



Scuola internazionale di igienismo naturale e scienza della salute

IGIENISMO NATURALE:
LA VIA PER LA SOVRANITA
INTERIORE

A CURA DI:

ROBERTO CIRILLO

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ANNO ACCADEMICO 2023/24

CHI SONO

Mi sono sempre interessato fin dalla giovanissima età di benessere del corpo, mangiare bene e fare sport. Fortunatamente sono cresciuto in una famiglia molto semplice, in campagna, mio padre oltre ad avere un lavoro fisso, si occupava anche di coltivare il terreno. Piantava tantissimi tipi di verdure e ortaggi, piante da frutta, questo comportava molta fatica e tempo, in quanto la coltivazione della terra richiede impegno, sono tante le attività da fare, non si tratta solo di seminare, ma bisogna costantemente tenere pulito il terreno dalle erbacce. Per tutti questi compiti noi tutti della famiglia davamo una mano a mio padre, mi ricordo che quando ero adolescente, mi sono fatto tantissime estati sotto il sole cocente, a raccogliere ortaggi e togliere erbacce. A me piaceva la vita di campagna, nonostante ovviamente essendo un adolescente c'erano dei momenti in cui avrei preferito uscire con gli amici per andare al mare, ma poi al vedere mio padre faticare così tanto, non me la sentivo di lasciarlo solo. Sono cresciuto quindi con dei principi molto sani, che bisogna rimboccarsi le maniche per ottenere ciò che si vuole, niente ci viene regalato con facilità. Ma oltre la fatica, coltivare la terra regala tantissime soddisfazioni, innanzitutto, all'epoca senza saperlo, stavo facendo una pratica igienista molto importante, ovvero essere a piedi scalzi nel terreno, nella natura, ciò sicuramente ha irrobustito il mio organismo, ma oltre a ciò altro beneficio è quello di raccogliere i frutti. Ecco che sulla nostra tavola c'era sempre frutta e verdura in quantità, non ho memoria di quelle volte che abbiamo comprato la frutta e verdura al supermercato, anzi ne avevamo abbastanza per darne anche a parenti ed amici. Perciò fin da bambino ho mangiato frutta e verdura in buone quantità e questa abitudine me la sono sempre portata fino ad oggi. Intorno a 20 anni, ho iniziato ad andare in palestra, essendo molto esile e magro, volevo irrobustire il mio fisico. Nello stesso periodo mi appassionai tantissimo alle arti marziali orientali, tant'è che mi iscrissi anche ad una scuola di kung fu cinese. Con le arti marziali orientali iniziai ad entrare nel mondo dell'energia interna del corpo, che i cinesi chiamano Qi, leggendo diversi libri, guardavo filmati di monaci Shaolin, i quali erano autori di imprese al dir poco soprannaturali, proprio perché sono dei profondi conoscitori di questa energia che scorre in noi. Lì iniziai a capire che eravamo molto di più di un semplice corpo biologico, avevamo un potenziale davvero altissimo, ma soprattutto noi occidentali di queste cose eravamo indietro. Con l'inizio della palestra iniziò anche il documentarmi sulla nutrizione. Leggevo un sacco di testi su internet, varie teorie, io all'epoca seguivo molto un modello alimentare che potremmo definire dieta mediterranea, cercando di mangiare cereali integrali al posto di quelli raffinati. Frutta e verdura sempre mangiavo, c'era la pasta presente quotidianamente, legumi, carne, pesce, uova, non tante cose dolci, insomma una dieta equilibrata, pur essendo, con le conoscenze che possiedo oggi, una dieta mediterranea non proprio il modello alimentare ideale. Con gli anni la mia quota proteica è aumentata, con la convinzione che avevo sulle proteine animali e l'accrescimento muscolare, ecco che mangiavo più carne bianca e pesce, mentre la carne rossa ne ho sempre mangiato più di rado. Questo mio modello alimentare l'ho portato avanti fino al 2020, in quel periodo è successo qualcosa in me che ha iniziato a cambiarmi, sicuramente dovuto alle vicende successe in ambito sanitario. Ho iniziato a vedere le cose in maniera diversa, in poco tempo la mia consapevolezza era cambiata, anche se già negli anni addietro ho sempre portato avanti una visione diversa del mondo, ma diciamo che 4 anni fa, è come se ci fosse stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso.

INCONTRO CON L'IGIENISMO E HSU

Il mio primo incontro con l'igienismo è stato una quindicina di anni fa, scoprii Valdo Vaccaro su internet, durante le mie tante ricerche sull'alimentazione. Lessi qualcosa, ma all'epoca non mi soffermai più di tanto, credo che non ero ancora pronto per quel stile di vita, infatti passai oltre. Mi sono imbattuto nuovamente nel tema dell'igienismo 3 anni fa, guardando dei video di Giuseppe Cocca con sua figlia Gemma, non so perché ma questa volta il tema mi aveva catturato, feci una scorpacciata di video su youtube del canale del dr. Cocca, comprendendo tante cose. A poco a poco iniziai a modificare la mia alimentazione, tengo a precisare che ho sempre goduto di ottima salute, non ho mai sofferto di malanni vari, classica febbre ogni tanto, che curavo ancora con metodi della medicina ufficiale. Ciò nonostante, data la mia indole per il cambiamento, e la mia sete di conoscere cose nuove e sperimentare per raggiungere livelli di salute sempre maggiori, ho ritenuto adottare cambiamenti nel mio modo di alimentarmi. Sul discorso del non mangiare carne, non ero ancora pronto, ma iniziai a ridurla, mangiandole solamente a cena. Per quanto riguarda il mio incontro con l'HSU, devo aspettare all'estate del 2023, quando mi imbattei su facebook sul profilo di una ragazza igienista, scoprii poi che aveva frequentato questa scuola. Dopo qualche mese ad agosto, mi iscrissi al primo anno accademico.

PRIMO ANNO HSU

In questo primo anno ho avuto modo di entrare appieno nella filosofia dell'igienismo naturale, toccandolo sotto ogni aspetto, e devo dire che i concetti mi sono entrati in profondità, facendoli miei, probabilmente perché sono arrivato al giusto grado di maturazione tale da potermi affacciare a questo stile di vita. Durante l'anno ho avuto modo di conoscere i vari docenti, ottimi tutti quanti, che mi hanno fatto innamorare di questa disciplina. Ovviamente anche in questo campo ci sono delle visioni che variano da un soggetto ad un altro, come giusto che sia, ma mantengono tutti un filo conduttore. Abbiamo studiato diverse materie, tutte molto interessanti, che si legano tra di loro, infatti la cosa bella di questo mondo, è che a differenza delle materie classiche che si studiano a scuola o università, le quali sono tutte divise l'una dall'altra, l'igienismo unisce tutto, solo mettendo insieme materie che possano sembrare differenti, si riesce a capire la verità. Questo è uno sbaglio che fa la medicina ufficiale, la quale ha creato tante materie dove ognuno si specializza in qualcosa, ma senza studiare l'insieme, in questo modo è molto difficile arrivare al risultato finale, ovvero raggiungere la salute.

IGIENISMO E SOVRANITÀ INTERIORE

La cosa più di tutte che mi ha fatto innamorare di questa disciplina, è il fatto che con questo stile di vita, si raggiunge una sovranità interiore, come la chiamo io. Intendo che diventiamo padroni di noi stessi, liberandoci dalle catene mentali con le quali siamo cresciuti, divenendo indipendenti, consapevoli del nostro potenziale, e quindi liberi. Se dovessi dire la parola che più mi rappresenta è sicuramente "libertà". Fin da piccolo ho sempre avuto per indole questa forte spinta a voler essere libero, volevo essere indipendente economicamente, fisicamente, emotivamente, infatti non ho mai avuto bisogno di stare con qualcuno perché stavo male, anzi ho

sempre coltivato la mia solitudine, questo non vuol dire che non abbia avuto amici o relazioni. Per coltivare però delle sane relazioni, non si deve vivere col bisogno di stare con qualcuno, perché questo crea dipendenza, e come tutte le dipendenze sono tossiche. Quando invece si sceglie di stare con qualcuno, il discorso cambia, perché non si vive un attaccamento a quel rapporto, ci si gode il momento e si cresce insieme, sapendo che nulla nella vita rimane immutato, tutto può cambiare e dobbiamo saperci adattare al cambiamento, poiché è una componente fondamentale della nostra vita. Dunque questo mio senso di indipendenza è sempre stato forte, ma ovviamente negli ultimi 4 anni si è accentuato ancora di più, per ovvi motivi. Questo periodo mi ha fatto capire quanto sia importante diventare “adulti” non solo fisicamente, ma emotivamente e spiritualmente, solo così possiamo essere non manipolabili dall'esterno. Infatti il sistema nel quale viviamo, si basa proprio su questo, fin quando rimaniamo “bambini” che aspettano cosa il genitore gli dice, saremo sempre manipolabili e assoggettati, esso ha potere solo su questi individui, mentre per quelli che si sono riconnessi a loro stessi, alla loro natura, sono molto difficili da controllare perché attingono informazioni dalla fonte divina. Dunque da 4 anni il mio percorso di vita è incentrato nel raggiungere questa sovranità interiore, ma non soltanto, anche esteriore, cercando giorno dopo giorno di essere meno dipendente da questo sistema, cambiando le mie abitudini che in passato mi rendevano schiavo. Ho iniziato ovviamente dalla salute, grazie alle conoscenze dell'igienismo, posso prendere in mano la mia salute, sapendo che tutto dipende da me, dopo di che anche economicamente voglio raggiungere questa indipendenza non facendo appunto un lavoro da “dipendente” ma creandomene uno io. In questi due aspetti della vita direi che è di primaria importanza raggiungere un'indipendenza dal sistema, in quanto in essi ci sono le nostre maggiori paure. La paura della malattia e del rimanere senza soldi sono le 2 paure che hanno fatto cedere il 90% della popolazione mondiale, al ricatto sanitario. Nonostante io non abbia ceduto a quel ricatto, non posso e non voglio più permettermi di ritrovarmi in quella situazione, di essere con le spalle al muro, ma voglio dedicare il resto della mia vita a raggiungere queste 2 indipendenze, così da non essere più ricattabile da nessuno. Mentre scrivo questa tesina, sto apportando altri profondi cambiamenti nella mia vita, di tipo professionale, relazionale, cambio città, anche questa è una mia attitudine presente da sempre nella mia vita: il cambiamento. La vita mi ha portato a cambiare tante cose, di continuo, ho fatto tantissimi lavori diversi, ho cambiato posti in cui vivere, ho conosciuto tante persone, che però nonostante ci sia stato un bel trascorso, ogni volta in me c'era questa spinta a dover lasciare e cambiare. Ho notato che ogni qualvolta la mia consapevolezza cambiava, automaticamente anche il mio esterno doveva modificarsi, in quanto non più compatibile con me stesso. Il cambiamento anche se è voluto, provoca comunque una certa “dolore”, perché non è semplice lasciare una città, gli amici, una ragazza, è come un dover morire e rinascere ogni volta. Col tempo mi ci sono abituato, ma ripeto pur regalandomi tanta gioia nel fare nuove esperienze, non nego che dall'altro lato è un continuo rimettersi in gioco, uscire dalla propria zona confortevole, provocando una certa dose di stress se vogliamo. Ma preferisco mille volte questo che percorrere una vita classica, ordinaria, monotona, non si addice alle mie caratteristiche e al mio percorso animico. Ecco sul percorso animico, non so se ho imboccato la strada giusta, ma in questo momento sento che debba seguire la via dell'igienismo, farlo diventare parte fondamentale nella mia vita, e magari cercando di mettere queste conoscenze al servizio degli altri, per un bene maggiore.

Una volta ho sentito una frase: “da un grande potere derivano grandi responsabilità”, ora non che io mi erga ad avere chissà quale potere, però è un dato di fatto che le conoscenze che possiedo adesso, sono abbastanza introvabili nella maggior parte della gente. Quindi se io ho avuto accesso a queste informazioni, credo sia sprecato tenersele per sé, ma occorre metterle al servizio della collettività, non con la presunzione di salvare qualcuno, in quanto ognuno si salva da sé, ma condividerle, magari potranno servire a qualcuno che si trovi sul percorso. Queste informazioni però hanno bisogno di essere messe in pratica, come in tutte le cose, ritengo che la sola informazione non basta per conoscere davvero un argomento, bisogna metterlo in pratica, perché solo con l’esperienza si ha vera conoscenza. Nell’Igienismo questo concetto è ancora più valido. Quindi nei miei prossimi anni metterò in pratica questo stile di vita, vorrei cimentarmi anche nel digiuno, il fiore all’occhiello dell’igienismo, in quanto è una pratica che occorre sperimentare su sé stessi, per comprendere i suoi veri effetti, è una vera e propria esperienza mistica. Insegnare l’igienismo permette a chiunque di autodeterminarsi, cioè di diventare sovrani del proprio benessere, senza dover delegare ad altri. La società di oggi infatti, continua assiduamente a delegare la propria sovranità a qualcuno, allo Stato, al medico, al compagno/a, questo è indice che non ci si vuole assumere le proprie responsabilità. Risulta troppo semplice andare dal medico, farsi dare una pastiglietta e pensare che possa guarire una tua malattia, senza che faccia dei cambiamenti nella tua vita. Non potrà mai esserci nessuna pillola in grado di guarire, perché la guarigione avviene prima interiormente e poi nel corpo fisico. Prima di scoprire l’igienismo ero già dell’idea che la medicina “ufficiale” avesse dei grossi limiti, per diversi aspetti, essa non trova la causa della malattia, bensì si limita a curare il sintomo che essa provoca, oltretutto lo fa con prodotti sintetici creati in laboratorio i quali possiedono enormi effetti collaterali, elencati dalle stesse case farmaceutiche. Inoltre in questo modo si perde totalmente la sovranità della propria salute, perché dipendere da un prodotto esterno, da aziende private come le case farmaceutiche, è un grosso problema, perché siamo in balia di questi soggetti, che ovviamente fanno i loro interessi e hanno convenienza che ci siano più malati possibili perché possono guadagnare di più. Quindi il mio intento è sempre stato quello di trovare alternative alla farmacologia classica, ecco che per anni mi sono informato su diversi metodi. Uno di questi è la medicina tradizionale cinese e quella ayurvedica. La medicina orientale si focalizza molto sul concetto di energia, ad esempio nella MTC, si parla del Qi, la fonte della nostra energia che si trova circa 3 dita sotto l’ombelico nella zona addominale, di fatti lo shaolin si basa proprio sul mantenere questo centro energetico sempre vivo, perché ovviamente come una batteria, alimenta la nostra vitalità. Sempre nella MTC si parla di meridiani energetici, una sorta di sistema circolatorio, solo che anziché passare sangue, circola energia che va in tutti i nostri organi. Su questo concetto si basa ad esempio l’agopuntura, una tecnica molto efficace per svariati problemi, essa si basa nell’applicazione di aghi in precisi punti del corpo, atti a sbloccare il flusso energetico, in questo modo si va a rialimentare un determinato punto del corpo. Ho approfondito anche il concetto di chakra nell’ayurveda, la medicina indiana. Altro importante concetto, dove ho compreso ancor di più come il nostro corpo sia esattamente un frattale dell’universo, esempio su tutti sono i chakra, i quali ognuno è collegato ad un pianeta. Ecco che si comprende il significato di alcune frasi: come dentro così fuori, come in cielo così in terra, è tutto collegato, siamo immersi in un mare, che chiamiamo etere, e tutti gli esseri viventi vanno a formare un unico organismo. Questo spiega che finché

l'uomo si sente scollegato da tutto il creato, non potrà mai ritrovare la salute, in quanto essendo parte del tutto, se una cellula dell'organismo si ammala, fa ammalare tutto l'organismo. Tutte queste informazioni acquisite durante gli anni, hanno culminato con la scoperta dell'igienismo, con esso tutti i puntini si sono uniti. Credo che per raggiungere un livello di salute ottimale, sia necessario mettere insieme tante conoscenze, poiché la verità è stata frammentata in tanti piccoli pezzi, solo mettendo insieme tutti questi punti di vista, riusciamo ad avere un quadro generale delle cose.

COS'È L'IGIENISMO NATURALE

L'igienismo naturale risale ai tempi di Pitagora, la cosa bella è che lo stesso Ippocrate, il padre della medicina moderna, parlava di “vis medicatrix naturae”, ovvero la forza guaritrice della natura. La grande differenza tra la medicina “ufficiale” e l'igienismo, riguarda che quest'ultimo non interessa la “cura” della malattia, piuttosto insegna uno stile di vita atto a non far subentrare la malattia, quindi va alla causa del problema. Questa è il principale aspetto che caratterizza questa filosofia, tutte le altre “medicine” sia quella allopatrica o anche omeopatica, naturopatia, si focalizzano nel curare il sintomo ma senza interessarsi della causa. Ecco che l'igienista fa tutto un altro mestiere, non c'entra niente col medico, sono due figure completamente diverse. Uno si occupa di educare a stare in salute, l'altro a curare un sintomo di qualsiasi malessere. Infatti la parola medicina, dal latino vuol dire “pertinente al medico o al curare” ed è specializzata a curare tante malattie diverse. Per l'igienismo invece esiste una sola malattia: “tossiemia” ovvero intossicazione del corpo, ed insegna le pratiche per eliminare queste tossine e giungere alla guarigione. Dalla definizione capiamo che non è una terapia, infatti non guarisce esso stesso, ma è solamente un insieme di consigli, è qui la domanda sorge spontanea: ma quindi chi è che guarisce? Possiamo rispondere a questa domanda molto semplicemente: il corpo stesso. Il vero guaritore è e sarà sempre il corpo, in quanto ha già tutta l'informazione necessaria per sapere cosa fare. L'uomo per quanto si sforzi a studiare tutta la chimica, la biologia, non potrà mai eguagliare la sapienza del corpo, ovvero della natura. Questo concetto che il corpo guarisce da solo lo vediamo continuamente sotto ai nostri occhi, ad esempio nel caso di un taglio, il corpo ripara da solo la ferita senza che noi ce ne preoccupiamo. Altro esempio è la gravidanza, da una semplice unione tra spermatozoo ed ovulo, il corpo riesce a creare una vita, senza che noi interveniamo minimamente dall'esterno. Come possiamo avere la presunzione che l'uomo con i suoi interventi esterni possa fare meglio della natura? Infatti causa tanti danni, ogni volta che interviene con le sue metodologie esterne, queste vanno ad interferire col normale processo di guarigione del corpo. L'unico caso in cui l'intervento dell'uomo è necessario, è per la chirurgia di emergenza, per tutti gli altri casi è meglio che si faccia da parte. Quindi se gli viene data la possibilità, il corpo ha una capacità di auto guarigione, tende sempre alla salute, ovviamente lo dobbiamo mettere in condizioni di poterlo fare, questo è ciò che insegna l'igienismo, imparare a prenderci cura di noi stessi. Ognuno diventa medico di sé stesso, senza delegare ad altri la propria salute, acquisendo una grande dose di sovranità. Osservando la natura possiamo capire molte cose di noi, l'igienismo fa proprio questo, la natura è la sua maestra. Facendo queste osservazioni, in natura la specie animale che ha caratteristiche più simili all'uomo è il primate, ovvero scimpanzé, gorilla, bonobo, hanno l'apparato digerente molto simile al nostro, come anche la dentatura e

soprattutto il pollice opponibile. Essi sono frugivori, quindi il loro alimento principale è la frutta dolce ma anche ortaggi, piccolissime quantità di semi e carni. Da questo si è constatato che anche l'uomo sia frugivoro, quindi il nostro alimento base è la frutta e ortaggi, ma anche foglie verdi, semi, e carni, queste ultime visto che in teoria dovremmo mangiarle crude, ma dato che non ci riusciamo andrebbero cotte, ma mangiate in piccolissime quantità. Quindi non necessariamente bisogna essere vegani per essere definiti igienisti. Nell'igienismo c'è questo concetto, i cibi andrebbero consumati allo stato naturale, così come madre natura ce li offre, per cui il cibo migliore è quello che per mangiarlo non dobbiamo cuocerlo o trattarlo in nessun modo, ecco che la frutta è l'alimento principe. Ma questo non vuol dire che il cibo cotto sia da eliminare, l'importante è mangiare una alta percentuale di cibo crudo, in questo modo si assumono tutte le vitamine e gli enzimi necessari poi a processare il cibo cotto. Inoltre mangiando una buona quantità di cibi crudi, andiamo ad alcalinizzare il sangue, riusciamo a contrastare l'effetto acidificante della carne. Quindi è sbagliato affermare che la carne provoca acidità quindi è da eliminare, dipende da quanto cibo alcalino si mangia, come si suol dire: "è la somma che fa il totale". Oltretutto c'è anche una questione di equilibrio, se mangio esclusivamente cibi alcalini, potrei andare in disequilibrio, in quanto come afferma anche la MTC, il concetto di Yin e Yang, l'importante è l'equilibrio tra queste 2 polarità, un eccesso in una o in un'altra provoca dei problemi. Oltretutto ciò che rende il pH del sangue acido non è soltanto il cibo, ma incide molto l'aspetto emotivo e mentale, come abbiamo detto l'igienismo considera l'essere umano a 360°, non mangiamo solo attraverso la bocca, ma anche attraverso le emozioni e i pensieri. Nell'igienismo c'è il famoso triangolo della salute: mente/emozioni-cibo/metabolismo-postura/movimento. Quando uno ha una debolezza in uno di questi 3 fattori, va potenziato quello, per riequilibrare l'assetto. Secondo Tilden, un noto igienista di fine ottocento, ci si ammala per enervazione, ovvero mancanza di energia, la quale impedisce agli organi emuntori di ripulire l'organismo. Egli quindi non si focalizzava troppo su ciò che mangiamo, ma più sulla buona funzionalità del sistema linfatico. Il punto è com'è possibile che questa energia viene a mancare? Accade perché ne sprechiamo troppa attraverso i pensieri o con l'emozioni, oppure impiegando il sistema digerente in maniera non funzionale. Bisogna capire quale sia il fattore che ci fa sprecare più energia, di conseguenza intervenire su quello. Dobbiamo sapere che l'organismo nel corso della giornata utilizza le energie in 4 modi diversi: vita di relazione (fare qualunque cosa, dall'alzarsi la mattina, ad arrabbiarsi, pensare ecc.); la digestione; la pulizia del sistema (attraverso polmoni, fegato e reni) e la tenuta del corpo "vivo" (anche se si sta fermi a non fare niente, il corpo utilizza energia per vivere). Alcune di queste sono più importanti di altre, o meglio, è il corpo stesso a reputarle tali. Prima di tutto, una parte di energia, viene utilizzata per mantenere in vita il corpo. Segue la vita di relazione, la digestione e per ultima la pulizia del sistema. Quando il corpo è in pericolo, scatta il bisogno di energia che serve a proteggerlo e difenderlo (anche se siamo stanchi da una lunghissima camminata, alla vista di un pericolo la nostra energia ci aiuterà a fuggirgli in tutti i modi). Il corpo avverte le preoccupazioni come pericoli, proprio perché mettono a rischio la tranquillità psico-fisica. Per questo motivo gran parte dell'energia viene utilizzata nella vita di relazione, togliendone una grossa parte alla digestione. Questo fa sì che, spesso e volentieri, non riusciamo a digerire anche il cibo più sano. L'energia è neutra, decide di dirigersi verso il processo che ritiene più importante. Per evitare le preoccupazioni, il corpo escogita un'espedito: mangiare.

Sa che dirigendo l'attenzione al cibo, (di rimando alla digestione) otterrà un spostamento dell'energia dai problemi – pericoli. Questo solo per un certo momento. Quando infatti la digestione sarà conclusa, dirigerà nuovamente l'attenzione alle preoccupazioni. In un circolo vizioso, continueremo a mangiare per alleviare le preoccupazioni che ci assillano. Consumando gran parte delle energie tra preoccupazioni e digestione, poco rimane alla pulizia del sistema. Fegato, reni e polmoni cominciano a lavorare solo quando siamo a riposo. Per questo motivo il nostro organismo trattiene tutte le scorie non riuscendo a liberarsene. In questo modo prima o poi ci si ammala. Ecco perché mangiare troppo spesso e soprattutto cibi che impegnano molto il nostro apparato digerente, non è salutare, perché il corpo ha sempre poca energia e tempo per dedicarsi allo smaltimento delle tossine e fare pulizia. Altro aspetto importante è rispettare i ritmi circadiani, ci sono 3 ritmi durante la giornata così suddivisi: il primo ritmo è quello che va dalle 4 alle 12, è il periodo di pulizia che il corpo fa, bisogna quindi cercare di non ostacolarlo troppo, facendo ad esempio una colazione ottimale; la cosa migliore è mangiare della frutta acquosa, che aiuta questo processo, oppure se uno non ha fame può anche non mangiare. Il secondo ritmo è dalle 12 alle 20, in questo frangente abbiamo bisogno di nutrire il corpo, dovremmo mangiare la maggior parte del cibo giornaliero in questo lasso di tempo. L'ultimo ritmo è dalle 20 alle 4, è dove il corpo assimila i nutrienti. Ci tengo a precisare che l'igienismo non è un modello alimentare, almeno non solo, è appunto uno stile di vita, direi un vero e proprio approccio alla vita sotto ogni aspetto. Infatti solo una sana alimentazione non è abbastanza per avere una vita in salute, occorre dedicarsi ad ogni aspetto della propria vita. Come già detto in precedenza noi ci nutriamo di diversi cibi, primo fra tutti l'aria, quindi vivere in un posto possibilmente con una buona aria incide parecchio. Per aria si intende anche saper respirare bene, può sembrare banale, in realtà crescendo disimpariamo a respirare correttamente, avere una respirazione diaframmatica anziché toracica fa la differenza. Secondo elemento nutritivo per noi è l'acqua, non tutte le acque sono uguali, così come selezioniamo il cibo da mangiare, dovremmo fare allo stesso modo con l'acqua, scegliere quelle possibilmente di alta montagna, almeno sopra i 1000m di altitudine, che abbia un residuo fisso inferiore a 50mg/L, definite acque lievemente mineralizzate. Questo perché se l'acqua ha troppi sali minerali all'interno, non è benefica per noi, poiché quei sali sono inorganici, quindi il corpo non può utilizzarli, di conseguenza diventano scorie che vanno ad accumularsi nel nostro organismo. I sali minerali utilizzabili sono quelli organici presenti in frutta e verdura. Un'altra fonte di nutrimento che dobbiamo tenere sotto controllo è ciò che diamo da mangiare alla nostra mente. Soprattutto oggi nella nostra società, questo discorso è più che mai importante, attraverso i mass media questo sistema ci programma fin da quando siamo piccoli. Ciò che viene diffuso attraverso i canali di informazione è soprattutto la paura, vengono date continuamente notizie brutte, perché la popolazione deve costantemente vivere in una condizione di terrore, sappiamo bene che la paura è un enorme portatrice di malattia, sia fisiche che psicologiche. Quindi occorre prestare attenzione e scegliere di quali informazioni nutrire la mente, possiamo utilizzare i social a nostro vantaggio per fare questo. Coltivare buone relazioni, fare un lavoro che si ami, fare attività fisica, esporsi alla luce solare tutto l'anno, mantenere sempre il corpo caldo soprattutto in inverno, bevendo acqua calda, avere quella fiducia della vita, sapendo di essere essenze divine e che tutto ciò che ci arriva serve per il nostro bene e per la nostra evoluzione spirituale, ecco direi che tutti questi aspetti sintetizzano cosa voglia dire il pensiero

igienista. Si comprende benissimo che l'igienismo è un nuovo paradigma per raggiungere la salute, non c'entra niente con la medicina convenzionale, la quale si interessa di tutt'altro, e non va eliminata ma è giusto inquadrarla secondo la sua locazione, essa è una medicina di emergenza e va vista per questo.

Di conseguenza anche le due figure professionali: il medico e il consulente o l'educatore igienista sono diverse, non vanno a pestarsi i piedi in quanto svolgono mansioni diverse. L'igienista non prescrive nessun farmaco, non conosce le malattie e non fa diagnosi, egli dispensa solamente dei consigli per non arrivarci alla cosiddetta "malattia". Come ho già citato all'inizio, cavallo di battaglia dell'igienismo è il digiuno. Il digiuno sta all'igienismo come l'operazione chirurgica sta alla medicina convenzionale. Si tratta di una pratica vecchia quanto il mondo, tutte le culture ne hanno parlato, nei vangeli stessi Gesù digiunò 40 giorni, tutti i mistici del passato ne facevano pratica. Non solo è stata praticata dalle culture del passato, ma questo fenomeno è osservabile anche in natura, basta vedere cosa fanno tutti gli animali quando stanno male, smettono di mangiare. Col digiuno è possibile sperimentare quanto sia grande la natura divina in noi, come diceva Ippocrate, con la sospensione del cibo si attiva la "vis medicatrix naturae" ovvero la forza guaritrice della natura. Infatti quando digiuniamo per periodi prolungati, il corpo si mette in un assetto particolare, inizia ad attivarsi per trovare le risorse interne ad esso. Quando il glicogeno contenuto nel fegato e nei muscoli si azzerà, ecco che l'organismo inizia a produrre energia a partire dalle sostanze di scarto del grasso, in particolare il D-beta-idrossibutirrato, chiamato chetone, il quale non è un semplice carburante ma un super carburante, dotato di maggiore efficienza nel produrre ATP rispetto al glucosio e agli acidi grassi. Per digiuno intendiamo astensione totale dal cibo, si beve solo acqua, tutte le altre pratiche che invece fanno assumere succhi o altro al di fuori dell'acqua, non possono essere chiamate digiuno. Gli effetti più terapeutici si hanno digiunando oltre i 3 giorni, questo non vuol dire che farne di più corti non sia utile, in quanto mettiamo comunque a riposo l'apparato digerente, quindi il corpo può occuparsi di ripulire le scorie. Ma nel caso avessimo una malattia di un certo livello, servirebbe un digiuno prolungato di almeno 1 settimana per vedere dei grossi effetti benefici. Ci sono tantissimi casi ormai di persone guarite da malattie molto gravi, facendo un digiuno di 20 o 30 giorni, qualcuno lo utilizza anche per dimagrire, io consiglio più uno stile di vita corretto per perdere peso, il digiuno meglio che lo adoperiamo per altro. Chiaramente nella società di oggi parlare di digiuno è qualcosa che spaventa molto oltre che essere qualcosa di impensabile da realizzare. Questo accade perché siamo talmente intossicati dal cibo industriale che nella nostra testa non immaginiamo minimamente di poter essere in grado di non mangiare. Bisogna arrivarci per gradi, si deve imparare prima ad alimentarsi correttamente, dopo di che sia la mente che il corpo saranno più pronte per digiunare. Questo è un po' il concetto di igienismo, senza entrare troppo nel dettaglio di alcune pratiche.

UN PO' DI STORIA

Si capisce subito che sposando questo stile di vita, possiamo diventare indipendenti da una società la quale ci vuole invece sempre più dipendenti da essa. Purtroppo finché non ci prenderemo la responsabilità della nostra salute, resteremo vittime di un sistema dominante. Questa cosa è molto difficile da far comprendere alla maggioranza, sono stati programmati a delegare qualsiasi cosa della loro vita. Ma come è avvenuto questo processo di perdita della nostra auto determinazione?

Ovviamente tutto parte da quando siamo piccoli, essendo in quell'età facilmente programmabili, quindi ruolo importante gioca il sistema scolastico. Il nostro sistema educativo non è stato ideato per sviluppare le potenzialità di ogni individuo, le scuole sono nate per servire fini religiosi e politici, e il sistema scolastico che oggi conosciamo è stato deliberatamente progettato fra il XVIII e XIX secolo, con il preciso intento di indottrinare i bambini e educarli all'obbedienza. In quegli anni appunto a mio avviso è stato l'inizio di un vero e proprio reset mondiale, dove si è passati ad una sorta di globalizzazione in modo da avere la popolazione omologata tra loro. Tutto è iniziato in Europa ovviamente prima con il regno di Prussia, poi si è estesa in tutta Europa fino agli Stati Uniti poi. Nel 17° secolo c'erano due correnti di pensiero: quella di John Locke e Thomas Hobbes. Locke era considerato il padre del liberalismo classico, egli sosteneva che le persone devono avere il diritto e la libertà di seguire la propria volontà, sempre nel rispetto dei diritti altrui e entro i limiti della Legge di natura, e non essere assoggettate alla volontà di terzi. Per Hobbes, ritenuto precursore dello statalismo classico, l'ordine sociale dipendeva dal controllo, e la guerra (che egli riteneva inevitabile fra gli uomini che godevano degli stessi diritti) poteva essere evitata solo se le persone limitavano la loro libertà e rinunciavano ai propri diritti naturali trasferendoli allo Stato, che aveva il compito di far rispettare le regole e garantire la pace. Nella visione di Locke, la cosa più importante era la libertà; in quella di Hobbes, la sicurezza. Per il primo, qualora non assolvesse i propri doveri a salvaguardia della popolazione, lo Stato poteva essere abbattuto (diritto di resistenza); per il secondo è invece ineliminabile. Inizialmente le popolazioni americane del 17° secolo, avevano sposato il pensiero di Locke, successivamente invece si è cambiata rotta verso il pensiero di Hobbes, quindi da un pluralismo che esisteva un tempo, dove autonomia e indipendenza ricoprivano un ruolo fondamentale nella vita degli americani, si passò ad un collettivismo oligarchico il quale è presente tutt'oggi. La prima legge che richiedeva che i bambini fossero educati risale al 1642 nella colonia del Massachussets, la quale diceva che fosse importante insegnare ai bambini a leggere così che potessero leggere comprendere e osservare le leggi. Oltretutto dato che dietro a queste leggi c'era la chiesa, si riteneva importante che i bambini leggessero la Bibbia. Il Teologo August Herman Francke, è considerato l'architetto del sistema scolastico obbligatorio a livello mondiale, riteneva che l'essere umano fosse incline ad un comportamento peccaminoso e quindi non in grado di gestirsi, ai bambini si doveva insegnare la dottrina religiosa e la scuola doveva servire per annientare la loro volontà e renderli docili e obbedienti. Già nel 17° secolo si parlava di avere un supervisore, un maestro che doveva controllare i bambini, affinché questi facessero che gli venisse detto. Nacquero così il sistema che abbiamo tutt'oggi: una classe diretta da un maestro, dove tutti sono seduti in fila ad imparare le stesse cose, allo stesso modo e allo stesso tempo. Ovviamente i bambini si opponevano naturalmente a questo sistema, in quanto tutti loro sono incline a muoversi e giocare, non a stare per ore seduti

ad ascoltare qualcuno. Quindi il sistema si fece molto più rigido, con punizioni da parte del maestro, quali la proibizione del gioco. Un educatore statunitense Benjamin Rush propose un sistema di omologazione che avrebbe reso le masse più omologate. Egli riteneva importante inculcare nella testa delle persone la massima riverenza per il proprio paese e la loro subordinazione ad esso. Quindi il benessere dello Stato venne messo al di sopra di tutto, anche della famiglia. I bambini dovevano diventare dei bravi cittadini, appartenenti allo Stato il quale aveva pieno controllo su di essi. Annientare quindi la volontà dei bambini fu lo scopo principale, in questo modo da adulti non sarebbero stati più in grado di scegliere con la loro testa, ma solo quello imposto dalla società. La scuola doveva essere uno strumento della politica, che andasse ad eliminare l'individualità di ogni essere umano a favore del bene collettivo. Questo concetto rispecchia il pensiero Hegeliano, ovvero che lo Stato è Dio, e il pensiero Kantiano, cioè l'assoluta obbedienza dev'essere imposta. Sempre secondo Kant, il lavoro non doveva essere necessariamente un'attività piacevole, a differenza del gioco che invece lo è. Ancora oggi viene detto prima il dovere poi il piacere, accostando a dovere il lavoro e a piacere lo svago, non considerando che il lavoro può essere piacere. C'erano all'epoca alcuni personaggi che invece non avevano questa certa ideologia, per esempio Benjamin Franklin, ai suoi tempi ogni individuo poteva scegliere sé stesso, nulla ostacolava la propria realizzazione personale, tantomeno una pseudo scienza tedesca. Egli è considerato un genio, eppure crebbe in una famiglia povera, a causa di ciò non frequentò la scuola e studiò da auto didatta. Proprio sotto alla sua guida, gli Stati Uniti dell'epoca godevano di una florida ricchezza, il paese favoriva uno stile di vita autonomo e indipendente, all'auto formazione, questo generò una società progredita, la quale credeva che il più grande dono della società civilizzata era la libertà, nel senso di responsabilità morale dell'individuo verso sé stesso e gli altri. Tutto questo è durato fino alla guerra di secessione, infatti il vero motivo di quella guerra non fu abolire la schiavitù, la quale era già sparita quasi del tutto, ma si trattò piuttosto di un braccio di ferro tra la sovranità di Stato e l'autorità Federale. Il grosso cambiamento significativo è avvenuto alla fine dell'ottocento inizi novecento, quando un gruppo di industriali iniziò a finanziare le scuole, università, cattedre, tra questi c'era la famiglia Rockefeller, Gates, Morgan, Carnegie, Ford. Avevano il potere di modellare il sistema scolastico secondo le loro ideologie, ovvero creare risorse umane docili facilmente manipolabili. Iniziò anche un certo interesse a selezionare in base alle etnie gli esseri umani, fu l'inizio dell'eugenetica. Queste potenti famiglie hanno impostato in tutte le scuole e università, il loro modello ideologico di come si doveva strutturare la futura società, potendo controllare anche tutti i mezzi di informazione è stato molto facile programmare la gente nel giro di qualche generazione. Nacque anche la nuova psicologia, fondata da Wundt, considerato il padre della psicologia moderna, il quale affermava che l'uomo è semplicemente il risultato dell'ambiente, privo di auto determinazione, essendo solamente un corpo con un cervello che può essere educato a rispondere in modo corretto attraverso determinati stimoli. Tantissime persone da tutto il mondo andarono a formarsi presso di lui. Lo stesso termine "educazione" in principio significava attingere ai propri talenti dell'individuo, mentre con la nuova psicologia questo termine assunse più un significato di strutturare in un certo modo la mente. Agli inizi del novecento, queste grandi corporazioni di queste famiglie miliardarie, ebbero una sovrapproduzione rispetto alla domanda. All'epoca erano poche le persone che potevano permettersi un'automobile, o altri prodotti industriali, e quelli che potevano lo facevano

secondo i loro bisogni. Se la domanda però rimaneva inferiore all'offerta, i prezzi dei prodotti calavano, ed era rischioso per questi colossi industriali, allora si pensò di cambiare le abitudini delle persone facendo una massiccia campagna psicologica. Le corporazioni sapevano esattamente cosa avrebbero dovuto fare: trasformare il modo in cui la maggior parte della popolazione pensava ai prodotti. PAUL MAZUR, ai tempi banchiere della Lehman Brothers, fu molto chiaro in tal senso: "Dobbiamo cambiare l'America da essere una cultura dei bisogni, ad essere una cultura dei desideri. Bisogna insegnare alla gente a volere cose nuove, anche prima che le cose vecchie siano state consumate del tutto. Il nipote di Freud, il quale come lo zio, sosteneva che le masse sono governate da forze irrazionali e primitive, divenne famoso per aver realizzato i primi sistemi di manipolazioni delle masse. Si pensò che doveva esserci un gruppo d'Elite a governare la massa, in quanto considerato "branco selvaggio". A poco a poco questo sistema di padrone e schiavo si spostò anche nel settore industriale. Tutto il sistema aziendale industriale fu concepito secondo questi principi, i dipendenti di queste aziende appartenevano letteralmente a loro. L'uomo si trasformò in un ingranaggio di un complesso sistema gerarchico che lo sfruttava. I bambini venivano modellati dalle scuole per diventare delle "risorse umane" conformi alle necessità del business, pronte per essere utilizzate dal governo e dalle industrie per i propri scopi. L'essere umano quindi è stato completamente alienato da sé stesso, come diceva Marco Aurelio: "senza la conoscenza di sé stesso, un uomo non può nemmeno considerarsi un essere umano".

Sono passati oltre 170 anni dall'istituzione ufficiale della scuola pubblica negli USA e il mondo è cambiato molto, ma la mentalità che governa il sistema scolastico e si cela dietro le quinte della pedagogia moderna è sempre la stessa che ha contraddistinto la storia umana: controllare le masse, mantenendole ignoranti. Oggi è ancora comune pensare che senza scuola una persona non sia in grado di imparare nulla e che non impari a leggere e scrivere, quando in realtà sono aumentati i problemi di apprendimento, vengono diagnosticate sindromi da deficit dell'attenzione e somministrati potenti droghe come il ritalin a milioni di bambini. Nel corso degli anni l'analfabetismo è peggiorato, gran parte della gente ha difficoltà a comprendere qualcosa che sia più complicato di un libro per bambini. Tanti educatori sono convinti che la scuola promuova la creatività, curiosità, pensiero critico, auto determinazione, ma niente è più lontano dalla verità. Ci sono 3 principi fondamentali della natura umana da prendere in considerazione: il primo è la nostra unicità. Ogni bambino è un individuo unico e irripetibile l'ideale è supportarlo a sviluppare i suoi doni e talenti e non omologarlo, renderlo conforme a uno standard predefinito. Il secondo, la curiosità. Il focus principale dovrebbe essere sull'apprendimento (sull'educazione vera e propria) e non sui test standardizzati. Tre, la creatività. L'essere umano non è una macchina e il sistema educativo non dovrebbe essere concepito come un processo industriale. A questo, aggiungerei la vocazione e il fatto che i bambini sono biologicamente programmati per educare/realizzare sé stessi. Ciò che noi dobbiamo fare è supportarli a trovare un posto nel mondo alla loro specifica vocazione, offrendo loro le condizioni e opportunità di apprendere in base ai loro interessi. A tal riguardo, sono fermamente convinto che la soluzione sia l'auto-educazione, o auto-apprendimento in quanto è più in sintonia con i processi naturali di sviluppo psicologico e più efficace proprio perché diretto da motivazione intrinseca, e quindi l'individuo è spinto a seguire i propri interessi e la propria vocazione, piuttosto che qualcos'altro che gli viene imposto da terzi. Così come imparano a parlare, i bambini possono imparare

anche tutto il resto e diventare adulti realizzati e di successo. Ecco io credo che noi educatori igienisti dovremmo concentrarci nell'insegnare i principi dell'igienismo alle future generazioni, in quanto saranno gli uomini e donne di domani. Fortunatamente negli ultimi 4 anni ho visto un lieve cambiamento di rotta, tante più persone stanno capendo che mandare i propri figli nella scuola statale non è una buona idea, così si stanno organizzando per creare scuole parentali così da educare i propri figli a modo loro. Questo è il mio modo di concepire l'igienismo a 360°, non un semplice stile alimentare, o un modo di pensare, ma abbraccia ogni aspetto della vita, il fine ultimo è di giungere ad una auto determinazione dell'uomo, di riappropriarsi di quella conoscenze di sé stesso la quale ci è stata tolta in questi ultimi anni. Il cambiamento parte da noi, non ci sarà mai nessuno dall'esterno, un governo o chiunque altro a fare il cammino per noi, intraprendere questa strada risulterà sicuramente non semplice, ma ne vale veramente la pena. Chiudo con questa frase di Socrate leggermente modificata:

“una vita inconsapevole non è degna di essere vissuta”

Roberto Cirillo