

un anno in HSU



Anno 2023—2024

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 e 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 la 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? “



ALAIN RICO'

E' stato nel pieno del terribile periodo dei lockdown pandemici che, per la prima volta, ho sentito parlare dell'HSU. Per quanto io personalmente non fossi preoccupato per le vicissitudini legate al famigerato virus, avevo la necessità di trovare un supporto medico nell'eventualità che i membri più anziani della mia famiglia, o quelli con i problemi di salute più seri, si fossero trovati in difficoltà.

Erano i giorni in cui pareva che l'intero mondo sanitario avesse dimenticato nel giro di pochi istanti tutti i capisaldi della medicina come era sempre stata divulgata. Tutte le figure di riferimento, nell'ambito della gestione della salute, ai miei occhi sembravano essersi trasformate in squallidi influencer dediti ad operazioni di marketing per Big Pharma. La mia esperienza lavorativa come material manager di una importante e storica azienda italiana costruttrice di apparecchiature da sala operatoria, mi aveva insegnato a vedere le figure apicali del Sistema Sanitario Nazionale (e anche quello privato) come personaggi totalmente disinteressati alla salute del prossimo e distanti anni luce dall'Arte Medica come ingenuamente intesa.

Capii quindi che era giunto il momento di cercare altri "tipi" di professionisti.

Fu allora che cominciai a seguire le notizie relative al dottor Fabio Milani, alle sue prese di posizione riguardanti l'incurabile "vairus" e alla sua "visione" del ruolo di medico. Ben presto lo contattai e lui per mesi si è preso cura di tutti i nostri parenti più acciaccati. In uno degli ultimi incontri al domicilio dei miei nonni, Milani mi parlò dell'HSU, raccontando che dopo aver frequentato il primo anno si era reso conto che sarebbe stato meglio per lui dimenticarsi tutto ciò che aveva appreso in precedenza, e ripartire nella propria formazione con un'ottica

completamente rivoluzionata, basata sul "nutrimento" (in tutte le sue sfaccettature) come elemento essenziale e cruciale. Iniziai così ad informarmi sulla scuola, sui suoi programmi e sulla missione che si proponeva. Fu uno di quei momenti in cui la mia campanella interiore di risveglio dell'attenzione prese a suonare senza interruzioni. Avevo impresso già da anni alla mia esistenza una direzione volta all'accrescimento della Conoscenza e allo sviluppo e all'estensione della Percezione e della Coscienza, ma mi resi conto in quei giorni che non avevo mai dato la giusta importanza all'alimentazione e al ruolo del nostro "Medico Interno".

E' stato un vero e proprio cambio radicale di paradigma. Una vera Rivoluzione evolutiva. Così mi sono iscritto all'HSU e ho cominciato, in solitaria, a leggere di igienismo e igienisti. Confesso che alcuni elementi mi sembravano folli, ma comunque interessanti e degni dell'interesse delle grandi questioni.

Frequentando l'HSU le belle sorprese si sono susseguite dal principio fino all'ultima lezione, a volte lasciandomi sbigottito, altre volte fornendomi conferme ad idee che intimamente – mi sono reso conto – mi avevano sempre accompagnato nel corso della vita.

Sono un individuo che ha cambiato pelle centinaia di volte, che è passato da un'esistenza quasi del tutto casuale e completamente sregolata, alla difficilissima ricerca di un equilibrio mentale, fisico e spirituale sempre più solido. All'HSU devo davvero tanto, perché è stata una fonte di strumenti impareggiabili per l'aumento esponenziale della Conoscenza sempre più intima di me stesso. Diventare consapevoli degli incredibili moti biologici interiori che possiamo attivare o spegnere, delle potenzialità che la nostra natura ci ha regalato, e delle "dimensioni" molto elevate del livello di benessere che possiamo indurci, mi ha fornito le chiavi per iniziare ad intaccare la parete granitica di molte false convinzioni che mi hanno sempre accompagnato e limitato.

Come ogni volta in cui la mia intuizione mi ha indotto a seguire sentieri fino a pochi istanti prima quasi snobbati (e la metafora della campanella che ho usato in precedenza rappresenta proprio questa spinta!) mi sono ritrovato quasi miracolosamente nella situazione di avere a disposizione risposte interiori proprio nei momenti in cui mi stavano sorgendo domande completamente nuove!

Faccio un esempio chiarificatore: nell'ultimo anno e mezzo ho dovuto affrontare vicissitudini molto critiche con la mia famiglia di origine, e proprio in questo frangente, poco a poco, mi sono accorto di poterlo fare mantenendo una centratura interiore che non avevo mai sperato di maturare, relativamente a questi frangenti.

Quello che in precedenza avrebbe distrutto in pochi istanti tutta la mia lucidità, gli episodi che mi avrebbero lasciato in uno stato catatonico per settimane e, infine, le scene che mi avrebbero straziato per mesi durante i miei ripensamenti, ecco - tutto ciò - è stato sostituito da un nucleo amorevole di Compassione talmente profondo che la rabbia (questa maledetta padrona che ha dominato in lungo e in largo tutti i miei primi cinquant'anni di vita) non ha più avuto appigli di sorta. Nemmeno tanto lentamente ho cominciato a percepire che il mio centro più profondo era tutt'altra cosa rispetto a ciò che avevo visto fino a pochi mesi prima...

Possibile che fosse un effetto dovuto a due o tre giorni di digiuno? Possibile che alcune settimane di digiuno intermittente associate ad una drastica riduzione del consumo di carne potessero sul serio donarmi energie e mezzi per poter far cambiare completamente rotta alla parte più disfunzionale della mia emotività?

All'inizio mi sembrava semplicemente assurdo.
Ma poi ho compreso.

Ho compreso di essere al centro di un Uroboro in cui riuscivo, quasi senza sforzo, a rinunciare a stravizi alimentari e alcolici perché la mancanza di un forte senso di inadeguatezza e disagio mi lasciava libero di agire verso il mio bene, innescando così un circolo virtuoso che mi ha reso incredulo e commosso in un numero di occasioni sempre crescente.

Ci sono ancora diversi alti e bassi, ma questa onda sinusoidale sta restringendo i suoi apici sempre più, regalandomi una Percezione magnifica di quel "Centro di Gravità Permanente" di Gurdjieffiana memoria facente parte degli obiettivi più nobili che da decenni mi ero prefissato.

Mi rimane molto lavoro da fare in tanti sensi e altrettante direzioni, in primis sugli aspetti giudicanti che emergono non appena ci si rende conto di essere progrediti in maniera sostanziale. Su questo tema specifico, credo che le lezioni più importanti mi siano state impartite da Fiorenza in prima persona, e non tanto per quello che ha detto verbalmente, ma grazie all'esempio fornito da quell'enorme integrità che riesce a trasmettere tramite la sua Opera.

Concludo ringraziando con il Cuore tutti i docenti che si sono messi a nostra disposizione, ognuno foriero di elementi preziosissimi e grandiose Conoscenze, e sottolineando che il grande lavoro di Thomas e Fiorenza a me ha donato una Consapevolezza rara quanto la roccia nera dell'Isola del Tesoro - quella formata da gemme e rubini e pietre preziose di ogni sorta - e cioè che la chiave di volta di tutto si chiama GRATITUDINE, e che quando si vive immersi in questa dimensione quelli che noi chiamiamo "Miracoli" diventano, quasi, dei normali fatti quotidiani.

Grazie.

Alain Ricò

Daniela Ristea

DIGIUNO ED AMPLIAMENTO DELLA COSCIENZA

Digiuno, spiritualità
e trasformazione interiore

Health Science University

DANIELA RISTEA

Ho iniziato questa scuola a novembre 2023 e la concludo oggi a settembre 2024.

Sono venuta a conoscenza di questa scuola a distanza di meno di due mesi dalla conclusione di un periodo molto affaticante e difficile che mi ha provata nell'animo e nel fisico. Per più di un anno e mezzo non mi ero risparmiata in nulla per cercare di salvare e aiutare il mio cagnolino a cui ero molto affezionata. È stato il compagno di una parte della mia vita durata 15 anni ma oggi mi rendo conto di quanto la mia lotta sia stata inutile e ha solo portato molto stress. La sua malattia è arrivata come un fulmine a ciel sereno, nel giro di un paio di giorni era diventato diabetico con la glicemia a 450. Mi interessavo e praticavo l'igienismo da undici anni e applicavo anche per lui il miglior stile di vita. Aveva compiuto da poco 14 anni ed era in perfetta forma infatti continuava a fare giornalmente lunghe passeggiate e saliva di corsa ogni giorno i 4 piani del nostro condominio. I suoi pasti li preparavo io, faceva spesso anche un giorno di digiuno alla settimana. Non prendeva farmaci e niente vaccini e ancora meno prodotti tossici antiparassitari, niente lasciava presagire un tale risvolto.

L'arrivo di questa malattia mi ha creato un grande conflitto e di fronte a una prospettiva nell'immediato di una morte con atroci sofferenze (in pochissimi giorni era andato in chetoacidosi) ho dovuto intraprendere per lui la terapia insulinica tentando in parallelo una terapia naturale con un'alimentazione mirata e prodotti fitoterapici consigliata da dott. Protta (un ottimo veterinario naturista). Questa situazione ha sconvolto la mia realtà ed il mio equilibrio: a casa mia dal 2013 non avevo mai acquistato un integratore, sciroppo per la tosse o altro e invece adesso ero diventata cliente fissa di farmacie per acquistare siringhe, insulina, strisce per misurare la glicemia, molti prodotti fitoterapici il sensore per monitorare la glicemia con tanto di allarme in piena notte per crisi di ipoglicemia. Controllare la glicemia in un animale con la terapia insulinica è stata un'esperienza che mi ha fatta toccare con mano quello che già conoscevo: un completo fallimento.

Oggi mi rendo conto di quanto la mia lotta è stata inutile e mi ha portato moltissimo stress. Il crollo che ha avuto il mio cane è stato continuo, era diventato pelle e ossa perdendo l'udito, la vista e poi si è aggiunta anche la demenza. Con queste condizioni necessitava di assistenza continua motivo per cui la mia vita quasi non esisteva più e non mi era possibile lasciarlo solo nemmeno il tempo per andare a fare la spesa, di conseguenza ho trascurato la mia alimentazione, sono diventata sedentaria e sono ingrassata. Ad un certo punto il mio corpo mi ha costretta a ricordarmi che dovevo avere cura di me attraverso problemi e dolori alla schiena così invalidanti che MI HANNO RIPORTATA A ME, spostando parte della mia attenzione e della mia energia su di me. In seguito, ho dovuto un po' per volta arrendermi ed accettare. Il mio cagnolino Coffee se ne è andato quando era diventato evidente che io non potevo più aiutarlo e questo ha reso in parte più facile la separazione.

Dopo un breve periodo mi sono ripresa da questa separazione e ho realizzato che non avendo più nessuno da accudire, potevo fare molto per me. C'era in me un forte desiderio di riscatto, di occuparmi finalmente di me stessa e connettermi con la mia vita e con ciò che sono e desidero essere da ora in poi. Investire le mie risorse in quello che mi appassiona da moltissimi anni e che non mi stanca mai, un percorso che non sarei riuscita a compiere da sola. Sono venuta dunque a conoscenza di questa scuola al momento giusto ed ho afferrato al volo con molto entusiasmo questa opportunità. Iscrivermi è stato letteralmente "buttarsi" e mi sono trovata dunque faccia a faccia con alcuni miei limiti e dover così uscire dal mio comfort zone. Il semplice scrivere parole senza però poterle esprimere a voce era per me un handicap con il quale in questo anno mi sono dovuta confrontare ed ho potuto almeno in parte superare.

Inoltre, avevo notato durante le lezioni che nel mio interagire tendo ad essere molto concentrata su quello che voglio esprimere e per questo posso dare l'idea al mio interlocutore di non ascoltare appieno anche se in realtà in un secondo momento analizzo ed elaboro il tutto. Notare questo aspetto mi ha dato modo di poter lavorare meglio sulla parte dell'ascolto.

Credo che solo lanciandosi in nuove sfide possiamo affrontare i nostri limiti e da ciò trarre beneficio e miglioramento. Il primo anno con HSU mi ha fornito gli strumenti per impegnarmi a sviluppare appieno quello che è il mio potenziale e che ora mi permette di guardare chiaramente verso un futuro dove vorrei mettere le conoscenze, lo studio e le proprie esperienze a disposizione di altre persone in difficoltà. Grazie alla scuola la mia determinazione e la mia passione per l'igienismo si appoggiano ora su qualcosa di molto stabile e concreto. Il Microbiota, l'importanza dei ritmi circadiani, i sette assetti e gli approfondimenti della ghiandola pineale, sono solo alcuni esempi dei temi che mi hanno particolarmente arricchita.

Già dal primo impatto con la scuola mi sono sentita subito a casa: mi sono sentita accolta, sostenuta, ascoltata ed incoraggiata ogni volta che ne ho avuto bisogno.

I miei colleghi del corso sono persone speciali, sensibili ed impegnate nella crescita personale come me. Ognuno di loro ha portato dei preziosi contributi che hanno arricchito ulteriormente questo mio primo anno di studio. Alla fine di questo percorso sono perfettamente connessa con le mie passioni e con i miei obiettivi ed ho maturato più disciplina, creandomi ad esempio una mia routine giornaliera, basata principalmente sul rispetto dei ritmi circadiani che ho appreso durante le lezioni di quest'anno e che ho messo in pratica. Vado a dormire presto e mi sveglio all'alba seguendo il ritmo del mio corpo, cenando entro le 18:00 ed ho introdotto molto più cibo crudo arrivando al 60, 70 % di cui in prevalenza frutta. Ho perso il peso acquisito durante il periodo difficile, ho molta energia e mi sento molto in forma.

Durante quest'anno di studio mi hanno chiesto aiuto mia nipote per un problema alla tiroide e mio figlio per rimettersi in forma e perdere quei 5-6 kg in più.

Questo mi ha dato modo di mettere in pratica le mie conoscenze su altre persone a parte me. I risultati sono stati ottimi e questa esperienza mi ha fatto toccare con mano come trasformare la teoria in pratica confrontandosi con problematiche di una persona che si rivolge a noi. L'essere stata messa alla prova su una situazione da risolvere ha migliorato la mia fiducia e la mia autostima.

Confrontandosi con le problematiche di una persona che si rivolge a noi si percepisce di avere dall'altra parte qualcuno che crede in noi. Per questo è stata un'esperienza ricca di significato che ha portato valore al mio percorso.

Questa esperienza con HSU mi ha dato la conferma che questa è la mia strada e la percezione di aver trovato il mio centro.

Realizzare questo elaborato finale mi ha dato modo di vedere quella che è stata la mia evoluzione e portare la mia passione per l'igienismo a un livello successivo.

Concludo questo mio primo anno di scuola con un sentito ringraziamento a Aghape che mi ha accompagnata in questo mio percorso di crescita e di conoscenza.

Daniela Ristea

ELENA MOLINARI



Longevità

Health Science University

Trovare il bandolo della matassa di questo ultimo anno della mia vita, è davvero difficile: ho abbracciato nuove nozioni, nuove teorie, nuove amicizie; ho rimesso in discussione il mio modo di alimentarmi, di relazionarmi, ho sbattuto contro muri, mi sono infervorata per un non nulla, ho dubitato, ho sopravvalutato, ho finalmente detto a me stessa "io sono io e vado bene così".

Quando ho iniziato la stesura dell'elaborato di studente del primo anno della Scuola di Igiene Naturale 2023/2024, guardandomi allo specchio un mattino, mi sono chiesta "Ma tu sei un'igienista? Vivi, mangi, dormi, pensi come un igienista naturale?". Con mia grande sorpresa mi sono detta con tutta la sincerità che avevo in corpo,....."Sni!!". "E ti pare una risposta appropriata???" "Si..".

Se volgo lo sguardo ai fondatori igienisti, non posso non notare, oltre alla loro profonda saggezza, la loro rigidità nello stile di vita; la rigidità, ad esempio, nei regimi alimentari e nei loro abbinamenti. Per mia personale esperienza, so che la troppa rigidità, se per un verso ti dà stabilità e sicurezza, per l'altro ti toglie la leggerezza e la bellezza nel raggiungere il risultato, e capita anche, purtroppo, che ti saboti l'esito finale.

Qualche tempo fa per me tutto era o bianco o nero, o giusto o sbagliato, era contemplata solo la perfezione nell'esecuzione, ma ora la vita, attraverso anche questo anno scolastico, mi ha donato un grande insegnamento: la natura tende al disordine, il disordine è fatto di tanti piccoli ordini. Quindi il mio "sni" è perfetto, è mio, mi appartiene, appartiene alla persona che ora sono.

Amo il mondo "igienista", lo condivido e lo pratico in molti suoi aspetti, altri mi sono un pochino più stretti, ma non ritengo che siano errati, forse non li riesco a collocare in questo momento nella mia routine di vita.

Uno dei primi insegnamenti che mi è stato trasmesso in questa scuola, è stata la sobrietà. Un igienista è sobrio nel suo agire. Quindi viene da sé che forzare la mano sui cambiamenti, potrebbero risultare solo una violenza e non porterebbe alcun valore aggiunto, e questo non mi appartiene. Quindi, snì, io sono un'igienista.

Dall'inizio di questo percorso di studio ho riscoperto con mia immensa sorpresa la voglia e la bramosia di imparare, di conoscere, di sperimentare e di capire. Il mio percorso lavorativo amministrativo sino ad ora svolto, mi ha sempre tenuto attiva sotto l'aspetto formativo, quindi per me l'approfondimento normativo o lo studio di norme e leggi era la quotidianità, ma sinceramente non lo facevo con gioia, era un dovere ed una responsabilità professionale.

Ora ne ho scoperto l'esultanza con pienezza. Ho affinato il mio senso di osservazione e cercato di far tacere il severo giudice che da sempre mi affollava la mente e la mia coscienza, severa e critica, ne ha trovato sollievo. Mi capita ancora di inciampare, di giudicare me o altri che percorrono con me il cammino, ma ne sono subito consapevole e con dolcezza cerco di farlo notare al "giudice" e con alcune parole rincuoranti lo tranquillizzo.

Ho imparato che la vita è ben più delle cose materiali; è energia, è sintonia, è amore incondizionato. Siamo noi i fautori del nostro destino, tutte le infinite possibilità sono lì dinnanzi a noi, sta a noi scegliere. Vivere nella serenità è forse la cosa che tutti cerchiamo, ma in pochi sono consapevoli che rincorrere beni materiali all'ultima moda, ti porterà ben poco oltre all'appagamento iniziale e sicuramente non porta la serenità.

La serenità la si trova nella gratitudine, nella bellezza delle piccole cose, nel sorriso. Ho sperimentato il potere del sorriso rivolto ad uno sconosciuto o del dono di una parola di conforto. Posso dire di essere cambiata rispetto ad un anno fa?

Ogni giorno sono diversa dal precedente, ogni giorno si aprono a me nuove opportunità, nuovi incontri, ogni nuovo giorno è carico di tutto ciò di cui ho necessità e mi devo affidare alla legge della natura e dell'universo, lì non posso provare e non posso trovare paure. E' tutto perfetto così, ed io faccio parte della perfezione dell'istante.

Elena Molinari

ELISA CENEDA



NUTRIZIONE DI LUCE

Quando il CDS incontra l'Igienismo

Health Science University

Un anno fa, proprio in questo periodo, controllavo giornalmente la mia casella di posta elettronica, aspettando di ricevere una mail importante, quella che avrebbe confermato la mia svolta, l'inizio di un nuovo percorso non solo di formazione ma anche di crescita personale. Aspettavo la conferma all'iscrizione al primo anno di formazione alla scuola HSU.

Ricordo che avevo atteso mesi per potermi iscrivere e sembrava quasi un sogno averlo fatto. I dubbi c'erano, d'altronde erano passati tanti anni dall'ultima volta che avevo frequentato una scuola, ma il bisogno di sapere, il richiamo all'agire, al riprendere in mano la mia vita e darle la direzione che volevo io era più forte della paura di non essere in grado di portare a termine il percorso di studio. Lessi il programma e lo trovavo così entusiasmante e affine a me quanto era la totale inesperienza e mancanza di conoscenze che avevo riguardo i temi proposti.

Iniziare questo percorso, significava anche uscire dal solito percorso di lavoro, casa, figli. E' stato come intraprendere un sentiero nuovo, mai esplorato e godere della bellezza del paesaggio. Un sentiero che mi ha portato alla visione interiore di me stessa, alla scoperta delle mie passioni, al vedere e toccare con mano i miei talenti ma anche ad aprire porte di stanze buie per portarne la luce.

Questo sentiero non l'ho percorso da sola ma con gli insegnanti della scuola e i miei compagni di avventura con i quali mi sono sentita veramente parte di una famiglia.

Chi sono oggi?

Sicuramente una donna felice del percorso intrapreso e di dove sono arrivata. Ho acquisito informazioni che mi hanno permesso di maturare scelte che mai in vita mia avevo tenuto in considerazione, neanche come ipotesi.

Proprio in questi giorni, ho fatto l'esperienza di un digiuno di due giorni. Un anno fa, per me risultava una cosa impossibile da farsi. Ho portato a termine la stesura della tesi d'esame, tesi che all'inizio rappresentava per me solo un gran punto di domanda.

Oggi vederla realizzata è un altro passo avanti nel mio percorso evolutivo.

In questi giorni mi vengono in mente dei progetti, idee che potrebbero essere realizzate in un futuro prossimo. Immagino un borgo rurale, dove ancora si pratica l'artigianalità dei lavori. Vedo gli anziani del posto, i saggi custodi del sapere dediti alle loro attività come lavorare il legno, il ferro, il vetro, l'agricoltura, la custodia degli animali, il ricamo e cucito, la pittura, la creta, la poesia, la numerologia antica. E vedo tutti i giovani e bambini di varie età, apprendisti di queste arti da questi grandi maestri. Una vita semplice di base igienista che rispetta le leggi divine, universali.

Chissà se riusciremo a realizzare questo sogno.

Per ora mi dedico allo studio, per affrontare i prossimi impegni e partire con il percorso del secondo anno in HSU.

Elisa Ceneda



Francesca Fieni

La mia esperienza
**GRAVIDANZA IGIENISTA E
SVEZZAMENTO**

Health Science University

Quest'anno è stato uno dei più tosti e sfidanti della mia vita, dove ho dovuto ribaltare le mie credenze diverse volte, aprire la mente a diverse possibilità ed essere molto elastica.

Ho imparato ad affidarmi all'Universo, perché si sa, non sempre si possono avere tutte le risposte.

È stato anche l'anno in cui sono venuta a conoscenza della HSU e dove finalmente ho potuto assistere alle lezioni di Valdo Vaccaro e Giuseppe Cocca. Sono sempre state persone che godono della mia grande stima e poterli incontrare "dal vivo" è stato bellissimo ed emozionante.

Grazie a questa scuola ho avuto la possibilità di capire cosa voglio fare "da grande" e non vedo l'ora di terminare tutto il percorso e diventare una consulente igienista.

Nonostante conosca l'Igienismo Naturale da ormai dieci anni, in questa scuola ho avuto modo di approfondire il mio sapere, analizzando diversi punti di vista che non avevo considerato.

Ho compreso quanto la psiche sia importante sia nel preservare che nel ripristinare lo stato di salute e quanto coltivare la spiritualità sia un concetto che vada a braccetto con lo stile igienista. Il mio approccio alla psicoterapia è cambiato dopo aver assistito alla lezione del Dott. Marini, mi ha illuminato con idee nuove e con il suo punto di vista.

Nonostante gli alti e i bassi, appartenenti alla vita di ognuno di noi, sento di aver ripreso in mano uno stile alimentare molto più sano, evitando una volta per tutte i prodotti industriali e le farine raffinate.

Il fatto di aver finalmente trovato il mio scopo in questa vita mi riempie di gioia e di energia positiva!

Con affetto e gratitudine,

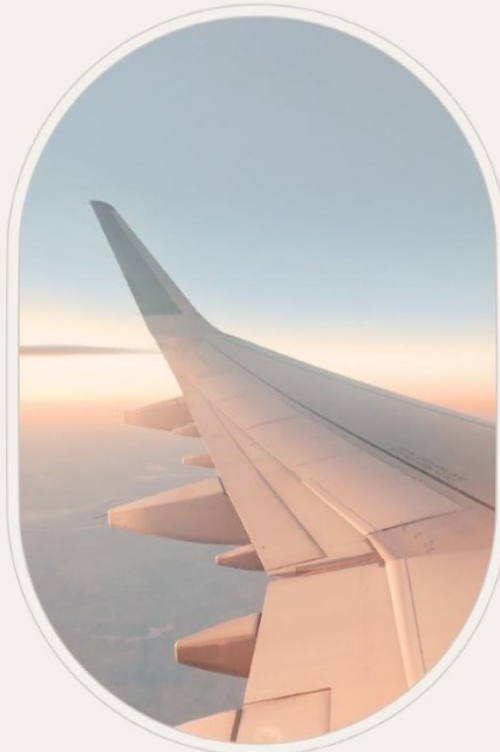
Francesca Fieni

FRANCESCA IMARISIO

THE

WellBeing Guide

FOR CREW



Guida al Benessere Olistico per Piloti
e Assistenti di Volo.
Percorsi verso una vita equilibrata e piena di energia.

Health Science University

Il mio primo anno di formazione presso la Health Science University ha rappresentato un periodo di crescita personale e professionale senza precedenti. Entrare a far parte di questa comunità accademica mi ha permesso di espandere le mie conoscenze, di sviluppare competenze fondamentali e di vivere esperienze che hanno arricchito la mia visione del mondo. Ogni lezione, ogni interazione con docenti e colleghi, ogni attività pratica ha contribuito a rendere questo percorso illuminante e trasformativo.

Accrescimento di Conoscenza e Personale Incredibile

Fin dall'inizio del corso, mi sono resa conto di quanto fosse vasto e complesso il campo delle scienze della salute.

Le materie affrontate nel primo anno, che spaziano dalla fitoalimurgia alla psicologia naturale, mi hanno fornito una solida base teorica. Ho appreso i meccanismi fondamentali del corpo umano, le dinamiche della tossiemia e l'importanza di un approccio olistico alla salute. Ogni giorno trascorso è stato un'opportunità per approfondire la mia comprensione delle scienze della salute e dell'igienismo naturale. Le lezioni teoriche, ricche di contenuti dettagliati e ben strutturati, sono state integrate da esperienze pratiche che mi hanno permesso di applicare quanto appreso nella mia quotidianità.

Questo approccio didattico mi ha aiutato non solo a memorizzare informazioni, ma anche a sviluppare un pensiero critico e analitico, indispensabile per la mia futura carriera.

Esperienza in Prima Persona e delle Persone Accanto a Me

Un aspetto fondamentale della mia formazione è stato l'apprendimento attraverso l'esperienza diretta. Ho avuto l'opportunità di osservare e sperimentare in prima persona quanto appreso. Inoltre, l'interazione con i miei compagni di corso e le persone a me care, ha rappresentato un elemento cruciale del mio percorso. La condivisione di esperienze, idee e conoscenze con persone provenienti da diversi background ha arricchito la mia formazione. Ogni discussione, ogni progetto di gruppo ha contribuito a creare un ambiente stimolante e collaborativo, in cui ognuno di noi ha potuto crescere non solo come studente, ma anche come individuo.

Ogni Dettaglio Illuminante

Ogni aspetto del mio primo anno alla Health Science University è stato fonte di apprendimento e riflessione. Ogni lezione ha aperto nuove finestre sulla complessità della salute umana, ogni esperienza pratica ha consolidato la mia comprensione e ogni interazione con docenti e colleghi mi ha insegnato qualcosa di nuovo. Ricordo con particolare emozione ogni lezione, durante le quali ho potuto esplorare diverse tematiche con una diversa chiave di lettura rispetto agli standard. Questi momenti hanno rappresentato una svolta nel mio percorso, accendendo una passione profonda per la conoscenza e la comprensione delle leggi universali naturali.

Apertura di Mente e Cuore

La formazione presso la Health Science University non è stata solo un viaggio accademico, ma anche un percorso di crescita personale. Ho imparato a guardare oltre le apparenze, a considerare la salute in tutte le sue sfaccettature e a comprendere l'importanza dell'empatia e della compassione nella pratica di consulenza. Le lezioni di etica e deontologia professionale mi hanno fatto riflettere sul ruolo del professionista della salute nella società. Ho compreso l'importanza di agire con integrità, rispetto e responsabilità, valori che sono diventati parte integrante del mio approccio alla professione e alla mia vita quotidiana.

Voglia di Imparare, Scoprire e Condividere le Verità

La curiosità e la sete di conoscenza sono state le mie compagne costanti durante questo primo anno. Ogni nuova scoperta, ogni concetto appreso mi ha spinto a voler approfondire sempre di più. Questa passione per l'apprendimento mi ha portato a esplorare non solo i materiali di studio assegnati, ma anche a cercare fonti aggiuntive, partecipare a seminari e conferenze, e approfondire argomenti di interesse. Ho scoperto il piacere di condividere le conoscenze acquisite con gli altri. Durante le discussioni di gruppo, ho avuto l'opportunità di esprimere le mie idee, di ascoltare punti di vista diversi e di imparare dai miei colleghi. Questa condivisione ha arricchito non solo me, ma anche gli altri, creando un ambiente di apprendimento reciproco.

Voglia di Rendere Consapevoli e Indipendenti le Altre Persone

Uno degli insegnamenti più preziosi che ho ricevuto è stato il valore dell'educazione e dell'empowerment.

Ho compreso che, come futura professionista della salute, il mio compito sarà quello di educare e guidare le persone verso una maggiore consapevolezza della propria salute. Ho l'opportunità di interagire con diverse comunità e di contribuire a programmi di prevenzione e sensibilizzazione nel mio mondo lavorativo attuale, l'aviazione.

Queste esperienze mi insegnano l'importanza di comunicare in modo chiaro e accessibile, di ascoltare e di rispondere alle esigenze delle persone con gentilezza ed empatia.

Conclusione

Il primo anno di formazione presso la Health Science University è stato un viaggio straordinario di crescita e scoperta.

Ho acquisito conoscenze fondamentali, sviluppato competenze pratiche e maturato come individuo.

Ogni lezione, ogni esperienza pratica e ogni interazione con colleghi e docenti ha contribuito a formare la mia identità professionale e personale.

Sono grata per le opportunità che ho avuto e per le persone che ho incontrato lungo il cammino.

Questo anno ha accresciuto la mia passione per le scienze della salute e ha rafforzato la mia determinazione a contribuire al benessere delle persone con competenza, gentilezza ed empatia.

Guardando al futuro, sono entusiasta delle sfide e delle opportunità che mi attendono, certa che le basi solide costruite in questo primo anno saranno il trampolino di lancio per una carriera ricca di soddisfazioni e di contributi significativi al mondo.

Piena di gioia e pronta per iniziare il secondo anno!

Francesca Imarisio

FRANCESCA PINTARELLI

Ritrovare la Gioia

dal BINGE EATING

alla consapevolezza

dell'IGIENISMO NATURALE



Health Science University

È passato quasi un anno dall'inizio della scuola, sono stati dodici mesi molto intensi in cui ho sentito di proseguire e approfondire il mio percorso igienista e spirituale che avevo già iniziato "blandamente" da alcuni anni, ma che da maggio 2023 era diventato improvvisamente una parte non più trascurabile o procrastinabile della mia vita.

Un anno e mezzo fa senza nessuna ragione apparente, dopo un week end fuori dove avevo esagerato con alcol e cibo ho sentito l'esigenza di fare un cambiamento importante e ispirata dagli insegnamenti di Valdo e di altre persone che seguivo sui social ho iniziato mangiando frutta la mattina, seguendo i cicli circadiani e il vitto Valdiano, questo ha portato dei benefici nella mia vita sia a livello fisico che mentale, ma anche qualche crisi eliminativa che mi ha fatto dubitare della strada intrapresa.

Queste insicurezze dovute per lo più al fatto di allontanarmi maggiormente dagli "standard" imposti dal Main Stream mi hanno spinto ad iscrivermi alla scuola HSU perché sentivo la necessità di un aiuto e di un supporto sia a livello di conoscenze che a livello emotivo e personale per proseguire.

In questo anno sono sempre stata molto felice di questa mia scelta perché sono riuscita a mantenere questo stile di vita e a non perdere la socialità andando avanti anche nel mio cammino spirituale. L'immagine che mi viene in mente quando penso alla scuola e alle lezioni fatte è quella delle nuvole che si aprono lasciando filtrare il sole e illuminando il cammino.

Sicuramente voglio ringraziare Fiorenza e Thomas che sono stati sempre presenti a ogni lezione dando un contributo concreto con le loro parole e la loro energia e mi hanno trasmesso molta fiducia in me stessa e nel percorso.

Voglio ora parlare di alcune tappe di quest'anno che sono state molto significative come le prime lezioni con il dott. Cocca che hanno proprio stravolto la mia idea iniziale di igienismo e mi hanno dato tantissimi spunti di riflessione e la giusta attitudine per andare avanti in questo percorso. In particolare mi aiuta non avere delle convenzioni fossilizzate ma stare sempre pronti a mettersi in gioco e non credere di avere "la verità" in mano, considerando sempre che le cose e le situazioni sono molto complesse e sfaccettate.

Poi c'è stato Diego D'Onofrio che, oltre a tutte le sue conoscenze molto approfondite sulle leggi biologiche, ci ha trasmesso la sua attitudine, che per me è stata fondamentale, uscire dalla mente e cercare di allontanarsi dall'essere civilizzati, cercare la nostra armonia e soprattutto avere fiducia nel futuro e nella vita.

Praticamente ogni giorno quando ho una preoccupazione penso alle sue parole e cerco di lasciare andare i miei pensieri e avere fiducia nel futuro. Poi è stata rilevante anche la lezione sulla gioia e l'importanza di coltivarla che ci ha trasmesso Marini. La ricerca di questo stato di gioia è sempre stata una parte fondamentale della mia esperienza di vita e finalmente avere degli strumenti concreti per coltivarla è stata una scoperta straordinaria.

In quest'ultimo anno ho fatto dei grossi passi avanti nel mio cammino personale verso la ricerca della gioia interiore, devo dire che tutte le pratiche igieniste e tutto quello che ho imparato alla scuola HSU mi hanno accompagnato in modo naturale.

Come tutti chiaramente ho ancora dei momenti di chiusura e dei momenti di apertura, dei periodi in cui riesco meglio ad affrontare i problemi della vita e dei momenti più di difficoltà come è giusto che sia. Ma in generale posso dire che la scuola mi ha donato la possibilità di una grande apertura spirituale e di cuore e che anche la giornata in presenza di luglio 2024 con Valdo Vaccaro dove ho conosciuto di persona i miei compagni è stato proprio un incontro di energie che mi ha fatto molto bene, difficile da spiegare a parole.

Per concludere è come se grazie a questa scuola e al percorso fatto riuscissi a percepire e a godere di un livello più alto di sensazioni e di energie, come fosse avvenuta un'espansione di coscienza e percezione di cui sono molto molto grata.

Health Science University

Gianna
Santoni

Akasha e
Igienismo
una sola Energia

Sono Gianna, ho cinquant'anni e sono mamma di Riccardo e Carlotta.

Nel 2011 ho attraversato il momento peggiore della mia vita: mi stavo spegnendo giorno dopo giorno per una errata diagnosi e cura medica in quanto venivo curata dalla medicina tradizionale come malata psichiatrica affetta da depressione, attacchi di ansia e panico quando invece si trattava di una "pura e semplice" celiachia.

Pensando e raccontando di quella terribile esperienza, dico tutt'ora che due Angeli terreni sono arrivati in mio soccorso: finalmente ero pronta a capire e cogliere i messaggi che mi stavano portando, aiutandomi così ad uscire da quell' inferno che stavo attraversando. Mi riferisco ad un'igienista alimentare di Cuneo con il quale iniziai soggiorni di semi digiuno e un terapeuta di Vicenza che mi accompagnava nell'elaborare ciò che mi aveva portato a non tollerare più nulla: in pratica ho iniziato a portare avanti un lavoro di guarigione con entrambi, sul piano fisico con uno e sul piano eterico con l'altro e questa è stata la mia salvezza.

Ho appreso molto in quegli anni in quanto, non solo l'Igienismo mi aveva salvato la vita, ma al tempo stesso l'Igienismo era entrato nella quotidianità della mia vita e di quella della mia famiglia, apportando notevoli benefici per tutti.

L'anno scorso, il 2023, si è risvegliata in me la consapevolezza di voler approfondire lo studio dell'Igienismo per poterlo mettere a disposizione di persone che si possano trovare nella mia stessa situazione, persone per le quali la medicina tradizionale alza tutt'oggi gli occhi al cielo e con estrema facilità afferma che il caso in questione non rientra nella normalità dei manuali scientifici di cura.

Per alcuni mesi ho cercato quali fossero i testi migliori per me per iniziare il mio studio ma non avevo i riscontri che mi aspettavo. Un giorno d'estate, assolutamente impensabile sotto l'ombrellone al mare, guardando un video sul telefonino, mi appare una donna che parla di come frutta e verdura possono essere utili alla nostra salute: si era formata presso la HSU di Valdo Vaccaro quindi mi sono adoperata per recuperare informazioni su questa scuola e da qui è nato il tutto.

Durante quest'anno di studio e rielaborazione sono successe tante belle cose che si intrecciavano e andavano di pari passo con le nozioni che apprendevo durante le lezioni che venivano tenute all'HSU... il tutto come per Magia!

Sono state lezioni molto interessanti che, non solo portavano a galla concetti già appresi, ma confermavano anche quella che era la mia strada da seguire, il mio percorso.

Ho incominciato ad applicare per prima su me stessa l'Igienismo così come proposto dal Dottor Cocca e da subito sono arrivati i primi risultati: nel giro di pochi mesi i chili in eccesso se ne andavano in maniera graduale, senza quel senso di patimento della fame e relativo nervosismo, anzi mangiavo di più e con più gusto...i pasti erano diventati un piacere e non un momento di allerta perché qualsiasi cosa che avrei ingerito avrebbe potuto farmi ingrassare.

Il corpo così si disintossicava e rioriva giorno dopo giorno, sentivo crescere in me tanta leggerezza, non solo fisica ma anche mentale: molti dei pensieri che mi accompagnavano giornalmente appesantendomi, se ne andavano, assaporando quella che mi piace definire "la Sostenibile Leggerezza dell'Essere".

Allo stesso tempo, man mano che approfondivo la conoscenza dell'Igienismo e portavo sempre più consapevolezza in questo, iniziavano a rivolgersi a me persone interessate a migliorare la loro dieta alimentare e il loro stile di vita indirizzandolo alla salute mente-corpo-spirito.

Per essere ancor più di maggior aiuto alle persone con cui lavoro per elaborare blocchi energetici, ho sentito l'esigenza di contattare il Dottor Cocca.

Reduce da non molto dal soggiorno igienista con il Dottore, posso affermare che è stata una esperienza che mi ha arricchito molto.

È stata la prima volta che ho praticato il digiuno; questo digiuno, seppur breve, ha messo in moto un profondo flusso di disintossicazione al di fuori delle mie aspettative.

È stato un viaggio bellissimo, un viaggio a 360°, che ha toccato corpo-mente-spirito. Nel mentre perseguivo il digiuno e poi la rialimentazione, non solo il corpo si disintossicava come pure la mente, ma si muovevano energie anche a centinaia di chilometri investendo tutto il mio sistema familiare.

Desidero condividere che, anche se ci sono stati dei momenti di difficoltà, non c'è nulla che non rifarei, non c'è nulla dalla quale io non abbia imparato, anche dal febbrone iniziato già dal secondo giorno di digiuno ...il mio corpo ha lavorato fin da subito a favore della disintossicazione e nel mentre sperimentavo nuove forme di connessione con il Sé superiore e le mie Guide Spirituali, una connessione profonda mai provata prima : questa è la bellezza e la magia della nostra creazione dove il corpo lavora a nostro favore se lasciato e messo nelle condizioni di operare.

Anche se il ritorno a casa non è stato così semplice per il verificarsi di una colica biliare, quello che ha contraddistinto tutto questo percorso, dal suo inizio alla sua fine, è stata la mia completa e radicata consapevolezza che tutto ciò che stava arrivando era il meglio per me, aiutandomi così a gestire i momenti di dolore fisico che ho sperimentato.

La fiducia in me stessa è notevolmente aumentata, la fiducia nel mio sentire ha fatto un salto evolutivo molto importante...tutto ciò che limitava la mia Anima nella forma di pensieri limitanti, se ne è andato insieme con quello che il Corpo ha buttato fuori... una perfetta comunione di intenti!

In conclusione, l'anno trascorso con HSE ha costruito solide basi dalle quali edificare ciò che è nella mia strada. Alla luce del soggiorno e delle esperienze che ha fatto con il Dottor Cocca posso assolutamente confermare che la mia consapevolezza, la mia conoscenza si sono consolidate e ampliate sicuramente nel migliore dei modi; c'è ancora molto da imparare ma sono fiduciosa che questa è la mia strada.

Se alla fine di tutto questo qualcuno mi chiedesse come mi sento ora, posso tranquillamente e consapevolmente affermare che mi sento libera e appagata; porto con me un forte entusiasmo di vivere, ogni giorno è un giorno nuovo, pieno di possibilità di crescita.

CICLO MESTRUALE, CICLO DI VITA DA BAMBINA A DONNA, DA DONNA A DEA

Riconnessione con il Femminile Sacro



KATIUSCIA LIONETTI

Health Science University

Mi sono sempre interessata a tutto ciò che è naturale, al ritorno alla natura, al contatto e all'ascolto di se stessi. Piano piano ho iniziato a fidarmi sempre meno di ciò che ci vogliono far credere sia 'giusto', elaborando un pensiero sempre più critico, che purtroppo perdiamo con la nascita/crescita in famiglie ben 'omologate'.

Un percorso lungo, di ritrovamento, purtroppo continuamente 'distratto' da eventi della vita quotidiana.

Ho sempre cercato quindi di 'fare da me', seguendo il mio istinto (per quanto intossicato e deviato). Di distrazioni ce ne sono state talmente tante, da ritrovarmi a ripartire ogni volta da capo e da un punto diverso, con idee e convinzioni diverse. Oltre le distrazioni della vita, obiettivamente c'è anche la difficoltà di lasciare la zona di comfort. Anche se per molti è difficile da ammettere, sappiamo bene che cambiare le abitudini è impegnativo, perché il nostro cervello, e la stanchezza, tendono sempre a farci stare dove e come siamo.

Io non ho difficoltà ad ammetterlo e la presa di coscienza, che si può rallentare, sbagliare, cadere e riprovare, fa solo bene. Mi fa capire quanto sia umano sbagliare e comunque non arrendersi. La peggiore resa è il non riprovare a cambiare, e trovare la propria strada giusta, per la millesima volta.

Ho intrapreso molte strade, ma il cambiamento più netto è arrivato in modo naturale dopo la nascita di mia figlia, prendendo istintivamente le giuste distanze dai medici e cominciando a diffidare ancora di più da tutto quello che vogliono farci credere (continuando a crescere burattini omologati anziché persone), facendo in modo che mia figlia potesse crescere nel modo più naturale possibile, considerando la realtà in cui comunque ci troviamo.

Tante volte avevo sentito parlare di igienismo, come anche di 5LB. Ricordo molto chiaramente come spesso mi siano 'capitate' sotto gli occhi frasi come 'informatevi e studiate l'igienismo e/o le 5LB', ma non avevo mai sentito il bisogno di approfondire, pensando fosse una delle tante teorie che si sentono in giro, e che alimentarsi in modo vegano fosse già sufficiente per stare bene e fare bene. Pensavo fosse già sufficiente per essere sulla strada giusta.

Un giorno invece ascolto 'per caso' una persona che parla di igienismo e stile di vita naturale. Non era la prima volta che leggevo o sentivo informazioni simili, ma *quella* volta si è aperta una nuova grande porta nel mio cervello, come un'illuminazione, come se le informazioni fossero sempre state lì, istintivamente, ma non le avessi mai sentite come in quel momento. Incredibile!

Ascoltando sempre con più interesse gli argomenti di questa persona, ho scoperto l'esistenza di questa scuola. Mi sembrava di aver trovato quello che ho sempre cercato e desiderato.

Sono sempre arrivata un po' tardi, rispetto lo standard, nelle varie tappe della mia vita. Quindi non ho mai pensato a quanto potesse essere 'strano' rimettersi a studiare alla mia età. Era un misto di emozioni, per tutte le nuove cose che avrei imparato (come un mondo nuovo che si apre), e dubbi nel pensare che sarebbe stato un percorso lungo, oltre a non avere idea di come l'avrei incastrato tra i vari impegni della mia vita, già strapiena di cose da fare.

Eppure, eccoci qui, alla fine di un anno, che sarebbe passato comunque, indipendentemente dalle cose fatte o non fatte. Meglio allora impegnarsi in qualcosa che possa essere un vero cambiamento e una vera crescita per noi.

Il percorso di studi è stato emozionante, sia nello scoprire quante 'porticine' ancora si potevano aprire, ma che erano già lì, sia perché ho sentito ed ascoltato il mio cambiamento interiore.

A dire il vero mi aspettavo, da me stessa, *anche* un maggiore cambiamento fisico, per il quale il percorso è ancora molto lungo ma, come dicevo prima, l'importante è non arrendersi e continuare a rimanere sulla strada giusta, malgrado i rallentamenti e gli 'impedimenti'.

Il percorso mi ha fatto ritrovare quella voglia e quella tenacia, che piano piano si era assopita, di cambiare, di crescere, di non smettere di apprendere e di non limitarsi al 'ormai ho un'età', 'ormai ho fatto tutto, perché ricominciare?', ecc... oltre che la voglia di aiutare quante più persone possibili.

Adesso la voglia di cambiamento è molto forte. So di essere solo all'inizio, ma desidero acquisire quante più informazioni possibili, e fare più pratica possibile (nei diversi ambiti studiati), per trovare la strada che sento più mia e che mi è più facile trasmettere, sia per me stessa, sia per aiutare gli altri.

Cercherò di fare sempre del mio meglio, per essere un buon esempio, sia per mia figlia, sia per gli altri, e per non sprecare questa vita rimanendo statica.

Ho un profondo senso di gratitudine nei confronti dell'Universo, che mi ha messo a conoscenza della scuola, nei confronti di tutti gli insegnanti e di tutti i colleghi con i quali ho percorso questo viaggio, e per tutto quello che ci siamo trasmessi a vicenda.

Finché si è in viaggio, è una rivelazione continua ed io intendo scoprire quante più cose possibili, cogliendo il massimo che lo stesso offre.

Grazie.

Katiuscia Lionetti



Marcella Di Lonardo

RITORNO ALLE ORIGINI:

L'IGIENISMO NATURALE COME
VIA PER LA PREVENZIONE ED IL
CONTROLLO DEL
MORBO DI PARKINSON

Health Science University

Quest'anno trascorso alla scuola HSU ha rappresentato per me un profondo viaggio di trasformazione, che ha toccato non solo il mio corpo, ma anche la mia mente, il mio spirito e la mia relazione con il mondo che mi circonda.

Quando ho iniziato questo percorso, ero completamente ignara dell'igienismo, una pratica che ora è diventata parte integrante della mia vita e della mia filosofia personale tanto da parlarne e consigliarlo a chi frequento.

Questo anno mi ha portato a scoprire un nuovo modo di vivere, più in sintonia con i ritmi naturali del mio corpo e con le leggi della natura, e grazie a questo elaborato, vorrei prendere il tempo per riflettere su come sono cambiata in questi mesi.

All'inizio del mio percorso, mi sono resa conto di quanto per me il cibo fosse in realtà un nemico. Non sapevo nulla di igienismo, e questo mi portava in alcuni casi a cercare soluzioni esterne per risolvere i miei problemi di salute. Avevo una visione del benessere, in cui ogni sintomo era visto come un nemico da combattere piuttosto che come un messaggio da interpretare, ma molto spesso preferivo le scorciatoie quando non ero in grado di risolvere con lo yoga.

Ma durante l'immersione negli studi dell'igienismo, ho preso sempre più coscienza di come desidero vedere il corpo: non come una macchina che si rompe e deve essere riparata, ma come un sistema complesso e intelligente, capace di autoregolarsi e guarirsi da solo, se messo nelle giuste condizioni.

Tra i vari punti dell'igienismo quello che mi ha più attratto e portato su questa strada è stato il DIGIUNO, ed ho imparato a capire che è un atto di rispetto verso il proprio corpo, un modo per dargli il tempo e lo spazio di cui ha bisogno per guarire e rigenerarsi. Attraverso il digiuno, ho imparato a fidarmi del mio corpo in un modo che non avevo mai fatto prima, pur avendo già provato la dieta 7 della macrobiotica, chicchi di cereali tostati. Ho scoperto che, privato temporaneamente del cibo, il corpo non si indebolisce, ma anzi diventa più forte, più chiaro, più sintonizzato con le sue funzioni essenziali.

Il digiuno mi ha anche insegnato l'importanza della disciplina e della pazienza. Non è facile rinunciare al cibo, soprattutto in una cultura in cui siamo costantemente circondati da stimoli alimentari. Ma ogni volta che ho digiunato, ho sentito una profonda connessione con il mio corpo, come se lo stessi ascoltando per la prima volta. E in questo ascolto, ho trovato una grande forza interiore. Ho imparato a distinguere tra la fame reale e la fame emotiva, tra il bisogno fisico di nutrimento e il desiderio psicologico di conforto. Questo processo mi ha portato ad una maggiore consapevolezza di me stessa e delle mie abitudini, e mi ha dato gli strumenti per cominciare a fare scelte più consapevoli e salutari nella mia vita quotidiana. Anche oggi sto pianificando il prossimo digiuno, che sento molto potente anche per la mente, il mio nuovo modo per riallinearmi e fare pulizia delle "vritti", quei pensieri ricorsivi che popolano la mia mente molto operativa.

Un altro insegnamento fondamentale che ho appreso quest'anno è stato l'ascolto dei tempi di recupero e riposo del mio corpo. Prima di iniziare questo percorso, non mi concedevo mai davvero il tempo di riposare. Vivevo in un costante stato di attività. Sto imparando a vedere il riposo non come una perdita di tempo, ma come una parte essenziale del mio benessere. Mi sono concessa il permesso di fermarmi, di respirare, di ascoltare i bisogni del mio corpo. Come ho raccontato a Thomas, per la prima volta mi sono fermata quando non mi sono sentita in forma, ho cancellato gli appuntamenti, mi sono riposata e ho digiunato per un giorno. Non è stato così semplice farlo per una persona dinamica come me, ma è stato veramente interessante vedere la rapidissima ripresa del corpo.

La scoperta delle leggi biologiche è stata un altro momento di grande scoperta. Attraverso lo studio delle leggi biologiche, ho imparato che ogni sintomo ha una sua ragione d'essere, un senso biologico profondo. Ho capito che il corpo non fa mai nulla contro di noi, ma al contrario, cerca sempre di proteggerci e di adattarsi alle circostanze che viviamo. Questo nuovo modo di vedere la malattia mi ha permesso di rivedere il mio problema di stitichezza cronica. Ho smesso di combattere contro il mio corpo e ho iniziato a collaborare con esso, cercando di capire cosa mi stava dicendo e come potevo aiutarlo a guarire.

Una delle esperienze più significative che ho vissuto durante questo anno è stato il mese di crudismo.

Decidere di nutrirmi esclusivamente di cibi crudi è stata una scelta convinta e l'ho affrontata in maniera molto curiosa. Ho sentito il mio corpo rispondere in modo positivo a questo regime alimentare, diventando più leggero, più energetico, più pulito. Mi sono sentita in armonia con la natura, come se stessi finalmente nutrendo il mio corpo con ciò di cui aveva veramente bisogno. Tuttavia, ho anche imparato che il crudismo, come ogni altra pratica, deve essere bilanciato. Senza un'adeguata attività fisica, ho notato una perdita di massa muscolare, un segnale che mi ha ricordato l'importanza di mantenere un equilibrio tra alimentazione e movimento.

Un altro aspetto fondamentale del mio percorso alla scuola HSU è stata la scoperta del gruppo di supporto. Alla scuola HSU ho trovato una comunità di persone che condividono i miei stessi valori e ideali, persone che comprendono l'importanza di vivere in modo naturale e consapevole. Sapere che posso sempre rivolgermi a loro, che c'è un gruppo che mi accoglierà e mi sosterrà se deciderò di esplorare strade diverse da quelle della medicina tradizionale, è stata una scoperta inestimabile.

Forse il cambiamento più grande e significativo che ho fatto quest'anno è stato quello di smettere di assumere lassativi ogni giorno. Questo è stato un passo enorme per me, qualcosa che non avrei mai immaginato di poter fare quando ho iniziato questo percorso, essendo completamente dipendente da lassativi. Per anni, ho fatto affidamento su questi farmaci per regolare il mio intestino. Dopo il periodo di crudismo ho iniziato a credere di nuovo nel mio corpo, nella sua capacità di guarire e di funzionare naturalmente. Smettere di assumere lassativi è stato un atto di fiducia e di amore verso me stessa. Ad oggi continuo a non prenderli e questa è realmente la vittoria più grande.

Guardando indietro a questo anno, mi rendo conto di quanto sono cambiata. Non solo sono diventata più consapevole e responsabile della mia salute, ma ho anche sviluppato un profondo rispetto per il mio corpo. Sto imparando a vivere in armonia con i ritmi naturali, a rispettare i tempi di recupero e riposo, a nutrirmi con cibi che mi fanno sentire viva e piena di energia. Ma soprattutto, ho imparato a fidarmi di me stessa, del mio corpo, delle mie capacità di guarigione.

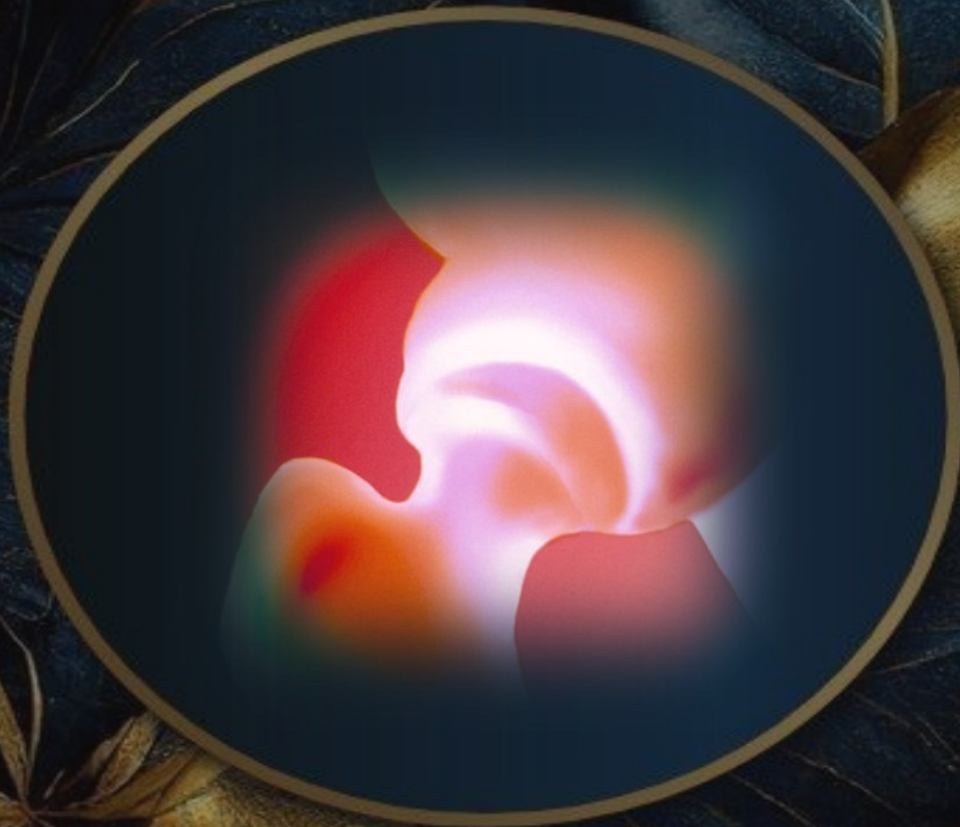
Questa nuova consapevolezza mi spinge a continuare su questa strada, a diventare sempre più responsabile della mia salute e del mio benessere. So che il cammino non sarà sempre facile, che ci saranno momenti di difficoltà e di dubbio, ma so anche che ho gli strumenti per affrontarli e continuerò a studiare per averne sempre di più.

Ho accompagnato una mia cliente nel suo primo digiuno, andando insieme ad un ritiro col dottor Cocca, e oggi anche la mia cliente sta scoprendo questa strada per ridurre i sintomi del Parkinson.

Sono profondamente grata per tutto ciò che ho imparato alla scuola HSU. Attraverso questo percorso sto tornando a prendermi cura di me, non solo con lo yoga, la meditazione ed il pranayama, ma anche con l'alimentazione e con il rispetto dei miei tempi e modi di recupero la linea con la nostra natura.

Marcella Di Lonardo

LA NOSTRA COXARTROSI



Filippina D'Amico

Health Science University

Chi ero prima del corso del primo anno in HSU?

Ero una "persona" (dal latino corpo/maschera o dal greco antico la maschera indossata dagli attori ad interpretare vari ruoli) e come tale, il mio corpo e la mia mente, recitavano il proprio ruolo senza l'ausilio di un regista di fama mondiale, ma si dovevano accontentare di una regia frammentaria e inconsapevole, senza regole ben delineate, un laboratorio chimico (il soma) lasciato in balia di auto considerazioni, pur avendo appreso da grandi scienziati e scrittori informazioni importanti, ad esempio avevo cominciato con Allen Carr (1934 - 2006), commercialista britannico e saggista che ha insegnato durante le sue lezioni il suo metodo da lui coniato "Easyway", come liberarsi di molte dipendenze psicologiche, come il fumo, l'alcol e anche da cibi spazzatura.

Di fatto leggendo un suo libro dal titolo "smetti di fumare se sai come fare" edizione per le donne, smisi di fumare 13 anni fa, e leggendo un altro suo libro "perdi peso se sai come fare"; ma vista la mia storica magrezza non fui incuriosita dal titolo per riuscire a dimagrire, piuttosto incuriosita a capire se ci fosse al suo interno una sorta di formula psicomiracolosa da poter condividere con chi intorno a me, ad esempio colleghe ed amiche e parenti, che erano alla ricerca spasmodica del perdere peso.

Nulla di tutto questo, con mio massimo stupore appresi che si può essere dipendenti anche da cibo spazzatura e che esisteva un'alimentazione che come alcol e droghe creano dipendenza, ad esempio cioccolata, zuccheri, farinacei etc... e che vi erano cibi che ridavano la salute, da qui il mio percorso al vegetariano per motivi salutistici (d'altronde ero già stata ben colpita nell'animo e nel fisico e quindi necessitava porvi immediato rimedio).

In seguito, approdai alla conoscenza dello scienziato quantico russo Vadim Zeland, anch'egli scrive libri di taglio sia psicologico, spirituale e salutistici. Il Transurfing Vivo è tra questi, in cui evidenzia l'importanza di una dieta vegan crudista ad eccezione di qualche mollusco da lui ritenuto essere non senziente. Mi fece capire che esisteva una dieta più spirituale, quella crudista vegetale, quella del rispetto dell'animale e dell'ambiente che ci circonda, bere acqua viva, ovvero acqua della sorgente rivitalizzata con alcune tecniche, cibo vivo, ovvero cibo di derivazione vegetale non ucciso, non industrializzato, non manipolato etc... A livello mentale attraverso Zeland, compresi l'importanza di non farsi agganciare da "pendoli negativi" cioè situazioni o personaggi che si rivelano solo come "Vampiri Energetici" che come parassiti ti succhiano l'energia vitale e ti lasciano spossato e stressato a volte depresso e svuotato, insomma mentalmente e spiritualmente devastanti. Ancora oggi quando posso rileggo le sue pagine e trovo sempre qualcosa in più.

In seguito ad un convegno sulla dieta vegana, che si tenne a Torino, attraverso uno degli scrittori del libro Fruttalia, Silvio Scirba (l'altro autore è Luca Speranza) approdo alla conoscenza del dott. Arnold Eheret, vissuto nel 1800, dal suo libro "La Dieta Senza Muco" leggo con attenzione, stupore e con tanto terrore ciò che quelle pagine avevano da dirmi. Diventai ossessionata dal crudismo vegetale, la mia casa si riempì di sola verdure, frutta, e degli unici strumenti utili alla loro lavorazione, l'essiccatore, l'estrattore di frutta e verdura, il termometro da cucina, spiralizzatore di frutta e verdura, insomma le mie pentole ormai servivano giusto come contenitori e null'altro.

Divenni la madre impaurita da tutto ciò che avevo inconsapevolmente propinato a mio figlio, ovvero vaccini sin dall'infanzia, antibiotici e farmaci all'occorrenza, carne, latte, pesce e formaggi, passati di verdura e belle macedonia di frutta. Ciò nonostante appresi che non solo gli alimenti di origine animale ma anche i passati di verdura e le belle macedonie risultavano produttori di muco intasante gli organi, il sangue e anche la mente se cotti o combinati in modo errato.

Pertanto decisi arbitrariamente senza se e senza ma, che la cosa giusta fosse eliminare, farmaci e qualsiasi cibo che non fosse di origine vegetale e soprattutto non cotto e nelle mie possibilità economiche anche biologico. Insomma in balia di me stessa cominciai una ricerca assidua di ricette che potessero soddisfare i miei nuovi bisogni vegan crudisti culinari. Cercando sul web trovai dei video di "Cucina Bioevolutiva" facente parte di "Cibo Crudo" una piccola azienda nata da una famiglia italiana, nel 2011, con la visione di un'alimentazione più sana e rispettosa della natura, e creano una realtà di prodotti biologici e Raw (vegani crudi).

Da qui scopro che vi è una alimentazione di tipo igienista, ma dalla mia ricerca fatta in modo frammentario e con l'unico fine di mettere nel piatto qualcosa di vegano e crudo, con il tempo scoprii che c'era molto di più. Infatti una sera fummo invitati all'inaugurazione di un locale vegancrudista, io e il mio compagno, che mi seguiva nella mia avventura (per dirla tutta fu lui ad iniziarmi alle letture di Carr e Zeland). Ci recammo al locale e durante la degustazione di quei cibi veramente prelibati, feci un incontro inaspettato, una donna mi si avvicinò e mi domandò "conosci Valdo Vaccaro"? Io risposi no io conosco Zeland e Carr, e lei continuò dicendomi "ti consiglio di seguirlo sul web". Lì per lì non ci detti tanto peso, visto che io avevo già i miei "guru" alimentari e psicologici spirituali).

Non lasciai passare molto tempo e incuriosita, cominciai a fare ricerche su Valdo Vaccaro e quando lessi che era un filosofo e un'igienista si accese una lampadina di associazione di idee, tra Cucina Bioevolutiva e l'igienismo delle tesine di Valdo Vaccaro. Valdo divenne subito il mio oracolo giornaliero, mi piaceva leggere le sue tesine e le risposte ragionevoli e puntuali ad ogni tipo di "malattia" descritta dai suoi lettori.

Ci ho messo anni ed altre esperienze in campo spirituale (ho il primo livello di Reiki, sono lettrice di Registri Akascici di primo e secondo livello, ho fatto esperienza con lo yoga, credo in Gesù e a tutti i maestri spirituali, che hanno da insegnarmi qualcosa di buono utile alla mia crescita personale.

In ambito lavorativo ho fatto un lungo percorso, ho cominciato come apprendista parrucchiera e fatto un corso da estetista, la commessa in una fabbrica di pasticceria, poi come operaia in una fabbrica di legatoria di libri e poi a 27 anni approdo al Comune di Torino come OSS (operatore socio assistenziale) in una RSA per anziani non autosufficienti, al tempo ogni reparto conteneva circa 50 anziani e il più delle volte eravamo in 4 operatori, lascio a chi legge le considerazioni del caso. A onor del vero, con gli anni e la volontà politica e di noi operatori, oltre che dei parenti degli utenti, le cose sono di gran lunga migliorate, con la riduzione nei reparti dei degenti e pertanto più possibilità di migliore

Non che questo fosse sufficiente, di fatto mi trovai a rispondere ad una parente (che egoisticamente patteggiava per avere un pannolone in più per la mamma a discapito di altri, a disquisire sul fatto che se al pezzo di carta che avevamo ricevuto (titolo di OSS) seguisse il buon cuore dell'operatore, del dottore, o dell'infermiere, il mondo dei reparti sarebbe migliorato; lei era convinta che il solo aver acquisito il pezzo di carta faceva di noi un buon operatore, io le dissi che ero grata, di avere acquisito con successo il titolo di OSS, sicuramente uno strumento in più per assistere l'anziano e magari lavorare meglio io, ma a parer mio non bastava, il lavoro da fare era di altro tipo, ovvero fare una lezione di EMPATIA a tutte le figure che ruotavano nel reparto, sia professionali che parentali, o più semplicemente domandarsi "e se li ci fosse mia madre o mio padre"?

Comunque molti di noi hanno regalato ernie discali a quelle belle anime (non avevamo ausili per sollevarli inizialmente) ,ma quante belle soddisfazioni ho ricevuto, quando anziani che arrivavano dalle loro case in condizioni di abbandono o dalle cliniche psichiatriche e il solo vederle ritornare alla propria autonomia nel camminare o lavarsi o mangiare e sorridere, dopo le nostre cure, appagava le mie giornate.

Nel frattempo mi diplomai in "tecnico dei servizi sociali indirizzo generale" acquisii la ECDL (patente europea per PC), feci numerosi corsi di formazione in ambito socio sanitario e visto le mie precarie condizioni di salute vertebrali e problematiche familiari (seguire una sorella con malattie mentali), chiesi trasferimento negli uffici e da circa 25 anni mi occupo di persone con disabilità, nello specifico eroghiamo plafond o buoni per il trasporto su taxi e su minibus a persone affette da gravi impedimenti dell'apparato motorio o ai ciechi assoluti, dai bimbi di 2 anni in su.

Per quanto riguarda il rispettare l'ambiente non avevo conoscenze ad ampio raggio e ero convinta che fosse legato al solo non gettare la sigaretta dal finestrino dell'auto o per strada, gettare il pattume nel giusto contenitore, evitare contenitori di plastica, diluire i saponi, non sprecare il cibo. Ma anche in questo campo ero largamente deficitaria e per certi versi lo sono ancora oggi, certo non mangiare carne aiuta tantissimo, si limitano i disboscamenti in favore di coltivazioni di soia per cibare gli animali.

Parlando della mia salute fisica, il mio tempio (soma) in passato (nella mia inconsapevole ignoranza) non l'ho trattato troppo bene, ma da 10 anni mi alimento solo con cibi di origine vegetale e tendenzialmente crudi, ho sperimentato, in modo poco coscienzioso, una detox (eliminato di colpo tutto ciò che era amidaceo, carne e derivati, uova e tutto ciò che era cotto) ovviamente il mio organismo non era abituato a tale stile di vita e quindi ebbi come conseguenza giorni e giorni di muco a volontà; questa reazione si presentò con un classico "raffreddore" all'ennesima potenza. mi spaventai un po', ma ero così convinta dei benefici che ne avrei tratto che andai avanti per la mia strada.

Più in là mi resi conto che avevo fatto qualcosa di "pericoloso", in quanto avendo per anni mangiato in modo errato, fumato, assunto a volte farmaci, una detox così repentina aveva messo in circolo in un solo colpo tante tossine che il mio corpo (macchina perfetta) ha saputo gestire magnificamente senza grandi scompensi a parte il "raffreddore".

Un'altra fantastica esperienza la feci in estate, in vacanza (**dopo aver già da tempo assunto una dieta vegan crudista**), ho sperimentato il digiuno idrico e anche in questo caso, non mi sono limitata a stare tranquilla digiunare bevendo acqua, e rilassandomi; sotto il sole della splendida Calabria mi sono data al piacere di lunghe bicicletate e subito dopo delle belle nuotate, lunghe passeggiate, insomma avevo l'energia di una quindicenne a circa 50 anni, anche in questo caso il mio meraviglioso soma ha retto benissimo.

Come dicevo all'inizio, pur avendo appreso tante bellissime nozioni e vissuto parecchie esperienze, sentivo che mi mancava qualcosa, con il tempo mi resi conto che c'era ancora tanto da approfondire e da apprendere in campo igienistico e soprattutto su di me e il mondo che mi circonda, così mi decisi e contattai la direttrice della scuola HSU (Healty Scienze University) Fiorenza Guarino e feci l'iscrizione.

Chi sono dopo il primo anno in HSU?

La maschera è caduta, IO SONO PIÙ CONSAPEVOLEZZA, COSCIENZA E BEATITUDINE! **Dall'aver all'Essere.**

Io sono un meraviglioso essere incarnato, sono spirito, energia e corpo, sono la terra e il cielo, sono gli animali del creato, sono i frutti, sono gli alberi, i fiumi e i monti, i laghi, sono la luce del sole e quella della luna e delle stelle, la pioggia e le nuvole, sono la terra in cui poggiano le mie radici e sono tutt'uno con l'universo e per tale motivo mi devo proteggere, rispettare, voler bene ed amare e oggi ho gli strumenti giusti per farlo. So adesso che sono in questo mondo per fare esperienza per divenire sempre più IO SONO interagendo con i miei fratelli della natura perché io stessa natura.

Con la frequenza alla HSU la conoscenza mi ha donato consapevolezza che a sua volta mi ha donato la verità e la verità mi renderà libera:

libera da falsi venditori di salute

libera da falsi venditori di cibo spazzatura

libera da frustrazioni mentali

ho ricevuto più sapienza che mi donerà più salute per me, per l'ambiente che mi circonda e per le persone che vorranno condividere con me questo percorso di consapevolezza (amici, parenti, animali, piante...)

Ora so dare una risposta agli accadimenti negativi della mia vita e quella degli altri, conoscendo come funziona la mia mente so come funziona quella degli altri, so che la mia mente va educata così da poter gestire meglio il mio cervello e il mio corpo e la mia esistenza su questa terra, e interagire meglio con chiunque, almeno ora ho la possibilità di allenarmi a farlo con consapevolezza.

Ho appreso in modo più completo e profondo i meccanismi di una giusta e sana alimentazione, che non è solo il cibarsi di frutta e verdura, ma che tipo di influenza questi alimenti trasformati dal microbioma (batteri buoni ed innati nell'intestino) possono avere nel mio soma, interagendo in modo positivo o negativo sui miei geni, che sono distribuiti sulla membrana cellulare, la quale è la porta di entrata e di uscita di ciò che è buono o non buono per le mie cellule e di conseguenza del mio sangue e del mio soma.

Attraverso le nozioni di Epigenetica ho appreso che i geni mutano in base alle scelte di stile di vita che facciamo, ovvero attraverso la metilazione (processo chimico che avviene all'interno del nostro organismo intervenendo sui geni, come un interruttore che li spegne) che blocca l'espressione di un gene, per esempio viene impedito ad apposite proteine di trascrivere il DNA, con uno o più gruppi metilici CH₃ (un atomo di carbonio e tre di idrogeno).

Con questi gruppi metilici dall'industria chimica (in molti casi) vengono creati molti composti, che spesso sono anche utilizzati nella produzione e lavorazione degli alimenti, pertanto l'assunzione di tali sostanze alimentari, all'interno dell'organismo creano una reazione cellulare, dovuta alla metilazione sui geni, i quali svolgono un ruolo importante, ovvero danno indicazioni alle cellule per come svolgere il loro compito, "spegnendosi" con la metilazione, non possono dare indicazioni alle cellule e di conseguenza le cellule non possono svolgere i loro compiti biologici, ad esempio rigenerarsi e di conseguenza sia i tessuti che gli organi del corpo, ne subiscono delle disfunzioni.

Per questi motivi è importante la scelta dei cibi e delle bevande che assumiamo, dell'aria che respiriamo e non solo, anche vivere sempre in stato di stress o vivere di pensieri negativi e deprimenti possono indurre alla metilazione genica, anche una vita sedentaria produce metilazione, in quanto limita o non permette un buon funzionamento degli organi emuntori (es. reni, fegato, polmoni ecc..), di svolgere al meglio il loro ruolo di "operatori ecologici" dell'organismo, che, eliminando le tossine e gli scarti metabolici evitano così il ristagno nel sangue rendendolo vischioso, e quindi anche in questo caso i geni subiscono metilazione, creando un circolo vizioso che nel tempo porta al palesarsi delle così dette "malattie" che per la scienza naturale igienista, sono identificate come campanelli di allarme che mette in scena l'organismo per difendersi e per avvertirci che stiamo errando nelle scelte quotidiane.

Attraverso il dr. Andrea Sassola, ho appreso che esiste una nuova branca della medicina, La PNEI (psico neuro endocrino immunologia), mi ha fatto comprendere che il corpo è un'orchestra che lavora all'unisono per funzionare bene e non a comparti, i sistemi interagiscono e reagiscono fra loro (es. se non funziona il mio sistema immunitario, di conseguenza ne avrò degli scompensi a livello sia endocrino, sia neurologico e sia psicologico). La PNEI ha unito finalmente la parte spirituale alla parte scientifica, dando molta importanza al ruolo biologico e spirituale della Ghiandola Pineale (Epifisi).

Ho imparato, dal dr. Diego D'Onofrio, attraverso le 5 leggi del dr. Hamer, la provenienza psicosomatica di tutte le "malattie" collegate a eventi traumatici importanti che si subiscono nella vita, e che si ripercuotono sul soma sia a livello mentale che fisico e di solito questi grandi traumi, sono collegati alle varie figure con cui interagiamo: famigliari, amicali, colleghi di lavoro, datori di lavoro, animali, ovvero come il nostro organismo, per evitare che questi grandi traumi (ad esempio la morte di un figlio, un grande diverbio o essere logorati mentalmente in ambito lavorativo etc..), possano portarci anche alla morte in quanto si possono scatenare le così dette anche gravi "malattie" sia a livello fisico, mentale ed emozionale e il nostro soma, per evitare la morte, mette in atto gli SBS; programmi speciali biologici e sensati che ci aiutano a superare il tragico momento, ovviamente se non vi sono recidive che tengono l'organismo sempre in stato di stress e di simpaticotonia.

Ho imparato (dal dr. Renato Marini) che siamo oltre che mente istintiva, che va educata e ristrutturata, siamo anche mente spirituale (anima) queste due menti sono unite, gestite e controllate da uno spirito guida che fa da ponte tra le due.

Noi siamo per il 10% forma innata (ovvero strutture già presenti dalla nascita, come ad esempio l'egoismo, l'altruismo, sapere prendere il latte materno, riuscire a camminare ecc..) per il 40% apprendiamo dai nostri vari educatori (genitori, insegnanti, religiosi ecc..) ma la parte più rilevante del 50% è quella che strutturiamo noi stessi per come interagiamo soggettivamente con tutto ciò che ci circonda (ovvero quali emozioni o pensieri o azioni mettiamo in campo quando reagiamo a stimoli interni od esteri a noi stessi comprese le relazioni con gli altri esseri sia umani che animali ecc..).

Ad esempio, se io voglio ristrutturare il mio sistema nervoso autonomo (SNA), ad esempio se in caso di un evento che mi porta a reagire con una bestemmia, al posto della bestemmia, dovrò reagire con, ad esempio, un bip o con una parola che mi faccia ridere, per esempio "aciribicerchi", quando mi accorgo di aver bestemmiato, sostituisco con "aciribicerchi" adottando questa tecnica per almeno 3 mesi, il mio inconscio registrerà aciribicerchi e quindi in occasioni in cui avrei imprecato, verrà fuori aciribicerchi e non la bestemmia. Questa tecnica si può adattare ad ogni cambiamento strutturale che abbiamo nella mente e per questo educarla a nostro piacere concio, ovvero non lasciarla in balia di vecchi e negativi retaggi innati, imparati, o auto prodotti (schemi mentali).

Cosa importante che ho imparato che le cellule sono immortali o rigeneranti, ovvero i tessuti si rigenerano e negli ultimi tempi anche le immortali (quali i neuroni) possono, attraverso altri neuroni essere sostituiti e replicare le funzioni di quelli morti.

Ho imparato che il grasso non è da demonizzare (ovviamente grasso non di origine animale e di ottima qualità, proveniente dal mondo vegetale), ma che è la nostra riserva energetica importante specialmente quando facciamo lunghi digiuni o in caso di carestia. Ho imparato che un buon digiuno è il risultato di convinzione della procedura, della riuscita della procedura e di chi mi propone la procedura devo avere la massima fiducia.

Ho imparato attraverso 17 assetti del dr. Giuseppe Cocca, come il nostro organismo funziona:

come assumo il cibo e come mi pongo quando mangio, (**1° assetto pasto**, in cui il soma è in sistema parasimpatico, mentre mangiamo ci deve essere un allineamento, di tipo intuitivo, mentale ed emotivo, ovvero il mio intuito mi aiuta a come devo mangiare, la mente deve essere rilassata e il cibo mi deve trasmettere buone emozioni (ad esempio mi ricorda la cucina della nonna) in questa situazione il corpo sta lavorando internamente a se stesso.

digestione del cibo (**2° assetto digestivo**, anche in questo caso il corpo deve essere sereno, sta digiunando ed è in vagotonia-parasimpacotonia, il soma sta lavorando dall'interno)

l'assorbimento del cibo (**3° assetto assorbimento**, anche in questo caso il soma è in vagotonia. Parasimpacotonia, sta digiunando e lavora dall'interno e deve rimanere in stato di tranquillità)

stoccaggio energetico (**4° assetto stoccaggio**, i nutrienti che ho assorbito, non possono rimanere nel sangue e vengono depositati e quando ne ho necessità, tale energia viene utilizzata dal soma, in questo assetto interviene la vagotonia-parasimpatico e sto digiunando)

autofagia/manutenzione del corpo (**5° assetto autofagia**, il corpo non può trattenere le scorie metaboliche e le tossine assunte e pertanto in stato di digiuno, permette agli organi emuntori di ripulire il sangue)

vita di relazione (**6° assetto interagisco all'esterno del soma** agisco con il sistema simpatico (simpaticotonia) attraverso i sensi e la pelle e metto in moto le parti periferiche del soma) e mi vado a cercare il cibo, devo cercarmi un posto dove dormire, mi relaziono con gli altri, in questo assetto sto digiunando e se non trovo il cibo, sto facendo la fame e vado nell'assetto 7°e rischio di non potermi difendere in caso di necessità.

sono affamato (**7° assetto inedia**, in questo caso non stiamo facendo autofagia, ma il corpo cannibalizza se stesso, i suoi organi interni, non stiamo digiunando, ma stiamo facendo la fame che può portarci alla morte, se invece troviamo il cibo, torniamo all'assetto pasto è un processo circolatorio che ha le sue regole per funzionare bene e pertanto sta a noi cercare di mantenerle regolari.

Il dr. Cocca, ha elaborato questi assetti, per farci comprendere come negli anni, chi dovrebbe educarci alla vita ci hanno condizionato il pensiero su come rapportarci alla vita in senso generale.

In natura un leone mangia e va a riposare, noi invece siamo stati condizionati/convinti che dobbiamo mangiare per lavorare (tipo locomotiva, metto carbone e fa vapore e va avanti, noi mangiamo facciamo energia e andiamo avanti) Allora cosa ci serve lo stoccaggio di energia? A cosa serve l'energia accumulata? Noi siamo abituati a ragionare MANGIO E AGISCO.

Ho imparato che igienismo significa agire nella vita con parsimonia, gentilezza, consapevolezza, rispetto, accuratezza, amore, determinatezza e soprattutto consapevoli e sempre pronti a scoprire ciò che è meglio per noi e l'universo che ci circonda.

Mi guardo oggi e mi sento sicura di ciò che tento di divulgare a chi mi sta attorno, mi limito a cose semplici e di facile comprensione (a chi per la prima volta sente parlare di igienismo e delle varie scienze che ho imparato e sto imparando a conoscere) e sto riscontrando piccoli ma piacevoli riscontri, perché le persone se adeguatamente informate sono incuriosite ed incantate da ciò che rivelo e la curiosità e l'espressione compiaciuta che leggo nei loro sguardi e sorrisi mi da gioia, quella gioia che serve a nutrire il mio spirito (la mia mente spirituale e di conseguenza il mio cervello e organismo tutto) è un dare ed avere che da piacere immenso e voglia di conoscere sempre più e donare la conoscenza perché so che più siamo e prima arriviamo all'obbiettivo successivo che è quello di andare oltre al mio "SE" perché io sono gli altri e gli altri sono me, compresi tutti gli esseri (che non sono solo gli umani), e il mondo invisibile all'occhio umano, tutto ha un'anima, tutto ha vibrazioni ed energia che interagisce con il tutto. Sono consapevole che ho ancora tanta strada da fare; ma ora so come fare e come continuare il mio percorso di crescita che già con la frequenza in HSU ho fatto passi da gigante.

IGIENISMO NATURALE
LA VIA PER LA SOVRANITA' INTERIORE



Roberto Cirillo

Health Science University

Questa esperienza che ho fatto in HSU devo dire che si è rivelata molto interessante.

L'anno scorso ero già intenzionato a fare delle azioni che mi portassero a cambiare la mia vita.

Non ero più interessato a continuare a svolgere la mia professione, quella di disegnatore meccanico, bensì volevo svoltare creandomi un mio lavoro. Ciò nonostante, non avendo ancora le idee chiarissime, ho continuato a svolgere la mia professione, nel contempo però ho iniziato anche un lavoro su me stesso per capire che strada fosse idonea per me.

Quando ho scoperto l'HSU, ho pensato che potesse essere un corso dal quale avrei potuto imparare cose utili per un futuro lavoro.

D'altronde mi sono sempre interessato di benessere in generale, quindi l'idea di trasformare questo mio interesse in un lavoro mi entusiasmava. Oltretutto l'iscrizione a questo corso non comportava interrompere l'attività lavorativa, in quanto le lezioni erano nel fine settimana una volta al mese.

Devo dire il corso ha soddisfatto le mie aspettative, le materie sono state molto interessanti, ho conosciuto altre anime affini che come me, stanno cercando di cambiare la loro vita.

Per quanto riguarda me stesso, mi faccio i complimenti, non ero più abituato a "studiare" nel senso di frequentare una scuola, ammetto che ci sono state delle difficoltà soprattutto nello scrivere la tesi finale, in quanto ero molto fuori allenamento.

Ciò nonostante ho fatto del mio meglio, mi sono messo in gioco, questo mi fa sentire sempre vivo e mantiene quella scintilla di voglia scoprire, sempre accesa.

Sono sicuramente diverso rispetto a l'anno scorso, c'è più consapevolezza in me riguardo anche alla strada da percorrere, infatti ho lasciato la mia vecchia professione, ho capito che quella strada lì è da abbandonare, ormai non è più in linea col mio essere, tale per cui è giusto chiudere e voltare pagina.

Vorrei intraprendere la strada della consulenza, mettere al servizio degli altri le mie conoscenze, non so ancora il come ma so che seguendo questa strada la vita mi aprirà altre porte lungo il cammino.

Roberto Cirillo

L'AIKIDO E L'IGIENISMO

COME LA LORO SINERGIA PUO' CONTRIBUIRE
A MIGLIORARE LA VITA DELL'ESSERE UMANO



Roberto Scigliano

Health Science University

La decisione presa nell'estate del 2023 di iscrivermi alla "Health Science University" Scuola di Igienismo è stata una svolta importante nella mia vita, per la mia evoluzione e crescita personale

Questa decisione nasce, come ho spiegato anche nella tesi, certamente dalla volontà di arricchire e perfezionare le mie conoscenze maturate attraverso la pratica aikidoistica, ma, aggiungerei anche un altro elemento fondamentale. Quanto è accaduto in questi ultimi anni in Italia e nel mondo ha portato allo scoperto in quale tipo di realtà sociale viviamo e come questa sia gestita dai "potenti".

Tutto ciò mi ha fatto comprendere quanto sia necessario e fondamentale assumersi in maniera totale la responsabilità della propria salute e del proprio benessere psicofisico e non delegarla a nessuno, servendosi soltanto in casi emergenziali di strutture specifiche. La presa di consapevolezza è importante ma la reputo insufficiente se non viene supportata da conoscenze specifiche in merito.

Nell'Igienismo ho trovato, oltre che un proseguimento del mio percorso, le risposte anche a molti miei dubbi e domande. Il mio stile di vita prima di iniziare la Scuola si caratterizzava già per una attenzione all'alimentazione e naturalmente all'attività motoria e mentale, ne ero ben consapevole del loro valore e importanza ma le diverse lezioni tenute dai vari docenti che si sono succeduti nel corso dell'anno, sono state illuminanti offrendomi la possibilità di scoprire un mondo nuovo e apprendere conoscenze che ignoravo. Un concetto tra i tanti che maggiormente mi è risuonato, è che la MALATTIA non è una nemica ma rappresenta il sistema di cura che il corpo mette in atto per ripulirsi e autoguardarsi in quanto il corpo non va mai contro se stesso,

Questo concetto è straordinario ma, certamente è fondamentale costruire delle conoscenze solide in merito per poterlo comprendere in pieno visto che, sin da piccoli siamo stati educati, credo la maggioranza delle persone, in maniera diversa. Ho citato un concetto ma tutti i diversi saperi che nel corso dell'anno ci sono stati offerti hanno rappresentato la possibilità di accedere ad una presa di coscienza delle potenzialità che esistono all'interno di ognuno di noi.

Al termine dell'anno quindi che cosa è cambiato nel mio modo di essere e pensare?

Direi che ancora di più ho sviluppato un'attenzione nei confronti del cibo e ai momenti con cui nutro il mio corpo, consapevole oggi che è anche determinante per la qualità dei miei pensieri e della crescita ed evoluzione della mia anima. Inoltre ho ulteriormente compreso la potenza e la grandezza dell'essere umano, siamo stati creati perfetti, e come tutto questo volutamente sia sempre stata ostacolato, nascosto o negato allo scopo esclusivo di controllarci e dominarci.

Credo che nel momento in cui si prende coscienza di tutto ciò non esista più alcuna difficoltà, ostacolo o limite che ci possa vietare di diventare ciò che noi potenzialmente e realmente siamo per vivere il tempo a nostra disposizione in modo autentico e libero.

Una domanda mi sono posto sin dall'inizio di questa mia esperienza e soprattutto ora che in parte la sto concludendo: dove mi porterà questo studio?

Credo che quanto acquisito durante il corso di quest'anno e quello che dovrò ancora acquisire lo vorrò condividere con tutti coloro che mostreranno interesse e sensibilità a capire non soltanto che cosa realmente serve al nostro organismo per funzionare bene, ma soprattutto comprendere le risorse e il potenziale di cui disponiamo.

Roberto Scigliano

CAPIRE TU NON PUOI...



Health Science University

Silvia Arinci

Pensare di sedermi davanti ad un pc a scrivere una tesi è qualcosa che fino ad un anno e mezzo fa avrei considerato impossibile. Questo lavoro inaspettato, mi riempie di gioia e gratitudine. Il contenuto di questo scritto è frutto della mia esperienza personale. I pensieri e le riflessioni che lo attraversano derivano da un percorso complesso e variegato, e sono maturati nel tempo.

L'approdo alla scuola igienista mi ha catapultata in un percorso di studi e ricerca per me veramente nuovi. Vivo come un dono l'apertura di prospettive che mi ha attraversato fin dal primo giorno di lezioni al corso in HSU.

Mi sono avvicinata a questi studi alla luce degli ottimi risultati che stavo riscontrando su me stessa dietro la guida preziosa di Silvia Franzini, (è lei ad avermi introdotta alle metodologie igieniste e ad avermi indicato la scuola) volevo saperne di più.

Nella mia mente ero alla ricerca di uno schema: una guida per orientarmi nelle combinazioni alimentari, un approfondimento che mi permettesse di conoscere e comprendere le proprietà nutritive e alcalinizzanti dei vari alimenti. Insomma, volevo potermi autogestire con consapevolezza su questa strada di rieducazione alimentare. Quello che ho trovato è andato ben oltre. Ho presto realizzato che l'alimentazione e le combinazioni alimentari erano solo parte dei mattoni alla base di una costruzione più articolata e complessa.

Quando si parla di scuola igienista si fa riferimento ad un movimento nato negli USA nei primi anni del 1800, tuttavia le radici di questa scuola sono molto più antiche. Nel suo intento di ristabilire la salute come condizione naturale a cui l'uomo tende, potremmo dire che l'igienismo tragga ispirazione dai primi postulati della medicina; Ippocrate fu il primo a parlare della "Vis Medicatrix Naturae" ossia dell'idea che il corpo abbia una capacità intrinseca di guarire sé stesso. Secondo Ippocrate, il ruolo dei medici è quello di supportare e migliorare questo processo di guarigione naturale piuttosto che interferire con esso in modo non necessario.

Con la scuola di igienismo ho trovato una concezione di malattia, cura e salute, che ha offerto risposte ai molti quesiti e dubbi che mi stavo ponendo.

Mi ha colpito la definizione di malattia proposta da Isac Jennings. Lui, considera la malattia come uno strumento che l'organismo utilizza per raggiungere un risultato; la definisce ortopatia ossia azione corretta o giusta; vale a dire che la malattia non è altro che l'azione appropriata del corpo funzionante nel rispetto delle leggi naturali e sempre in condizioni regolari; parla di esatta sofferenza.

In tal senso la malattia può anche essere vista come un giusto programma. Un campanello di allarme che viene a trasmettere un messaggio. La malattia è qualcosa da capire e non da combattere. H. Shelton, a sua volta considera la malattia non come una condizione patologica in sé, ma come una manifestazione dei tentativi del corpo di purificarsi e ristabilirsi. Secondo lui, la malattia è una reazione naturale del corpo alla tossiemia, che è l'accumulo di tossine nel corpo.

Questo concetto è stato proposto John H. Tilden. La tossiemia, secondo Tilden, è una condizione in cui il corpo accumula tossine oltre il livello che può gestire. Queste tossine possono provenire sia dall'ambiente esterno (inquinamento e stress) sia dai normali processi metabolici del corpo. Quando il corpo non riesce a eliminare le tossine che produce o che riceve in modo efficace, esse si accumulano e sono la causa di malattie.

È una vera rivoluzione di paradigma; come ogni rivoluzione bisogna essere pronti ad accoglierla.

L'approccio igienista è contro tendenza. Si parla di curarsi senza bisogno di farmaci, si fa riferimento a metodi di depurazione, digiuni, alimenti vivi e alcalinizzanti, pratica di esercizio fisico, sole, riposo, convinzione, spiritualità e amore.

Alimentazione Naturale: l'igienismo promuove un'alimentazione composta principalmente da cibi non processati, freschi e di origine vegetale. La dieta igienista privilegia frutta, verdura, semi, noci e cereali integrali, evitando cibi raffinati, zuccheri aggiunti carne e prodotti di origine animale.

Digiuno terapeutico: il digiuno viene visto come un metodo efficace per depurare il corpo dalle tossine e rigenerare l'organismo. Gli igienisti sostengono che periodi di digiuno, sotto supervisione, possono aiutare a migliorare la salute generale.

Esercizio fisico: l'attività fisica regolare è considerata essenziale per mantenere il corpo in buona salute. Incoraggia un esercizio moderato e costante, adatto alle capacità individuali.

Altro aspetto che mi ha fatto interessare alla disciplina è l'attenzione all'organismo nel suo insieme, al cercare di curare non le malattie o i sintomi, ma il malato. La patologia non è un estraneo che si è impadronito della persona, ma si tende a capire come la persona ha sviluppato quella forma di malattia, con l'intento di educarla in modo che possa ritrovare la sua condizione di salute. Questo spostamento di orizzonte, nel mio caso, è arrivato quando ero pronta a coglierlo. Ognuno di noi ha la propria parte di responsabilità.

La malattia dovrebbe portare ad intraprendere un percorso di auto osservazione, analisi delle proprie emozioni, del proprio vissuto. Rivedere quello che mangiamo, e come lo mangiamo, l'attività fisica e come la svolgiamo, le nostre reazioni emotive... Siamo noi a decidere il nostro stile di vita, in ogni ambito che ci vede protagonisti della nostra quotidianità. Una soluzione di rieducazione, come quella proposta dalla scuola di Igiene Naturale, richiede impegno, coraggio e responsabilità. Mi ha colpito anche il nome della disciplina: Igienismo, o igiene naturale.

Dal vocabolario della tre cani riporto la definizione di IGIENE: "*Ramo della medicina che mira alla salvaguardia dello stato di salute e al miglioramento delle condizioni somatiche e psichiche, mediante lo studio e il suggerimento delle misure di protezione sanitaria dei singoli individui (i. individuale o i. privata) e delle popolazioni (i. pubblica), con riferimento, per quest'ultima, a tutte quelle condizioni ambientali (lavoro, urbanizzazione, inquinamenti, trasporti) che coinvolgono problemi di natura sanitaria.*

La parola igiene, mi fa pensare al concetto di pulizia, di ordine e per me inquadra bene la strada verso la ricerca della salute; Togliere, pulire, semplificare, equilibrare. L'igienismo pone l'accento sulla prevenzione delle malattie attraverso abitudini sane e naturali. Invita ciascuno a sperimentare la propria unica forza di guarigione. Quello che ho appreso in merito alla salute è, che può essere ottimizzata seguendo determinate regole igieniche e comportamentali:

Riposo e Sonno: un adeguato riposo e un sonno rigenerante sono ritenuti cruciali per il recupero e il mantenimento della salute. Gli igienisti raccomandano di rispettare i cicli circadiani; rispettare i ritmi naturali del corpo, cercando di andare a dormire e svegliarsi in orari regolari.

Idratazione: bere acqua pura è essenziale per mantenere il corpo idratato e facilitare l'eliminazione delle tossine.

Spiritualità: intesa come dimensione universale dell'essere umano, che ricerca il significato e lo scopo della vita, e lo fa sentire collegato all'universo, alla natura e agli altri esseri umani.

Questo studio riporta alla luce la locuzione latina *Mens sana in corpore sano*. La frase suggerisce che la salute fisica e mentale sono interconnesse e che il benessere totale si ottiene attraverso l'armonia tra corpo e mente. Questo mi ha dato lo spunto per approfondire le forze che ogni organismo e la nostra mente hanno per ristabilire la salute seguendo le leggi della Natura. Mi viene in mente una massima di Einstein: "Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare. Poi arriva uno sprovveduto che non lo sa e la realizza".

Lo studio dell'igienismo è questo. Uscire dagli schemi e modelli comportamentali precostituiti e aprirsi ad una visione che reinterpreta lo spettro del possibile, e cercare di riconnettersi alla natura.

Mi sento appena all'inizio del mio percorso di studi. Ho individuato un ventaglio di argomenti su cui studiare e sperimentare. Prendo atto di quanto poco so, quanto posso imparare, e soprattutto quanto lavoro ho da fare.

Ciò che è contenuto qui non vuole essere una prescrizione, un modello da seguire né tantomeno una verità assoluta.

Nella mia vita, ho attraversato momenti di incertezza durante i quali ho dovuto fare i conti con la mia fragilità sia fisica che emotiva. La malattia è stata una presenza ingombrante, che mi ha spinto a riconsiderare molte cose e a interrogarmi su aspetti della vita che prima tendevo a dare per scontati.

Questa premessa è un invito alla lettura, con la consapevolezza che ognuno di noi è diverso, e che ciascuno deve trovare la propria strada. Spero che queste pagine possano servire non solo come testimonianza, ma anche come fonte di ispirazione per chi, come me è alla ricerca di un equilibrio tra corpo e mente, scienza e natura, tra ciò che siamo e ciò che desideriamo diventare.

A ottobre, dopo 4 mesi dalla sospensione dei farmaci ho il primo ciclo.
La dottoressa mi rimanda dal ginecologo. Lui conferma che sono in menopausa.
Torna nuovamente il ciclo... Ritorno dal ginecologo e questa volta anche da un ecografo per eco addominale completa. Qui le risposte si contraddicono. L'ecografia transvaginale dice che non c'è attività follicolare e che sono in menopausa. Il medico dell'eco addominale completa mi dice che di lì a breve mi verrà il ciclo.
Torna nuovamente il ciclo.
A questo punto l'oncologa mi chiede come mi sento. Rispondo che sto bene.
Rimaniamo che ci rivedremo a fine settembre per i nostri controlli e ci salutiamo.

Altra cosa che non so se inserire tra i pro o i contro di questa trasformazione, le zanzare e altri insetti di cui avevo dimenticato l'esistenza negli ultimi 7 anni, hanno ripreso a pungermi.

Sicuramente la cosa che più ho sofferto in questi anni di terapie è la nebbia mentale. Il fatto di non ricordarmi le cose, di confondere luoghi e tempi, problemi di disgrafia, rovescioni nei numeri Insomma: la buona memoria specie matematica era un mio punto di forza. Ritrovarmi sprossata di quella certezza è stato terribile. Oggi, mi sembra di aver riacquisito una certa lucidità, ma soprattutto, mi curo molto meno di quanto perdo per strada. Penso che il mio cervello di prima fosse un setaccio troppo fitto. Queste maglie larghe che mi sono date in dotazione oggi, trattengono il giusto, o come direbbero le ricette culinarie: q.b.

Mi viene in mente uno di questi Haiku giapponesi che riporto:

“Tempo fa un saggio maestro giapponese ricevette la visita di un filosofo che era andato da lui per essere illuminato in merito all'antica filosofia Zen.

Il maestro lo fece accomodare in casa sua e dopo che furono seduti gli servì il tè. Egli versò la bevanda fino a riempire la tazza e la porse al suo ospite, ma il filosofo rifiutò dicendo non era venuto per sete d'acqua ma per sete di sapere. Allora il maestro riprese a versare il tè nella tazza che era già piena. Il filosofo guardava perplesso la tazza traboccare fino a quando non riuscì più a trattenersi e concitato disse: “ma è troppo piena. Non vede che non ne entra più?”

Il sapiente maestro gli rispose: “come questa ciotola anche voi siete pieno delle vostre opinioni e convinzioni. Come posso mostrarvi la saggezza Zen se prima non svuotate la vostra mente?”

In quest'ottica la mia memoria lacunosa può essere una risorsa; crea dello spazio vuoto e fa posto al nuovo.
L'entusiasmo per i miei miglioramenti mi spinge a chiedere alla mia nutrizionista consigli di lettura.

Il primo libro che ho letto è stato quello di Lazaeta. “La medicina naturale alla portata di tutti”. Esco dallo schema “a sintomo corrisponde farmaco” e cresce la voglia di saperne di più e la convinzione di poter essere io a prendermi cura di me.
Come diceva Paracelso “*Alterius non sit qui suus esse potest*” (Non appartenga a un altro chi può appartenere a sé stesso).
Sento di potermi riappropriare della mia vita.
Sempre nel libro trovo il rimando alla scuola di Costacurta di Trento e qui l'idea di mettermi a studiare.
Il mio umore è tornato solare e positivo quindi proseguo sulla mia strada fatta di briciole sparse che segnano un percorso.

Silvia Arinci

EDUCARE ALLA BELLEZZA

La via dell'igienismo naturale

Silvia Cerri

Health Science University

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY

Health Science University

Cara Fiorenza,

mi ricordo ancora quando ho deciso di comporre il numero della scuola con la speranza di poter partecipare al percorso formativo dell'Hsu, nonostante fosse già iniziato. Sentivo che era il momento giusto, che non avrei mai potuto aspettare un anno: avevo l'urgenza di sapere, di approfondire un mondo che percepivo rappresentarmi.

E ti ringrazio per avermi accolta calorosamente, per avermi dato l'opportunità di recuperare le lezioni, per aver atteso i miei ritardi nelle consegne degli elaborati, per avermi fatto sentire a casa.

Sì perché l'Hsu e Aghape, rappresentano per me una casa, dove mi sono potuta fermare, riposare, nutrire, dove mi sono cambiata d'abito e dalla cui porta ora sento di poter uscire. So che sarà sempre aperta per me e la visiterò presto. Ma ora sento di riuscire a varcare quella soglia.

Sono entrata malconcia, provata dalla vita, ancora una volta, ma con tanta speranza di star bene, di trovare le chiavi del benessere, per me, e da condividere. E le ho trovate, nella semplicità e grandezza dell'igienismo naturale, una vera e propria filosofia di vita che abbraccio a pieno, nei tanti punti di riflessione che ho raccolto nelle lezioni e negli sguardi, anche se a distanza, dei miei compagni di viaggio. Ricordo con affetto i professori che mi hanno trasmesso il loro sapere, l'incontro con Valdo Vaccaro, e accolgo nel cuore tante persone che ho conosciuto grazie alla scuola. Tutti mi hanno insegnato qualcosa, e mi hanno fatto vedere con più chiarezza come desidero proseguire nella mia strada.

A partire da te, una vera maestra di vita. Leggo nei tuoi occhi sofferenze che anche tu immagino hai provato, insieme al coraggio di andare avanti e di continuare a illuminare, con la tua forza, il cammino di tante persone. Più o meno perse, e comunque in viaggio. Ammiro la tua capacità di incantare con le parole, di mettere in fila pensieri profondi, di dividerli con sicurezza e rispetto. Ammiro il tuo sapere, la tua cultura, la tua umiltà. Sei un esempio e ti porto nel cuore. Ti ringrazio per aver pronunciato durante il corso di coaching quella frase, "La vita è un gioco", ha rappresentato per me una svolta. Ha abbattuto barriere e paure, mi ha fatto sentire che potevo provare a realizzare un piccolo grande sogno che nutro da anni, aprire la mia pagina Instagram per parlare di benessere a trecentosessantagradi. Sembra una piccolezza, ma per me non lo è.

Desidero rivolgere un pensiero anche a Thomas. Ho avuto la possibilità di conoscerlo meglio soprattutto grazie al lavoro in Aghape che mi avete offerto e per cui vi ringrazio di cuore. In uno dei primi giorni di lavoro, ho tardato a pubblicare un contenuto su Instagram per motivi tecnici e gli ho scritto un messaggio per scusarmi. Lui, con i suoi adorabili vocali e la tranquillità e serenità che sa trasmettere, mi ha detto che non dovevo preoccuparmi, che siamo una squadra e quello che non riesce a fare una persona la fa l'altra. Queste parole le conservo nel cuore come un grande insegnamento di vita. Quando penso a lui spesso mi commuovo, lo sento una persona buona, generosa, bella, vicina. E' per me un amico.

Provo sincero affetto per te e Thomas, per Elena, anche se le nostre strade si sono incrociate da poco e c'è desiderio reciproco di approfondire, ho trovato grande sintonia con Ciro, uno di quelli che la pensa più o meno esattamente come te e che non è proprio semplicissimo trovare. Ricordo con affetto Katiusha, mi ha colpito tantissimo Francesca Imarisio, la sua eleganza e gentilezza, e sono affezionata a Elisa e Pina.

Mi ritrovo oggi più forte e serena di quando ho iniziato la scuola. Più sicura di me e con la voglia di dare tanto alle persone e di prendermi cura anche di me.

Concludo così, ringraziando la vita per avermi fatto incontrare tante persone speciali e per avermi salvato infinite volte.

Con affetto

Silvia Cerri



(Igienismo nel comportamento con noi stessi)

Simona Cirelli / Noi, costruttori di realtà
igienismo nel comportamento con noi stessi

Health Science University

Prima della frequentazione della scuola, conoscevo dell'Igienismo solo le conferenze e le tesine del professor Valdo Vaccaro (a cui sono gratissima perché mi hanno anche salvata molte volte dai guai gli anni passati).

Ascoltandolo e leggendolo, ho sempre sentito una profonda commozione, la commozione che si prova nell'essere in presenza di un essere umano che dedica la vita con dedizione al servizio di una causa, mettendosi in prima linea senza paura. In aggiunta, i temi che affrontava mi hanno sempre toccato il cuore, essendo io vegana per la causa degli animali, e attivista per loro. Il suo termine "cibo innocente", l'ho trovato di una tremenda bellezza, e da anni mi accompagna.

Ho saputo, cercato e iniziato la scuola per varie ragioni: prima di tutto sentivo che era ora per me di fare chiarezza su tanti concetti, principalmente riguardanti l'alimentazione, che non riuscivo bene ad afferrare, nella confusione di un'informazione eccessiva e controversa che si trova oggi sui vari media o reti.

Un'altra ragione riguarda la mia professione: sono psicologa, ma una psicologa ben frustrata, perché sento chiaramente che, per quanto utilizzo tecniche nuove e assolutamente innovative, nonché appassionanti, manca una parte per me.

L'alimentazione al centro, e tutto l'ampio contesto di cui essa fa parte, per me assume una importanza fondamentale, perché non è solo cibo, fa parte di una filosofia dell'esistenza. Una filosofia che pone regina assolutamente la Natura e il rispetto alle sue leggi. Nel percorso di quest'anno, indipendentemente dalle difficoltà e assenze causate dalla lontananza a cui mi spinge il lavoro, ho potuto finalmente chiarificare moltissimi aspetti e mettere ordine in vari pensieri e nozioni.

È come se avessi costruito dentro di me la struttura, la rete su cui appoggiare i vari concetti. Una struttura salda, e che sento autenticamente mia. Ovviamente poi, per quel che riguarda le tematiche specifiche, ci vorrà tempo, ricerca e approfondimenti, ma non come una idea vaga a futuro, perché la materia mi appassiona e mi trovo nel pochissimo tempo libero a ricercare e ad avere sempre le mani in pasta.

Sento che anche le mie sedute terapeutiche sono cambiate.

Non parlo di igienismo, non nomino l'alimentazione, ma io sono diversa.

Nota molte più cose, vedo la persona e i problemi da una prospettiva diversa e molto più ricca.

È automatico, non lo ricerco con la testa.

Mi entusiasma la idea di creare domani una forma di far terapia totalmente autentica mia. Basata su chi io sono.

Non avevo quest'idea prima, o solo vagamente.

Un'altra cosa che posso esprimere è che mi sento di camminare verso un'unità, dove ciò che mi appassiona e ciò che è giusto vanno insieme. Ogni volta che terminavamo una classe, rimanevo un tempo con un sentimento di gratitudine, e di felicità dentro, trovando risposte a spinte ed aneliti che fanno profondamente parte di me. Risposte a volte verbali e logiche, a volte solo come una sensazione di completezza.

Sento anche che ho rallentato dentro.

Perché adesso mi piace e mi godo l'essere cosciente osservando le varie continue scelte durante la giornata.

Dico molti più NO, e sono molto più gelosa del mio tempo, del mio respiro, e anche della mia dose di pazzia.

E rido molto di più.

Simona Cirelli

*igienismo naturale come porta d'accesso verso
un alto stato di coscienza*

Vania Loreggian

Ho intrapreso questo importante percorso di crescita, formazione e conoscenza in un momento della mia vita straordinario.

Nel mese di Marzo del 2023 inizia la mia nuova vita.

Possiamo definire la mia esperienza come una sorta di risveglio ben avviata dalle scelte fatte durante la pandemia.

Scelgo di eliminare ogni farmaco, ogni alimento di origine animale, di andare contro tutto e tutti e di credere nel mio corpo, di avere profonda fiducia.

Scelgo tutto questo prima ancora di leggere i libri di Valdo Vaccaro (che leggerò verso maggio/giugno) e che mi porteranno verso nuovissime e profondissime illuminazioni interiori.

Una volta letto il libro "Alimentazione Naturale", dentro di me non c'è più alcun dubbio...VOGLIO APPROFONDIRE E DIVENTARE IGIENISTA NATURALE e così mi iscrivo alla Health Science University.

In questi mesi di formazione sono state davvero molteplici le riflessioni e anche le esperienze ed evoluzioni vissute sulla mia pelle. A partire dal digiuno secco.

Ho infatti implementato un giorno alla settimana di digiuno secco, pratica che mi ha fatto esplorare nuove sensazioni sia interiori che fisiche ma soprattutto interiori.

Ho vissuto questi mesi di studio (pur partecipando in differita) con grande stima verso ogni docente che ho avuto l'onore di conoscere e allo stesso tempo verso ogni compagno di questo meraviglioso viaggio.

Posso confermare che è stata la prima esperienza di apprendimento così fortemente arricchente da un punto di vista umano. L'accoglienza, le modalità, la gentilezza, il ritmo rispettoso dei tempi di tutti, la comprensione ma anche la disciplina.

Mi sono sentita accolta.

Mi sono sentita nel mondo che vorrei insieme a persone che stanno creando giorno dopo giorno una nuova umanità e questo a prescindere dalle scelte di ognuno.

Il profondo rispetto è sintomo di grande evoluzione interiore.

In questi mesi ho apprezzato infinitamente gli argomenti proposti, ho potuto fare esperienza del digiuno secco e anche del digiuno terapeutico.

Quest'ultima per me non è stata una buona esperienza, pur essendo stata seguita da un professionista.

Ma sono grata, comunque, a me stessa e alla mia anima per averla fatta perché mi ha insegnato una cosa importantissima e cioè che OGNI INDIVIDUO È UNICO, OGNI SISTEMA (CORPO, MENTE, SPIRITO) REAGISCE E AGISCE IN MODO UNICO.

Ed anche un'altra cosa per me è stata assolutamente importante da comprendere.

L'UMILTÀ DI FRONTE AL PROPRIO CORPO.

Perché il digiuno, pur essendo LA pratica di purificazione per eccellenza, allo stesso tempo rappresenta un momento di una delicatezza infinita per ogni essere umano che richiede umiltà.

Umiltà di fronte alle richieste del corpo, alle sue richieste, alle sue manifestazioni che, per l'appunto, per ognuno sono diverse. Non esiste libro, pratica, procedura che vada bene per tutti.

OGNI PERCORSO DEVE ESSERE SCRUPOLOSAMENTE PERSONALIZZATO.

E questa esperienza che ho vissuto e sto vivendo sulla mia pelle, la vivo come una grande lezione per me, per il mio percorso e per tutte le persone che vorranno affidarsi a me nel futuro.

Perché queste parole un conto è leggerle in un libro, un altro conto è comprenderle attraverso il proprio corpo. Non esiste nulla di più delicato del supportare e guidare una persona durante una purificazione mentale e fisica.

Metto l'accento anche su un altro aspetto sul quale ho riflettuto lungo il percorso.

IL RISPETTO PER TUTTI A PRESCINDERE DALLE SCELTE ALIMENTARI, consapevole che questo viaggio evolutivo e multidimensionale è fatto di un apprendimento continuo ed infinito/eterno esattamente come noi, come l'universo.

Questa dimensione terrena è una bellissima scuola e sono grata per le scelte fatte ed al contempo MI SENTO IN VIAGGIO COME TUTTI e mi alleno per trasmettere i principi igienisti tuttavia senza estremismi, senza pronunciare parole di disprezzo verso chi è onnivoro, ANZI, con profonda comprensione e accoglienza.

La gratitudine è senz'altro un'altra meravigliosa conquista di questo anno.

Quando mi nutro, cerco di farlo lentamente, e sono grata, profondamente grata verso ogni essere vegetale di cui mi nutro.

Ho scelto di essere principalmente vegan-crudista ma reputo ogni essere vegetale vivo e senziente al pari degli animali pur essendoci diversità di espressione e comunicazione.

IL VIAGGIO NELLA MATERIA

Questa dimensione terrena è per me un bellissimo viaggio dello spirito nella materia e come tale prevede la comprensione di chi siamo, di cosa sia il nutrimento (tutto ciò che è fisico nutre e si nutre).

Voler esistere e fare l'esperienza della materia creando meno dolore possibile ci fa onore in quanto esserli spirituali ma senza mai dimenticare che è un viaggio di comprensione.

Ho compreso che continuerò a scegliere scrupolosamente sia di cosa nutrirmi (persone, cibo, letture, pensieri, parole, suoni, esperienze) ma anche chi e cosa nutrire.

Ultimo ma non per importanza, questo percorso ha suscitato in me un grande desiderio di ricercare e frequentare medici che abbraccino l'igienismo naturale.

Ho conosciuto alcune figure professionali con orientamento igienista e questa è stata una grandissima scoperta.

Vania Loreggian

Una Nuova Vita



Taschin
Veronica

Questo testo per descrivere un po' chi sono, raccontare alcune pagine della mia vita che mi hanno portato a vedere la realtà con occhi diversi e la meravigliosa opportunità di crescita attraverso l'anno accademico appena trascorso con l'HSU.

Sono Taschin Veronica, ho 28 anni e vivo in un paesino in provincia di Venezia. Sono nata a Padova nel 1996 e ho trascorso la prima parte della mia vita in provincia di Padova. Sin da piccola ho sempre avuto orgoglio dei miei occhi, erano il segno particolare di riconoscimento perché sono sempre stati il punto luce del mio volto piccolo racchiuso in una chioma di capelli scuri. Sono di un colore particolare, cambiano sfumatura al trascorrere delle ore della giornata, infatti osservandoli allo specchio e mutano in continuo, al mattino sono azzurro chiaro, verso l'apice del sole sono azzurro-verde acqua, nello scorrere delle ore si scuriscono e prendono la tonalità del azzurro-blu fino a raggiungere nelle ore serale un tono sfumato dei tre colori.

Per un periodo della mia vita ho indossato gli occhiali e di corporatura sono da sempre stata una buona forchetta affinché non mi ritrovai in un periodo oscuro che ho definito 'il mio buco nero'.

Prima di raccontare questa parte di vita oscura che mi ha portato ad esplorare il mondo nel suo complesso Naturale avvicinandomi al pensiero igienista, ho vissuto anni molto piacevoli. Mi sono avvicinata successivamente ad un pensiero diverso di interpretazione terrena rispetto al pensiero di massa perché non lo sentivo più "mio" e brulicava un desiderio di ricrescita. L'ho analizzato sin dall'inizio in tutti i suoi lati e posso affermare che le conoscenze hanno bisogno ancora di essere arricchite. A mio parere la conoscenza è il bene più prezioso che una persona possa possedere, necessaria per qualsiasi situazione che si può verificare con gli anni per sé stessi o per gli altri.

Ho trascorso ben 18 anni in quasi totale serenità, alti e bassi umorali intrecciavano le giornate ma senza riscontri particolarmente negativi. Infatti, ho vissuto anni molto fiorenti con successi alle scuole elementari, alle scuole medie e nei primi anni di scuole superiori. In questa ultima parte di vita serena ho incontrato fortunatamente la persona che a d'oggi ho al mio fianco.

Da bambina ero serena con il sorriso sempre stampato, sorridevo, scherzavo, passavo tantissime ore immerse nei libri, ho sempre desiderato arricchire la mia mente e conoscere cose nuove. Ho frequentato le scuole elementari e medie nel paese dove vivevo, le ho concluse con il massimo dei voti e grande soddisfazione. Al termine della terza media ero entusiasta di intraprendere il capitolo successivo delle scuole superiori perché mi avrebbe permesso di proseguire gli studi verso la meta che desideravo, ovvero "da grande volevo fare il notaio".

Durante gli anni delle scuole superiori sono stata sempre molto motivata ma qualcosa non andava mai per il verso giusto, mi sentivo nel posto "sbagliato" infatti sono stati anni faticosi, demotivanti e distruttivi. Impiegavo tutto il mio tempo nei libri, passavo ore infinite a studiare ma non riuscivo ad avere risultati, la mia autostima era iniziata a scemare e non avevo più nessuno scopo futuro per continuare. Infatti, a conclusione delle scuole superiori non ho proseguito con l'università anzi ho iniziato il secondo periodo della vita nell'oscuro.

Da quegli anni vissuti con grande difficoltà per causa di insuccessi scolastici, personali e difficoltà con rapporto di famiglia, mi hanno portata a vivere momenti difficilissimi. Ho ascoltato, parlato, discusso, fatto visite e accertamenti senza mai concludere nulla poiché nessuno sapeva decifrare il mio malessere e nessuno infatti riusciva ad aiutarmi.

L'adolescenza che solitamente è rinascita e riscoperta, per me è stata completamente il contrario. Mi sono ritrovata ad affrontare le mie paure, le mie insicurezze, le critiche e giudizi altrui, la svalutazione e l'inizio di un rapporto che andava sempre più in decadenza con la famiglia.

I fatti accaduti, i momenti vissuti e i pensieri che vacillavano da quel lontano compleanno di 10 anni fa sono stati classificati dagli studiosi della medicina anoressia nervosa con paure e depressione.

Da ciò che ho vissuto posso dire che la mia vita è andata al degrado un po' alla volta, non è stato come potrebbero pensare tante persone 'il non accettare il proprio corpo' perché io mi vedevo bellissima com'ero ma tutto ciò che mi circondava e tutto ciò che passavo veniva trasformato dentro di me in svalutazione e nervoso fino allo scemare generale di tutto.

Non riuscivo ad avere risultati con gli studi, sono stata criticata e 'bullizzata' dai miei compagni di scuola superiore e avevo la famiglia che non era dalla mia parte perché davano importanza a tutt'altro. Tra le mura di casa mi sentivo rinchiusa nel mio buco nero terrificante.

Gli anni passarono, io vivevo i momenti con angoscia, paura, ansia, attacchi di panico, debolezza e tanti altri aspetti molto negativi finché mi ritrovai a vedere il mio corpo allo specchio. Da Paura. Non volevo assolutamente accettare di essere diventata ossa per la mia non riuscita nell'assumere cibo perché avevo costantemente nodo in gola e sensazione di nausea, raggiungendo addirittura una paura riconosciuta come ematofobia. Il mio corpo era cambiato, se continuavo ancora per poco mi sarei ritrovata in mano a Dio. Da quel giorno allo specchio, da quel giorno che il mio compagno mi guardò e rimase impressionato, tutto cambiò. Ho preso la decisione di dare una svolta, non lasciare scorrere le cose nel lato più nero, farmi forza e riprendere il verso positivo per riuscire a tornare a vivere.

Ho iniziato a sbirciare in internet delle soluzioni per aumentare di peso, per riuscire a riprendere le forze e per riuscire a riprendere la vita in tutte le sue sfumature. Tra le tante cose mi sono imbattuta in letture di tutti i tipi, ho letto tantissimi articoli, ho visionato tantissimi siti, ho ascoltato tantissimi video affinché ho riscontrato la realtà in una filosofia di vita ispirata al naturale che dava benessere con la digestione, che poteva mentalmente aiutarmi e se mi avrebbe salvato così ho intrapreso il mio approfondimento in merito. Ho partecipato a vari corsi in online riguardo all'approccio alimentare ma da quegli ascolti ho riconosciuto me stessa nell'alimentazione vegetale e da lì ho ripreso.

Da pochissimo che mangiavo ovvero 2-3 pacchetti di cracker con del miele, sono giunta a 2 zucche al forno. Per me è stato uno sforzo immenso ma non avevo altra scelta. Ho scoperto l'alimentazione vegetale, per me è stato un 'salva vita'. Nelle varie ricerche di testimonianze ho seguito assiduamente una ragazza che ha frequentato l'HSU e ad oggi sono fiera di aver terminato i miei studi del primo anno; sono stati mesi ricchi di informazioni e spinte di consapevolezza.

Lo studio è stato molto interessante, coinvolgente e ho conosciuto persone meravigliose con saggezza e conoscenze preziose. Ho preso consapevolezza che il mio vissuto è stato la conseguenza di tutto ciò che ho passato e un po' alla volta lasciando al mio corpo il tempo necessario per la ripresa sono sicura che fiorirà. Non smetterò mai di ringraziare il mio compagno che mi ha fatto questo grandissimo regalo perché iniziassi gli studi.

Dopo anni e anni di sventure e negatività riprendere i libri tra le mani lo vedevo un passo non adatto a me invece è stato tutto l'opposto.

Veronica Taschin

un anno in HSU



Pubblicato dalla Health Science University

Settembre 2024

www.naturaleigiene.it

www.salute.aghape.it