

Conosci il modo di pensare degli Igienisti Naturali?

- *Nicolas Schaffron, fisioterapista*

Luigi è un costruttore straordinario. Da bambino amava costruire cose in legno, pietra, argilla, sabbia: in sintesi utilizzava per le sue costruzioni qualsiasi cosa su cui riuscisse a mettere le mani. Un giorno, mentre passeggiava in una parte di bosco incontaminata, vide un magnifico appezzamento di terreno e pensò: "Ecco! È qui che voglio costruire la mia casa." Da lì c'era un panorama meraviglioso, circondato da montagne imponenti e fiorenti con alberi caratteristici e una fauna selvatica. Poteva ammirare le cascate e una vasta gamma di uccelli colorati. Mentre guardava il sole, che tramontando all'orizzonte colorava il cielo della sera con colori che andavano dal rosa all'arancione, chiuse gli occhi e immaginò la sua casa da sogno.

Così andò alla ricerca del miglior materiale per costruire la casa dei suoi sogni. Se c'era una cosa di cui era certo era che, se si vuole costruire una buona casa, si avrà bisogno di buoni materiali da costruzione. Trascorse molte ore, giorni e settimane a progettare la casa, facendo attenzione perché fosse esattamente come lui la immaginava.

Finalmente Gigi fu pronto a costruire. Ma, non appena iniziati i lavori, sembrò esserci un problema fatale: i mattoni sarebbero sprofondati. Gigi non si era reso conto che l'appezzamento di terreno scelto era fatto di sabbie mobili.

Gigi era un piccolo individuo testardo, e non aveva intenzione di farsi fermare da un po' di sabbia. Così continuò il suo edificio. Provò di tutto, comprò materiale ancora più di qualità e assunse molte persone per aiutarlo. Gigi acquistò anche grandi macchinari e strumenti costosi, affinché potessero aiutarlo a risolvere il problema. Tuttavia niente funzionò.

Dopo molti anni e un sacco di soldi Luigi, seduto davanti al suo appezzamento di terreno, gridò di frustrazione. Mentre piangeva, iniziò a prendere coscienza di qualcosa. Non importava quanto costosi fossero i suoi strumenti, quanto vasta fosse la sua conoscenza, né quante persone lo stavano aiutando. Se la base non era solida, nulla avrebbe funzionato. Luigi decise che aveva bisogno di trovare una nuova e solida base su cui costruire.

Lascia che ti chieda una cosa: se dovessi renderti conto di costruire sulla sabbia mobile, continueresti? Ha senso versare una quantità infinita di denaro, tempo e fatica per costruire su fondamenta non solide? Non avrebbe più senso riesaminare le fondamenta e mettere solide basi, tramite le quali tutti gli sforzi, il tempo e l'energia saranno appagati? Perché perdere tempo rimanendo bloccato nella sabbia mobile, quando si può semplicemente trovare una base migliore per costruire una casa bella, resistente e felice?

Questo è quello che è successo ai primi Igienisti Naturali. Si sono resi conto che il fondamento su cui la conoscenza medica si è basata è stato, per molti gradi, imperfetto. E non importa quante nuove informazioni siano state acquisite, le malattie sono ancora molto diffuse e ne nascono sempre di nuove. Sembra esserci qualcosa di fondamentale sbagliato nell'approccio per la cura dei malati. Ma tutto ciò è rimasto un po' celato. C'è voluta l'energia e l'autorità di alcune delle menti più straordinarie, perché fossero eliminate le imprecisioni che dominano il sistema medico.

Nei primi anni del 1800 il signor Isaac Jennings, uno dei pionieri dell'Igiene Naturale, fece qualcosa di straordinario, che diede inizio a un nuovo movimento. Questo si basava su un modo radicalmente diverso di prendersi cura dei malati. Jennings era un medico. Tuttavia, a quel tempo, i medici allopatrici praticavano ancora il salasso e rinchiudevano il paziente in stanze buie. Molte persone e bambini sono morti a causa delle loro cure e quando questo succedeva, la maggior parte dei medici sosteneva che quella era la volontà di Dio, che avevano fatto tutto quanto era in loro potere per ritardare le circostanze sfortunate, le quali rappresentavano più la regola che l'eccezione. Non è mai stato ipotizzato che potessero essere loro ad accelerare o addirittura a causare la morte dei pazienti.

Dopo aver praticato per molti anni il modo convenzionale di cura dei malati, il Dr. Isaac Jennings ne ebbe abbastanza dello scarso successo dei suoi trattamenti. Così decise di fare qualcosa di così controverso, così diverso, che rimase un suo segreto per molti anni. Egli diede acqua ai pazienti quando erano assetati (a quel tempo i medici non davano acqua ai pazienti), concesse loro aria fresca (in quel periodo i pazienti erano rinchiusi in ambienti soffocanti, perché si credeva che l'aria fresca non fosse salutare), si assicurò che fossero puliti (i servizi igienico-sanitari erano praticamente sconosciuti allora), permise loro di uscire e diede loro delle pillole di zucchero al posto dei veleni che i medici prescrivevano. Disse ai suoi pazienti che le pillole avrebbero funzionato se si fossero astenuti dal cibarsi e se avessero bevuto solo acqua. In altre parole, dovevano digiunare. Applicò questo approccio in silenzio per vent'anni, non dicendolo a nessuno. Il suo tasso di successo fu fenomenale e nessun medico, nella stessa regione, poté competere con lui. In effetti, molti non riuscivano a guadagnare il necessario per vivere. Il Dr. Jennings era molto rispettato e ben noto per il suo incredibile successo. Ovviamente gli altri medici lo rispettavano solo perché credevano che stesse applicando i metodi tradizionali con cui erano soliti trattare i malati. Dopo vent'anni decise di uscire allo scoperto e rivelare ai medici le vere ragioni del suo successo. Chiamò la sua nuova forma di terapia "*let alone*", "lascia stare", perché si lasciava il corpo intelligentemente curarsi da solo. Come puoi immaginare, la sua popolarità calò rapidamente tra i suoi colleghi professionisti. Purtroppo questo nuovo modo di pensare non fu adottato.

La differenza principale tra l'Igiene Naturale e qualsiasi altra forma di terapia è questa: piuttosto che cercare di migliorarli, alterarli o interferire con loro, l'Igiene Naturale assiste i processi biologici nel loro sforzo di prendersi cura dell'organismo. Essa non cerca di forzare un cambiamento nei processi biologici in modo che quel processo appaia normale. Ad esempio, se qualcuno ha la pressione alta, l'Igiene Naturale non lo assiste dandogli un farmaco che abbassi la pressione del sangue, né lo assiste con delle erbe. Osserva invece le diverse cause della pressione alta e le rimuove di conseguenza. Contemporaneamente, osserva quali possano essere i requisiti perché il corpo funzioni al meglio delle sue capacità. Così facendo si aiuta davvero il corpo, sia nei momenti di benessere, sia nei momenti di malattia. Un igienista naturale osserva tutti gli aspetti dello stile di vita del paziente. In questo modo è possibile individuare la causa scatenante di una patologia. Naturalmente, ci sono molti tipi di malattia, ma la salute è uguale per tutti. E le esigenze dell'organismo umano possono variare in piccola misura da persona a persona, ma le necessità fondamentali sono uguali per tutti.

L'arte di un igienista naturale sta nel comprendere ciò di cui il corpo ha bisogno in circostanze diverse. Ad esempio, se il corpo è malato, avrà bisogno di meno cibo, più riposo e sonno, nessuno sforzo, meno esposizione al sole, rispetto a quando si trova in un periodo di benessere. Assistere il corpo in alcune condizioni patologiche richiede diverse quantità di elementi dell'Igiene. Gli elementi dell'Igienismo sono: riposo e sonno, cibo giusto, sole, aria fresca, acqua

pura, la pulizia, una temperatura gradevole e un ambiente confortevole, esercizio fisico, equilibrio emotivo, relazioni sociali amevoli, ecc..

L'Igiene Naturale suggerisce che gli elementi di cui il corpo ha bisogno quando sta bene sono gli stessi elementi di cui ha bisogno quando sta male, solo in misura diversa, come accennato in precedenza. Se non hai bisogno di qualcosa quando stai bene, come si spiega che sia necessaria quando sei malato? Non è qualcosa di necessario per la salute! Evidentemente non ha nulla a che fare con la salute dell'individuo. Come forse già saprai, il mal di testa non è causato da una carenza di aspirina.

La bellezza dell'Igiene Naturale è che i suoi elementi (sole, aria, acqua, ecc.) fanno riferimento agli individui sani così come ai malati. Sono gli elementi fondamentali della vita. E solo quando la tua salute sarà costruita su delle fondamenta forti, sentirai di avere un terreno solido sotto i piedi. La tua salute non scivolerà come se stesse sulle sabbie mobili e non saranno necessarie stampelle per aiutarti a mantenere una salute apparente. La salute è un effetto secondario naturale, se si vive in accordo con le leggi della natura che governano i processi biologici.

Quando inizierai a pensare come un Igienista Naturale, potrai godere di un nuovo e bellissimo rapporto con il tuo corpo. Questo rapporto si basa sulla fiducia e sulla comprensione. Dovrai solo prenderti cura dei bisogni del tuo corpo e lui farà il resto. Si tratta di una trasformazione con la quale passerai dall'essere una vittima, al disporre del potere e all'essere responsabile del tuo benessere fisico e mentale.

Avrai il potere di decidere ciò che vuoi per il tuo corpo. Tutti gli strumenti e i meccanismi di guarigione risiedono dentro di te, sono già al tuo servizio. Hai un corpo perfetto, che è al servizio del tuo benessere e lavora per la salute di ogni tua cellula. Quando si applica l'Igiene Naturale, si stanno applicando gli elementi che sono alla base della vita.

Questo è il modo in cui un Igienista Naturale pensa, questo è il paradigma all'interno di cui vivono gli Igienisti. Ti invito a partecipare a questo viaggio meraviglioso, che ti condurrà ad una trasformazione incredibile. E rimarrai esterrefatto, mentre ammiri la cosa più incredibile che possiedi: il tuo corpo.