

# Rifugio dell'Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali n. 12



**L'idea finale del Progetto ideato dall'Associazione Cuore con le Ali e sostenuto da tutti quei soci che, con la frequentazione dei seminari proposti, vanno ad incrementare la sua realizzazione. Il Centro avrà una funzionalità Gratuita per tutti i soci attivi e/o motivati.**

## **Editoriale**

**Carissimi soci e simpatizzanti**

**Vi auguriamo delle Buone Festività, cercate di riposare e di dare il tempo al vostro corpo di smaltire gli eccessi alimentari.**

**Durante l'anno 2015 l'Associazione Cuore con le Ali si è prodigata verso vari progetti.**

- **La creazione del primo Convegno dedicato alla Salute con le tecniche Naturali, ma anche alla divulgazione di temi inerenti alla crescita personale e spirituale.**
- **Abbiamo preso contatti con diversi Privati per realizzare Casa Salute Rifugio dell'Anima (3 in totale), pur non avendo raggiunto accordi soddisfacenti per la realizzazione dei vari progetti, ci sono stati di aiuto per meglio comprendere ed indirizzare le nostre energie.**

**Il 2016 ci vedrà impegnati nel proporre nuove iniziative, sempre rivolte al benessere interiore e allo sviluppo spirituale dell'individuo, oltre che al pensare nuove soluzioni per realizzare i vari progetti.**

**Come sempre vi invitiamo alla frequentazione sia dei vari seminari proposti che dei vari trattamenti gratuiti offerti, questo vi permetterà di comprendere meglio il funzionamento e lo scopo dell'Associazione.**

**Difatti abbiamo osservato che ad una scarsa o nulla frequentazione, segue una incomprensione dei principi che regolano Cuore con le Ali e tutti i progetti che vi gravitano attorno.**

**Con l'anno nuovo daremo il via anche ad un corso per diventare Operatore Olistico Volontario dell'Associazione, al fine di rendere il socio autonomo su diverse discipline, che potranno essere utilizzate oltre che nel proprio privato anche e soprattutto nell'ambito Associativo. Vi ringraziamo tutti e vi aspettiamo a Gennaio.**

# Naturoigienismo : autogestione della salute con gli elementi della natura e le forze vitali dell'uomo



Le Scienze Igienistiche Naturali di Luigi Costacurta e Manuel Lezaeta Acharan, si fondano sul principio dell'equilibrio termico tra temperatura interna ed esterna del corpo che si attua mediante una sana e corretta alimentazione, sull'esercizio delle discipline naturali: acqua, terra, luce ed aria, su movimento e respirazione.

Ogni malattia è ritenuta una disfunzione dell'organismo che a prescindere dai sintomi trova la sua origine nello squilibrio di tre fattori vitali per la salute: equilibrio termico, umorale ed energetico.

L'obiettivo fondamentale del Naturoigienismo Costacurtiano è di conseguenza quello d'insegnare ad autogestire il proprio organismo in modo naturale, nella piena consapevolezza di ciò che avviene dentro e fuori il nostro corpo, riutilizzando al meglio le risorse naturali responsabili del mantenimento vitale delle specie animali o vegetali presenti sul nostro pianeta. Grazie all'utilizzo cosciente di questi elementi, mirando al ripristino dell'equilibrio termico ed energetico dell'organismo, è possibile riporre l'individuo nel campo salutistico.

Il metodo Costacurta si articola su tre periodi fondamentali: Disintossicazione, Rivitalizzazione e Stabilizzazione o Mantenimento, dove, in ognuna di queste

fasi utilizza in modo gerarchico numerose tecniche naturali. Queste tecniche si possono classificare in dieci categorie dove quattro di esse sono ritenute imprescindibili e devono sempre figurare: Nutrizione specifica umana, Idrotermofangoterapia, Esercizio Fisico e Igiene della mente.

Grazie all'utilizzo di queste metodiche relazionate all'equilibrio termico del corpo, l'igiene naturale senza diagnosticare le malattie, senza ricorrere a farmaci e senza pretendere di curare o sostituirsi al medico, tende a riportare l'individuo in uno stato di equilibrio bio-funzionale, tale da migliorare la qualità della vita anche di fronte ad importanti stati patologici.

### **CRISI DEPURATIVE**

Le pratiche igienistiche (fango, bagno di vapore, pratiche con l'acqua, sacchetti difiori di fieno ecc.), abbinate a un regime alimentare sano, equilibrato e disintossicante, possono in una fase iniziale avere degli effetti indesiderati. Possono presentarsi: mal di testa o stanchezza, un riacutizzarsi di dolori artrosici artritici o reumatici, una crisi di eliminazione attraverso la pelle sottoforma di foruncoli, pustole, eczemi, eritemi, chiazze rosse, stitichezza, gonfiore all'apparato gastrointestinale, aumentate secrezioni dalle vie nasali, bronchiali e genito urinarie. Oltre all'accentuazione di disturbi già presenti possono anche ricomparire disturbi passati, soprattutto se sono stati soppressi con farmaci chimici. Queste reazioni non compaiono in tutti, né con la stessa intensità, ma dipendono dai diversi stati di intossicazione e dalla capacità reattiva immunitaria individuale. E' comunque importanti capire, e far capire, che questi sintomi sono la manifestazione di una crisi depurativa, perciò si devono considerare positivamente nell'evoluzione delle cure naturali. Altrimenti succede che, spaventati, ci si preoccupa e si sospendono i trattamenti (proprio nel momento cruciale in cui il fisico sta rispondendo!) assumendo poi medicinali per sopprimere gli effetti indesiderati.

Ippocrate diceva:

“la natura è la guaritrice per eccellenza, basta che i suoi effetti siano sostenuti, assecondati e diretti ”.

Non si può continuare a soffocare il naturale processo di eliminazione di tossine che avviene nel corso della vita con svariate manifestazioni senza rischiare il passaggio, prima o poi, ad una vera e propria fase degenerativa come la malattia cronica o il tumore. Tornando alle reazioni di cui si parlava sopra, esse sono di breve durata e preludono a un miglioramento che porterà a un benessere sia fisico che psichico mai sperimentato prima. Secondo quanto è stato osservato da numerosi e illustri medici naturalisti la guarigione può avvenire:

- dall'interno verso l'esterno, ossia da organi vitali ad organi superficiali come la pelle. Perciò è errato sopprimere un eczema senza curare la causa che lo scatena, perché la malattia rischia di approfondirsi e colpire organi vitali.
- dall'alto verso il basso, ad esempio la scomparsa di una cefalea attraverso una scarica diarroica.
- in ordine inverso alla comparsa delle varie malattie nel tempo.



## Dieta macrobiotica

La **dieta macrobiotica** è un regime alimentare che fa parte di una filosofia più complessa, la **macrobiotica** appunto, termine il cui significato è *grande vita*. La creazione della macrobiotica (filosofia che si basa sul mantenimento dell'equilibrio fra Yin e Yang, le due energie opposte, ma complementari che, secondo molte discipline orientali, governano l'armonia universale) viene attribuita al giapponese Yukikazu Sakurazawa (1893-1967), più noto in Europa come George (o Georges) Ohsawa.

La dieta macrobiotica è nata osservando e traendo ispirazione dalle regole alimentari dei monaci zen.

L'opera nella quale Sakurazawa ha delineato i principi del regime alimentare da lui ideato è *Le Zen Macrobiotique ou l'art du rajeunissement et de la longévité*.

Ogni alimento, secondo il regime alimentare macrobiotico, appartiene a una delle due energie opposte, Yin e Yang; appartengono alla categoria Yin gli alimenti aciduli, amari, particolarmente aromatici o molto dolci, mentre fanno parte degli alimenti Yang i cibi salati, poco aciduli, poco dolci o poco piccanti.

### Impostazione della dieta macrobiotica

I capisaldi della dieta macrobiotica standard sono cereali integrali in chicchi, verdure di stagione crude e cotte, legumi, frutta di stagione e carni bianche (o pesci a carne bianca).

L'alimentazione quotidiana è suddivisa a grandi linee nel seguente modo:

- 50%: cereali integrali in chicchi
- Dal 20 al 30%: verdure di stagione crude e cotte

- Dal 10 al 20%: di carne bianca o pesce (non quotidianamente) oppure legumi oppure seitan, crocchette di soia ecc.
- 10%: frutta fresca (oppure secca) di stagione oppure alghe o anche dessert senza zucchero e senza latticini.



La metà del pasto deve essere quindi fornita da: cereali integrali riso a chicchi lunghi, riso dolce, riso basmati, orzo, miglio, farro frumento, grano saraceno, mais ecc.

A colazione, con il tè, si possono consumare cereali in fiocchi che devono essere integrali e senza zucchero e conservanti vari. In quantità moderate i cereali in fiocchi possono essere aggiunti alle zuppe. Fra i cereali sconsigliati c'è da segnalare il muesli. Occasionalmente i cereali possono essere sostituiti da cuscus, bulghur o pasta integrale.

Per un quinto o per un terzo il pasto deve essere composto da verdure di stagione; sono da prediligere i cavoli, i cavolini di Bruxelles e il cavolo rapa, le cime di rapa, il sedano rapa, le rape, i ravanelli, le carote, i finocchi, lo scalogno, i fagiolini, le zucche ecc. Vanno evitate invece tutte le verdure appartenenti alla famiglia delle *Solanacee* come, per esempio, melanzane, patate, peperoni, peperoncini, pomodori ecc. Fra gli alimenti proibiti dalla dieta macrobiotica vi sono anche i funghi.

Il metodo di cottura delle verdure dovrebbe essere periodicamente variato (lessatura, saltatura, scottatura ecc.).

Un 10-20% del pasto deve essere composto da legumi oppure da carne bianca o pesce a carne bianca. Fra i legumi consigliati ricordiamo i ceci, le lenticchie, tutti i tipi di soia, tutti i tipi di fagioli, piselli ecc.

Per quanto riguarda la carne bianca, viene consigliato di scegliere tagli poco grassi, mentre per quanto riguarda il pesce, si dovrebbero preferire i prodotti ittici di dimensione piccola o media. Proibiti i crostacei. Quando si consumano carni o pesci (massimo 4 volte alla settimana) va evitata l'assunzione di legumi. Fra i sostituti della carne consigliati vi sono il seitan o le crocchette a base di soia.

Un altro 10% dell'alimentazione quotidiana deve essere composto di frutta di stagione; la frutta dovrebbe essere preferibilmente consumata fuori pasto e deve essere evitato il consumo di frutta tropicale o esotica. Sono da preferire mele, albicocche, pesche, prugne, pere, uva, lamponi, mirtilli ecc. La frutta secca va consumata occasionalmente ed è consigliabile evitare le noci.

Una piccola parte del pasto può essere rappresentata da alghe marine (per esempio, la kombu o la nori) che possono essere aggiunte alla cottura dei cereali o a quella dei legumi.





## Dieta macrobiotica: gli alimenti da evitare

Oltre agli alimenti da non consumare riportati nel paragrafo precedente, secondo i dettami della dieta macrobiotica si dovrebbe evitare il consumo di insaccati, affettati, carni rosse e selvaggina; altro alimento da evitare, sia da solo sia come ingrediente, è l'uovo; gli amanti di questo cibo possono concederselo soltanto poche volte l'anno. Quando è possibile, si dovrebbe cercare di consumare alimenti provenienti da agricoltura biologica. Vanno inoltre esclusi dalla dieta lo zucchero bianco (a motivo della raffinazione) e tutti quei dolci che lo contengono; in linea generale andrebbero evitati tutti i cibi raffinati. Come sostituto dello zucchero sarebbe preferibile utilizzare in primis malto di cereale (per esempio quello di riso o di orzo) altrimenti sciroppo di riso o di frumento; nel caso nessuno di questi sia reperibile si può utilizzare zucchero di canna. Anche il miele o lo sciroppo d'acero sono sconsigliati.

Vanno esclusi dalla dieta persino il latte e tutti i suoi derivati, quindi burro, formaggi (grassi o magri che siano). Secondo alcuni sostenitori della dieta macrobiotica l'utilizzo di latte animale o latticini è una vera e propria "follia".

Gli amanti del formaggio possono sostituirlo con il tofu, mentre coloro che amano il latte possono assumere, senza esagerare, quello di riso. Va evitato il latte di soia.

Per quanto riguarda il pane, la scelta deve cadere su quello integrale. Chi ama la pizza può consumarla occasionalmente, ma deve considerare il fatto come uno "strappo alla regola". Ovviamente vanno preferite pizze poco elaborate e con minime quantità di pomodoro e mozzarella.

Olio e sale vanno usati con molta moderazione, quest'ultimo solo in cottura; come insaporitore a crudo, il sale può essere sostituito dal gomasio (una polvere composta da sale marino integrale e semi di sesamo tostati e tritati, a volte arricchita con alghe).

L'aceto di vino va evitato e può essere sostituito con l'umeboshi, un condimento ricavato da una varietà di albicocche (e non dalle prugne come molti scrivono) che crescono in Cina e Giappone.

Chi sceglie il regime alimentare macrobiotico non deve utilizzare gastronomia pronta né insaporitori come i dadi da cucina.

Va eliminato dalla dieta anche il caffè; al suo posto si possono utilizzare orzo o altri surrogati come, per esempio, quelli ottenuti dai cereali (per esempio lo yannah, una bevanda ottenuta da miscela di cereali tostati e che ha un contenuto nullo di caffeina, oppure il dandelio, una bevanda che si ottiene da radici torrefatte di tarassaco e di cicoria).

Anche il tè tradizionale deve essere sostituito con il tè bancha giapponese oppure il tè kukicha, prodotti il cui contenuto in caffeina è bassissimo, praticamente nullo.

Per quanto riguarda le bevande, sì al vino, ma con molta moderazione. Da evitare sia i superalcolici sia le bevande gassate e zuccherate. Sempre con molta moderazione si possono consumare i succhi di frutta.

Curiosamente, al contrario di quanto raccomandato dalla maggior parte dei regimi alimentari, si raccomanda di non esagerare con il consumo di acqua.

### **Dieta macrobiotica: altri consigli**

Altri consigli che vengono forniti dai sostenitori della dieta macrobiotica sono relativi agli utensili da cucina; per la cottura dovrebbero essere usati recipienti in acciaio inox, ferro smaltato o ghisa, mentre sono "out" i recipienti in alluminio o rame; proibiti anche quelli in teflon.

Per quanto riguarda l'utilizzo del forno a microonde lasciamo che sia il lettore a indovinare...



Un ultimo consiglio che arriva dai cultori della dieta macrobiotica è relativo all'ambiente e alle modalità di consumo dei pasti: ambiente tranquillo e atteggiamento rilassato, ricordandosi di masticare molto a lungo.



Con il prossimo calendario Febbraio/Maggio, daremo inizio a dei corsi di Cucina Macrobiotica – vegana – vegetariana, in modo tale da poter sperimentare il cibo come strumento del buon mantenimento della Salute.

**Taglio delle verdure**

**Cereali**

**Frutta**

**Dolci e dolcificanti naturali**

**Cottura dei cibi**

