

LINEE GUIDA PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E NATURALE

LA VERA SAGGEZZA STA NEL RICERCARE L'EQUILIBRIO

Scopo delle pratiche igieniste è mantenere uno stato di salute e di equilibrio. Le linee guida della Health Science, che chiamiamo pacchetto-salute, includono non solo indicazioni alimentari ma anche relative ai pensieri, azioni e comportamenti atti a star bene e a vivere in armonia con sé stessi e con gli altri esseri viventi, riducendo il nostro impatto sul pianeta per quanto possibile.

UN CORPO AUTO-GUARENTE

il corpo umano è normalmente orientato alla salute, dotato di strumenti auto-guarenti che gli impediscono di andare contro se stesso. La malattia non è nemica ma amica, è un campanello d'allarme nonché un mezzo per liberarsi dai veleni, quindi via rimediale per ripristinare l'equilibrio e la salute persi per strada. Nella visione della HSU la Natura è Sovrana Medicatrice di tutti i mali: ogni malattia insorge solo quando serve e dura solo finché necessario. In tutti gli uomini è la mente che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia.

ALIMENTAZIONE VEGETO-CRUDISTA TENDENZIALE

Nella HSU parliamo di alimentazione vegeto-crudista tendenziale, sostenibile e personalizzata. Tendere al vegeto-crudismo secondo una percentuale variabile, secondo le possibilità di ciascuno, dal 70% al 90% tra frutta, spremute e verdure. Eliminare gli alimenti di origine animale, limitare i cibi cotti a verdure, amidi e cereali. Tuttavia ciò non comporta uno schema rigido, ma deve servire da riferimento ed essere applicato e personalizzato secondo le risposte del corpo, poiché ogni soggetto ha necessità diverse, e le esigenze ormonali, mineralvitaminiche, caloriche e gustative, cambiano continuamente.

SOBRIETÀ, VITALITÀ E DIGERIBILITÀ INNANZITUTTO

La scelta e la combinazione degli alimenti devono rispondere a criteri di qualità e digeribilità. Solo una buona digestione produce sangue puro, fluido e scorrevole, indispensabile per il nostro benessere. I cibi crudi garantiscono la vitalità, la vibrazione, l'acquosità biologica e zuccherina della frutta, la potenza minerale della verde clorofilla, i profumi deliziosi, i colori rosso ed infrarosso della frutta, che si traducono in valori micro-elettrici e micro-magnetici superiori ai 6500 Angstrom della Scala Bovis-Simoneton.

UNA STRADA DI MILLENARIA SAGGEZZA

Le linee guida DELLA HSU si rifanno alle Leggi Millenarie dei vari maestri del passato: Pitagora, Parmenide, Ippocrate, Galeno, Marco Aurelio, Giordano Bruno, Leonardo, Luigi Alvisè Cornaro, la Scuola Romana Imperiale (proibizione di ogni attività medica), la Schola Medica Salernitana, Florence Nightingale, la Scuola Francese (Antoine Béchamp, Claude Bernard), la Scuola Igienista Tedesca (Paracelso, Louis Kuhne, Arnold Ehret, Max Pettenkofer, Padre Taddeo da Wiesent-Bavaria), la Scuola Svizzera (Max Bircher-Benner), la Scuola Russa (Paul Kouchakoff, Elie Metchnikoff), la Scuola Americana (Isaac Jennings, Sylvester Graham, John Tilden, Herbert Shelton), la Scuola Bulgara di Fratellanza Universale (Peter Deunov, Omraam Mickael Aivanhov), la Scuola Cinese e l' Ayurveda indiano.

TUTTI SANI E AUTO-GUARENTI SE NON SI OSTACOLANO I MECCANISMI DI RECUPERO

Ogni individuo è sano, dotato di un corpo orientato verso la salute e pertanto capace di auto-riequilibrarsi mediante remissione naturale. Questo processo si può assecondare grazie alla non-cura del sintomo e alla non-interferenza coi meccanismi interni della immuno-competenza e della ormone-competenza. Sono rare le alterazioni d partenza, seppur con diversità potenziali dovute a circostanze più o meno favorevoli per concepimento-gravidanza-nascita-allattamento, e per lo stile di vita più o meno ottimale.

STRATEGIE DI AUTOGESTIONE DELLA SALUTE

Scopo della HSU è fornire conoscenze e strumenti alle persone per mantenersi in salute, contro la tecnica diffusa di spaventare e disinformare la gente sana, fino a terrorizzarla e a trasformarla in gente apprensiva, ansiosa, ipocondriaca o malata immaginaria. Quando i soggetti vanno fuori del seminato, mangiando male, pensando male, o agendo in modo scriteriato, compaiono sintomi e segnali d'allarme.

CURARE IL SINTOMO

Essendo la natura della malattia difensiva, rimediale, depurativa e personalizzata, appare assurdo voler curare la malattia stessa. Il ripristino della salute è la costante tendenza naturale del corpo umano. Conseguentemente, l'errore sta nel curare la malattia-sintomo o la malattia-effetto, qualunque sia il metodo terapeutico: allopatia oppure omeopatia, Medicina cinese tradizionale o Ayurveda, o altro ancora, senza ricercare il collegamento logico-causale con le reali motivazioni.

IL NUTRIZIONISMO MEDICO

Molti approcci tradizionali non distinguono tra vitamine sintetiche e vitamine naturali, tra minerali inorganici da verdure stracotte o da integratori, tra cibo vitale e cibo devitalizzato, tra cibo con lieviti e cibo privo di lieviti, tra cibo vegetariano-vegano compatibile e cibo carneo-latteo incompatibile, tra aria pura e aria viziata, tra sangue guasto-grasso e sangue fluido.

SPREMUTE, SUCCHI FRESCHI E FRUTTA

Le linee guida dell'HSU insegnano a consumare spremute di agrumi in inverno, e meloni, angurie, pesche, uva, fragole e mirtilli nei climi temperati, nonché estratti freschi di carote-sedano-ananas e simili.

Estratti e spremute vanno assunti nel corso della mattinata (colazione fruttariana) e nel tardo pomeriggio (merenda fruttariana), lontano dai pasti solidi, perché la frutta dev'essere assunta sempre a stomaco vuoto (salvo mele, ananas e papaia). La frutta secca da guscio può essere assunta sia da sola che alla fine dei pasti principali, visti i suoi tempi digestivi più lunghi.

VERDURE CRUDE A PRANZO E CENA, SEGUITE DA PIETANZE COTTE CON CRITERIO

Fondamentale è consumare un piatto molto abbondante di verdure crude, da assumersi come primo piatto a pranzo e a cena, masticato lentamente e con cura. A seguire i cibi cotti, ma mai oltre i 120°C per evitare la cancerogena acrilamide, non oltre i 50°C se si vuole salvaguardare la vitalità enzimatica e non oltre i 75°C per evitare la distruzione vitaminica e la disorganizzazione minerale. E' fortemente sconsigliato l'uso di micro-onde, di pentole a pressione, di padelle in alluminio e in smalti dannosi.

SECONDI PIATTI BASATI SUL GRADIMENTO E SUL BUON SENSO

I secondi piatti possono includere verdure e tuberi amidacei non sbucciati, visto che l'amido resiste quasi inalterato alle cotture leggere e conservative (ma non a quelle prolungate e a fuoco lento). Ottime patate, patate dolci americane, batate rosse, topinambur, carote, carciofi, finocchi, asparagi, cavolfiori, cime di rapa, verze, rape, bietole, castagne, mais, legumi, cereali integrali (messi preferibilmente in ammollo per alcune ore prima della cottura). Bene i purè e l'insalata di patate, i cereali con verdure, paste, pizze e pani senza lievito-fosfato e senza lievito di birra, minestre di verdura cotte in pentola e coperchio non oltre i 15 minuti, gnocchi di patate o di zucca, peperonate, verdure saltate in padella. Ridurre al minimo succhi confezionati e pastorizzati, cibi conservati in scatola, bevande alcoliche tipo vino e birra, bevande stimolanti tipo caffè, tè e cole, fumo.

CONDIZIONI AMBIENTALI E PERSONALI FAVOREVOLI

Sono altresì sconsigliati cibi arricchiti da integratori, cibi e bevande spazzatura, bibite gassate e dolcificate, zuccheri raffinati, aspartame e simili, l'uso del sale. Niente farmaci e vaccini. Mangiare da soli o in buona compagnia, in atmosfera distesa e serena e soltanto in presenza di buon appetito.

Valdo Vaccaro