conosciuto per tutto ciò che mi ha trasmesso. Grazie per il calore, per le risate, per la dolcezza, per tutti quegli abbracci che ho ricevuto durante il bellissimo incontro di luglio e che hanno ricompensato la distanza fisica delle videolezioni. Infine, non posso non riconoscere che nulla accade per caso. Se sono qui oggi è prima di tutto grazie ad una bellissima persona, B., che mi ha mostrato la via dell'Igienismo, costruendo un ponte su cui ho camminato per una direzione che non sapevo di cercare. Il suo esempio ha parlato.

Maria Concetta Malorgio

Norma Mazzoleni

Psiche e Alimentazione



Health Science University

NORMA MAZZOLENI

Ho scelto di iscrivermi a questo corso accademico per creare una professione come consulente igienista per aiutare le persone a migliorare la propria alimentazione, il proprio stile di vita e così raggiungere i propri obiettivi.

Ho conosciuto l'igienismo grazie ai social ed ho iniziato a seguire Valdo Vaccaro, i cui principi risuonano con i miei valori.

In quest'anno ho consolidato i principi dell'igienismo e ho conosciuto persone, insegnanti che mi hanno trasmesso passioni e desiderio di contribuire al miglioramento in primis della mia persona e anche degli altri perché siamo tutti interconnessi. C'è una bellissima canzone "Gli altri siamo noi" di Raf e Umberto Tozzi che rappresenta al meglio il concetto che siamo un tutt'uno con la nostra madre terra e i nostri fratelli siano essi persone o animali. Siamo tutti esseri senzienti.

Una parte del testo dice:

"Noi che stiamo in comodi deserti
Di appartamenti e di tranquillità
Lontani dagli altri
Ma tanto prima o poi gli altri siamo noi"

Dopo aver trascorso un anno scolastico on Line finalmente abbiamo avuto anche l'opportunità di incontrarci.

Il ritiro al lago di Como ci ha ulteriormente arricchito, ognuno di noi ha portato il proprio contributo. La vicinanza e la condivisione hanno rafforzato in me i concetti fondamentali dell'igienismo che mi piace riassumere con questo acronimo: MASSA

Movimento
Aria
Sole
Sonno
Alimentazione

Uscire dai propri schemi, dalle proprie abitudini, condividere gli spazi anche intimi come il letto, nel mio caso, contribuisce a staccarsi dal IO/EGO per far parte del NOI di un sistema più grande di fratellanza e sorellanza.

Sono profondamente grata all'universo per avermi regalato questa opportunità di crescita spirituale e non solo. La mia "cassetta degli attrezzi" così come mi piace definirla, si è arricchita di nuovi strumenti. Sono le sane relazioni che ci migliorano e che ci motivano ad impegnarci.

Un particolare ringraziamento a Fiorenza e a Thomas che nel corso di quest'anno hanno organizzato le lezioni e il ritiro e ci hanno seguito con amorevole supporto.

Grazie anche alle mie compagne/i di questo percorso che hanno condiviso le conoscenze e il loro sapere, così tutte/i diverse/i ma uniche/i.

Norma Mazzoleni

Roberta Alasia

SISTEMA LINFATICO

CUSTODE SILENZIOSO DELLA SALUTE NATURALE



Health Science University

ROBERTA ALASIA

Ciao, sono Roberta, sono nata 61 anni fa a Montevideo in Uruguay, non voglio annoiarvi con la storia della mia vita, ma alcune cose le devo raccontare affinché si possa capire il percorso che mi ha condotto fino qui alla HSU; e, del resto, tutti siamo il riflesso delle nostre storie, delle ferite, delle gioie e delle trasformazioni che la vita ci ha donato o imposto.

I primi anni li ho vissuti a Montevideo e li ricordo come un periodo molto sereno e felice della mia vita e di quella della mia famiglia; genitori e fratellino più piccolo.

Poi, per via del lavoro di mio padre, (dirigente Olivetti per tutta l'America Latina), siamo stati trasferiti in Brasile, prima a Rio de Janeiro, dopo a Sao Paulo e poi nuovamente a Rio (nell'arco della mia gioventù ho cambiato 13 scuole in giro per il mondo e 2 università).

E' in Brasile che mi ammalai di febbre reumatica: una mattina mi svegliai con dolori molto forti alle articolazioni, soprattutto delle braccia e delle ginocchia, non riuscivo più a vestirmi da sola o a salire dei semplici gradini. È così che ebbi il mio primo incontro con la "malattia", fui curata per tre anni con massicce dosi di penicillina (punture molto dolorose) e cortisone che mi fece lievitare e prendere peso come un palloncino, inoltre, non potei più fare sport o fare qualsiasi tipo di attività tipiche di una bambina di 10 anni. Questa esperienza mi ha segnato molto ed è da qui che, possiamo dire, nasce il mio amore per l'igienismo. In qualche modo, percepivo che c'era qualcosa di sbagliato sia nelle cure che dovevo subire, sia nello stile di vita, l'alimentazione che all'epoca si conduceva, ma, ovviamente ero troppo piccola per avere gli strumenti per cambiare qualcosa.

Dal Brasile ci ritrovammo per nove mesi a Ivrea (TO) dove iniziai a imparare bene l'italiano e due anni a Roma, città di cui mi innamorai perdutamente. Poi, tornammo in Sud America, precisamente a Buenos Aires (Argentina), è qui che ho vissuto la mia adolescenza, dove mi sono formata, dov'è iniziata a fiorire la mia passione per tutto ciò che era naturale e che "faceva bene": ero una ragazza di 14 anni, molto bambina, in sovrappeso da cortisone e penicillina, in un paese dove tutte le ragazze erano molto magre e già molto "donne" per l'età che avevamo. Mi trovai a dover gestire da sola questo mio malessere, poiché è a Buenos Aires che mia madre cambiò e iniziò ad avere tutti i sintomi di una malattia nervosa che, all'epoca, non capivo e che non fu né diagnosticata, né curata (mio padre non c'era mai, era sempre in viaggio per lavoro) e quando tornava a casa preferiva non vedere. Probabilmente, mamma, si trovò un carico troppo pesante di responsabilità da dover gestire da sola, inoltre, a Buenos Aires viveva pure la sua famiglia di origine in grado di darle solo altri pensieri.

A Buenos Aires diventai "grande", mi sentii in dovere di aiutare e gestire mia madre il più possibile affinché la nostra vita fosse più tranquilla e sopportabile; pur avendo cambiato tante scuole in tante lingue diverse e tanti metodi d'insegnamento diversi, ero molto brava, supportavo mio fratello in tutto, aiutavo nelle pulizie e nella gestione della casa, sempre per cercare di vederla sorridere, cosa che accadeva di rado, i suoi nervi peggioravano sempre.

Tornando alla tredicenne grassottella che ero, iniziai a leggere tutto quello che all'epoca potevo trovare a disposizione (in un paese in piena dittatura militare, con una censura feroce, con amici e conoscenti che sparivano dalla sera alla mattina "desaparecidos") sulle malattie reumatiche, sulle malattie nervose, sul benessere fisico, le diete, pertanto, l'incidenza del cibo sulla salute e la vita di tutti i giorni, lo sport. Mi appassionai alla corsa, al tennis allo yoga perdendo tutti i chili in eccesso accumulati. Purtroppo, per quanto riguarda l'alimentazione, ero ancora molto lontana dal divenire vegana, vivendo in Sud America, ovviamente, ero abituata a mangiare prodotti di origine animale ma, i tre anni in Brasile mi avevano fatto appassionare a tutta la frutta tropicale ed alla verdura in generale.

L'improvviso trasferimento dei miei genitori e di mio fratello negli Stati Uniti, mi regalò un anno intero con mia Nonna Elsa a Buenos Aires, dove finì gli studi superiori, almeno senza cambiare scuola nuovamente. Fu uno degli anni più belli della mia vita, la distanza da mia madre mi diede una leggerezza mai provata prima di allora, mentre la presenza di mia Nonna, donna calma e saggia, amante della scrittura, della lettura, nonostante una vita non facile, mi aiutò a fare un viaggio silenzioso, ma profondo dentro me stessa. In quella quotidianità lenta, fatta di gesti semplici, racconti del passato corredati da tante foto (il papà di Nonna fu l'inventore della pellicola a colori della Kodak in Belgio), lunghi silenzi condivisi ho riscoperto parti di me che erano lì sopite, in attesa di essere ascoltate. La sua presenza ebbe su di me un effetto trasformativo, senza mai dirmi cosa fare, mi insegnò ad osservare, a sentire, a stare. Con lei imparai a rallentare a dare spazio al respiro a riconoscere il sacro nei dettagli della vita mia e in quella di tutti gli altri esseri viventi. E' come se quel tempo insieme mi avesse aperto le porte dell'interiorità è così che ho incontrato la mia parte più spirituale, forse un altro passo avanti per il mio cammino da igienista. Così, capii che la vita non era fatta solo di litigate isteriche, di critiche verso tutti e verso l'universo, la vita non era solo buia e terribile come la vedeva mia madre, esisteva qualcosa di diverso, di bello, l'amore verso gli altri esseri viventi, il piacere di condividere di stare insieme. Si accese, così, dentro di me una luce, una fiammella che, da allora, non si è più spenta, è la mia forza che mi manda sempre avanti anche quando il mondo sembra crollarmi addosso, che mi fa affrontare tutto con il sorriso e senza disperazione.

Purtroppo, il tempo con mia Nonna finì e, dopo la maturità, raggiunsi la mia famiglia a San Diego (California) dove trovai subito lavoro come traduttrice di testi e frequentai i primi due anni di college (Medicina) alla UCSD, sarei voluta diventare pediatra per capire le origini di tante malattie dei bambini, avrei voluto evitare che altri bambini dovessero soffrire come avevo sofferto io con la febbre reumatica (probabilmente causata da una alimentazione pro-infiammatoria basata su un eccesso di alimenti di origine animale e tanti dolciumi), anche se, mi rendevo conto che molti insegnanti e materie erano lontane dal mio essere più profondo. Già esisteva in me l'idea di non recare altro dolore al paziente, di osservarlo in maniera olistica, considerarlo come un'unità integrata, dove corpo, mente, emozioni, spirito e ambiente sono interconnessi e inseparabili; bisognava "osservare" la persona nella sua storia, nel suo stile di vita, nei suoi bisogni profondi e nel suo rapporto con il mondo. Ovviamente, lasciai l'università e gli Stati Uniti; fummo trasferiti a Roma. Qui iniziò un nuovo capitolo della mia vita fatto di molte gioie, ma anche di tanti dolori.

Parlando e scrivendo perfettamente 4 lingue, trovai subito lavoro alla Pan American (linee aeree americane) e successivamente alla Varig (linee aeree brasiliane), lavoravo di giorno e la sera facevo la volontaria presso la Croce Rossa sia in ospedale nel reparto di ortopedia sia in ambulanza.; il desiderio di aiutare il prossimo non mi aveva mai abbandonata.

Nel frattempo, la malattia nervosa di mia madre peggiorava, iniziarono per me tempi molto difficili, nonostante, finalmente, vivessi nella città che adoravo. Stare in casa era diventato un tormento, ero io il capro espiatorio di mia madre in tutto, mio fratello ancora andava a scuola e mio padre continuava a viaggiare. Non avevo gli strumenti per affrontarla né per farla curare, mi faceva sentire in colpa per qualsiasi cosa, per il lavoro, gli amici o gli svaghi, più cose facevo per farla star bene, più diventava aggressiva nei miei confronti.

Così, pur di andare via da casa, scambiai per amore una relazione di amicizia, e andai a vivere con colui che sarebbe diventato il mio primo marito, padre dei miei figli e carnefice. Quando i bambini avevano 2 e 4 anni, cominciarono le ripetute violenze nei miei confronti, inoltre, mi costringeva a farmi visitare da un neuropsichiatra per convincere tutti che ero impazzita.

Non ci pensai due volte, presi i miei figli e mi allontanai; grazie al lavoro potevo essere indipendente da lui, che comunque non ha quasi mai pensato ai bambini, ed ha continuato a seguirmi e a minacciarmi per un lungo periodo. Ovviamente, lascio immaginare tutte le cattiverie e angherie che ho dovuto subire nei vari tribunali per ottenere il divorzio, avendo commesso lo sbaglio di non denunciare alle forze dell'ordine le ripetute violenze subite.

La mia fiammella, la mia luce interiore, il mio amore per la vita, anche in questa situazione, non si è mai spenta, sono andata avanti per i miei figli e per me, poco dopo morì mio padre di cancro e, la Varig dopo l'attentato del 11 settembre 2001, fallì, mi ritrovai senza lavoro con due bambini piccoli da crescere e una madre malata a cui pensare.

Per molti mesi accettai qualsiasi tipo di lavoro mi venisse offerto e andai avanti riuscendo a non far mancare nulla ai miei figli, finché trovai un ottimo posto nell'amministrazione di una società di costruzioni. La vita tornò a sorridermi e mi fece anche conoscere il mio attuale marito Giovanni, il mio grande amore e vero padre dei miei figli.

Durante questo periodo così difficile della mia vita, mi avvicinai alla Macrobiotica per guarire da una ciste ovarica che iniziava a darmi grossi problemi, non volevo assolutamente essere curata da un medico, lessi tutti i libri che trovai sull'argomento e mi imbattei nella Dottoressa Kousmine. Cominciai a cambiare la mia alimentazione abbandonando la carne e tutti prodotti derivati dagli animali, iniziai subito a stare meglio a sentire una forma di leggerezza corporea e mentale che non avevo mai provato in precedenza. Ovviamente, nel tempo, la ciste si ridusse fino a scomparire, senza uso di medicinali.

Se penso alla mia vita, se guardo dietro di me riesco, comunque, a vedere solo cose belle, positive e, nonostante tutto, tanto amore, due figli ed un marito meravigliosi e, da poco, anche un nipotino. Ho avuto la possibilità di imparare tante lingue, grazie alle quali, ho sempre trovato lavoro, ho una grande apertura mentale, ho tanti amici in giro per il mondo con i quali riesco a vedermi e a mantenere vivi e sinceri contatti.

Sono rimasta una persona curiosa, amo vedere e capire come vivono gli altri esseri viventi, sono sempre in grado di prendere il "buono" che c'è in ogni persona che ho conosciuto e in ogni luogo dove ho vissuto. Sono appassionata di alimentazione naturale, di sport, di yoga, di pilates, senza mai tralasciare la meditazione e tutto ciò che riguarda la sfera spirituale.

In questo mio percorso, però, ho sempre capito che mancava qualcosa, ancora non riuscivo a comprendere con esattezza cosa, ma sapevo che il mio essere vegana, sportiva, salutista, l'amore per gli esseri viventi in generale, non era abbastanza, non ero completa, c'era dell'altro.

La svolta è arrivata quando, qualche anno fa, ho iniziato ad avere problemi con la schiena, del muco retro nasale e una forma di allergia, mai avuta prima, agli acari e alle graminacee, così ho ripreso i libri e frequentato un corso di Naturopatia conseguendo il Diploma. Ma, ancora cercavo un'altra strada, fino a quando il libro "La dieta senza muco" di Ehret mi ha aperto un nuovo orizzonte; da Shelton a Jennings arrivare a Valdo Vaccaro e tutti i suoi libri e tesine fino alla HSU è stato un attimo. Avevo finalmente trovato il modo giusto per trattare tutti i miei "sintomi". Era questo il momento giusto, come dice Tuis "la stessa vibrazione" per iscrivermi alla HSU.

Concludere il primo anno del percorso alla HSU rappresenta per me un traguardo importante, carico di gratitudine, consapevolezza e crescita interiore. Ripensando a questi mesi, sento una profonda soddisfazione, non solo, per le conoscenze acquisite, ma soprattutto per la trasformazione che ho vissuto a livello personale, emotivo e spirituale. Questo primo anno mi ha permesso di risvegliare un sapere innato, quello che mette al centro la forza vitale, la natura, l'autoguarigione e il rispetto dei ritmi circadiani. Ogni argomento studiato, ogni lezione on-line o registrata, ha arricchito la mia visione della vita e del corpo umano.

Sono felice perché ho sentito di essere in sintonia con ciò che apprendo, come se ogni lezione rafforzasse la mia intuizione originaria: che la salute è un processo di equilibrio, non di controllo e che il corpo è intelligente se gli si dà fiducia e supporto. La soddisfazione deriva anche dalla qualità del cammino: i docenti ispirati sempre gentili, la condivisione con i compagni di percorso sia di domande che di vulnerabilità e la possibilità di unire scienza, ascolto e visione olistica. Tutto questo mi ha fatto sentire ascoltata, motivata e parte di qualcosa di autentico e trasformativo.

Infine, quest'anno mi ha aiutata a vivere meglio nella mia quotidianità, ho modificato alcune mie abitudini, ho imparato ad ascoltarmi di più, ho imparato a riconoscere quando il mio corpo ha bisogno di riposo, quando la mia mente ha bisogno di vuoto, a rispettare i miei ritmi e a prendermi cura di me in modo più profondo e consapevole. Sono, finalmente, soddisfatta sento che questo è il mio cammino, coerente con ciò che voglio essere e portare nel mondo. Il primo anno è stato solo l'inizio, ma ha già acceso in me una sete di conoscenza che, sento, continuerà per ogni mio passo futuro.

Approfitto di questo elaborato per ringraziare tutti coloro della HSU che hanno permesso che questo mio sogno si avverasse, soprattutto Fiorenza e Thomas.

Roberta Alasia

Sonia Macri

UNA MERAVIGLIA INGEGNERISTICA CHIAMATA

PELLE

Health Science University

SONIA MACRI

Ho saputo dell'esistenza della Health Science University tramite il blog di Valdo Vaccaro e già da parecchi anni avrei voluto iscrivermi, per approfondire il tema della salute e dell'Igienismo Naturale. Sono arrivata all'Igienismo dopo aver percorso svariate strade, che mi hanno comunque dato delle conoscenze interessanti sebbene ancora non ero riuscita ad ottenere gli strumenti necessari per autogestire la mia salute.

Il dover sempre chiedere il parere di un medico o di un terapeuta, il delegare ad altri la comprensione di un disturbo e il pensare al disturbo come un segnale di malattia, la ricerca di una "cura" anche se alternativa mi hanno portato a cercare altrove e soprattutto, a decidere che era arrivato il tempo di conoscere più a fondo le leggi di Madre Natura e di avere più fiducia nelle capacità del mio corpo di rigenerarsi. Ma senza conoscere non si può scegliere.

Non avevo mai intrapreso un percorso di studi a distanza e inizialmente non mi fece impazzire l'idea che le lezioni fossero online, per quanto ne riconosca i vantaggi e le comodità. Ma io sono una persona che vede, diciamo nelle difficoltà, la parte migliore delle esperienze: infatti quando cammino in montagna, amo di più la salita. Inoltre mi sarebbe mancato quello che per me è l'elemento fondamentale di qualsiasi viaggio: il contatto umano, la relazione, la socializzazione.

E quando ci siamo incontrati al Ritiro Residenziale sul lago di Como ne ho avuto la conferma: quasi tutte le mie compagne mi apparivano molto diverse da come le avevo viste in video e il solo fatto di guardarsi, parlarsi, toccarsi dal vivo rendeva quel momento vero, credibile, autentico. Non so se riesco a spiegare a parole quella precisa sensazione che è l'esserci in presenza. Adesso, quando riascolto le lezioni, ogni volta che parla una delle compagne con cui abbiamo condiviso il ritiro, penso a lei in maniera diversa, la ricordo nella sua unicità che l'incontro fisico mi ha permesso di scoprire, di apprezzare, di onorare.

Paradossalmente, nell'era digitale in cui tutti sono connessi come mai prima nella storia dell'uomo, la solitudine è diventata un fattore di rischio tanto quanto il fumo: la solitudine è un "epidemia crescente" ed è associata a una riduzione degli anni di vita e del precoce decadimento cognitivo. A detta della scienza, pare che il nostro bisogno di socialità sia fondamentale quanto quello di nutrirci.

IL nostro desiderio innato è infatti quello di partecipare alla comunità, di creare legami duraturi con gli altri, di aiutarci a vicenda. E questo "desiderio innato" io l'ho sempre sentito forte, quasi vitale: da bambina amavo circondarmi di amici e stare con loro, li invitavo sempre a casa mia e mi piaceva anche quando venivano gli zii e i cugini a trovarci. Era festa!

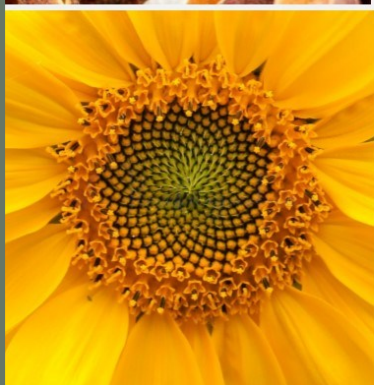
Ecco, credo che la cosa più importante che ho portato a coscienza durante questo percorso sia che oggi sento che ho bisogno di ricominciare a tessere relazioni con le persone che vanno nella mia stessa direzione, che mi piacerebbe divulgare quello che sto imparando e che desidero trovare la via a me più congeniale se e quando deciderò di farlo.

Un grazie di cuore a tutta la HSU per portare nel mondo conoscenza, bellezza e fiducia nell'essere umano. Ne abbiamo tutti un gran bisogno.

"Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Quando saranno le quattro, comincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore...." da Il Piccolo Principe A. de Saint-Exupéry

Sonia Macri

Viviana Schiavon



Geometria Sacra e Igienismo



Health Science University

VIVIANA SCHIAVON

Le scelte più importanti della mia vita sono state spesso guidate da un impulso naturale, profondo, quasi intuitivo. Così è stato anche per la decisione di compilare il modulo di iscrizione alla HSU.

Era un giorno di ottobre. Mi trovavo all'estero, distesa su un letto d'albergo. Non conoscevo la scuola, non avevo approfondito i programmi, eppure qualcosa dentro di me ha risposto a una chiamata silenziosa. Ho sentito che dovevo fidarmi, e l'ho fatto. Negli ultimi quindici anni ho esplorato molteplici percorsi alimentari, spinta dal desiderio di comprendere come il mio corpo reagisse: ho sperimentato una dieta onnivora, vegetariana, vegana, senza glutine... eppure nessuno di questi stili mi sembrava pienamente coerente, duraturo, mio.

È stata la scuola a offrirmi una strada nuova. Un approccio naturale, integrale, autentico. Uno stile che già intuivo dentro di me, ma che non ero ancora riuscita a tradurre in una pratica concreta. Le nuove conoscenze, le modalità proposte, il linguaggio stesso dell'insegnamento mi hanno dato modo di crescere, di integrare e di ritrovare slancio.

L'ultimo anno, sul piano personale, è stato intenso e talvolta faticoso. Eppure, proprio in quei momenti, gli strumenti ricevuti lungo il percorso si sono rivelati fondamentali. Le materie studiate, dense di contenuto e significato, e i relatori, ognuno con la propria unicità, hanno saputo toccare corde profonde.

In questo viaggio, la vita mi ha chiesto non solo di osservare, ma di integrare, con onestà e compassione, qualità come la gentilezza, la dignità, e il rispetto per il tempo sacro di ciascuno. La scuola, in questo processo, mi ha accompagnata con rispetto e presenza, permettendomi di vivere ogni insegnamento dall'interno.

Ho compreso che il tempo è una risorsa preziosa e misteriosa: non lo possiamo controllare, ma possiamo imparare a onorarne il ritmo.

Spesso siamo tentati di forzare i processi, di accelerare i cambiamenti, di aspettarci che gli altri evolvano secondo i nostri tempi. Ma la vera trasformazione avviene quando impariamo a lasciare spazio, a rispettare il cammino di ognuno.

La gentilezza di un ascolto autentico, la pazienza davanti a ogni passo, la consapevolezza che ogni movimento ha valore, indipendentemente dalla velocità con cui si compie: sono questi i doni più profondi che porto con me da questi mesi. Più che una somma di conoscenze, ciò che sento di aver acquisito è un'esperienza vissuta, radicata, non teorica. Qualcosa che non si può insegnare, ma solo vivere.

Credo profondamente che la vita sia fatta di sincronicità e non di casualità. Poco prima di iniziare gli studi alla HSU, l'ultimo percorso di aggiornamento che avevo intrapreso riguardava il quantum shiatsu e le geometrie sacre, strumenti che sostengono trattamenti e processi di riequilibrio energetico. Desideravo da tempo approfondirli, ma non riuscivo mai a trovare il tempo giusto.

L'impegno di dover redigere una tesina mi ha però "costretto" — nel senso più positivo del termine — a fermarmi, a scegliere, a creare spazio e tempo per ascoltare quel richiamo che da tempo portavo dentro.

E così, ciò che all'inizio era solo un obbligo formale, si è trasformato in un'occasione preziosa di ricerca, integrazione e crescita personale.

Qualunque sia il risultato formale, io mi sento già soddisfatta.

Il mio vero risultato è interiore, profondo, e ha un valore che va oltre ogni valutazione esterna.

Anche se è stato faticoso, e a volte persino doloroso, non ho mai smesso di camminare.

Perché ogni passo, anche il più incerto, ha contribuito a riportarmi più vicino a me stessa.

Grazie da profondo del cuore.

scuola di igienismo e scienza delle salute naturale

2025



Il mio anno in HSU

Pubblicato dalla Health Science University

Settembre 2025

www.naturaleigiene.it

www.salute.aghape.it