

Come ho scoperto l'Igiene Naturale

- *Dr. Robert Sniadach*

Lascia che ti racconti una breve storia su come ottenere salute e benessere. In realtà, è più una storia su come ho cercato di sbarazzarmi di disturbi e patologie.

Sono nato nel 1957 e ho avuto un'educazione tipicamente borghese e al contempo meravigliosa negli Stati Uniti. Mi sono divertito, sono andato a scuola, ho fatto sport, ho suonato la chitarra, mangiato tutto il possibile, avuto le tipiche malattie infantili. Sono sopravvissuto a tutto e poi ho raggiunto i miei 20 anni, quando un'infezione sinusale ricorrente mi ha dato del filo da torcere. Sembrava essere una ripetizione, o una conseguenza di numerose infezioni croniche di orecchio, naso e gola che avevo avuto da ragazzino. A quei tempi, nessuno sembrava avere alcuna idea di ciò che stava accadendo, e gli antibiotici divennero una prescrizione regolare. Le infezioni alla gola furono poi così frequenti e dolorose, che quei tipi sinistri con indosso camici bianchi mi tolsero le tonsille. Il dolore era terribile, ma il gelato alla vaniglia dopo l'intervento chirurgico fu una nota positiva...

Queste infezioni continuarono anche dopo i 20 anni. Facevano male più che mai e avevo un dolore continuo che martellava soprattutto nella zona della fronte. La malattia ebbe delle ripercussioni sul mio atteggiamento, sulle mie emozioni e sulla funzione cerebrale, tanto che nel migliore dei casi stavo a bocca spalancata e con lo sguardo da zombie. Finché arrivai ad una nuova svolta: dopo diversi giorni dall'inizio di una crisi di malattia, caratterizzata da vampate di calore, il mio corpo cercò di affrontare la situazione attraverso un notevole gonfiore di diversi linfonodi nella mia ascella destra. Un linfonodo, in particolare, si gonfiò fino a diventare delle dimensioni di una pallina da golf e il dolore era così forte che riuscivo a malapena a sollevare il braccio destro. Questo gonfiore andò avanti per circa 3-4 settimane, poi, gradualmente, iniziò ad attenuarsi nel corso delle successive 3-4 settimane. Fu molto doloroso e debilitante, e gli antibiotici non sembrarono funzionare.

Dopo essermi avvicinato con grande curiosità alla medicina "alternativa", decisi di consultare un rinomato medico naturopata locale, un medico molto anziano, di circa 85 anni, che sembrava maledettamente sano e in forma per la sua età, anche se certamente emanava uno strano odore. Un po' come gli odori strani che provenivano dalla sua piccola farmacia a base di erbe, proprio nella stanza accanto.

Fece un esame, palpandomi, indagando e soffermandosi su tutti i punti dolorosi. Poi diede un'occhiata ai miei seni paranasali con la sua piccola torcia speciale. Non avendo scrupoli a dire le cose come stanno, mi guardò dritto negli occhi e disse: "È una brutta situazione. Deve fare molto male. Richiede dei trattamenti seri. "

"Mhh," pensai, chiedendomi cosa avesse in mente, mentre sentivo la zaffata d'odore proveniente dalla stanza accanto.

Quindi, circa cinque minuti dopo, tornò di nuovo nella stanza, mi disse di sdraiarmi sulla schiena e tirò fuori questi 2 lunghissimi cotton fioc di legno. Coprì rapidamente le punte terminali dei batuffoli di cotone con una crema di colore arancione e disse che avrebbe anestetizzato le zone infette nei miei seni paranasali. Bastava sdraiarsi e rilassarsi...

Mentre pregavo in silenzio che sapesse quello che stava facendo, inserì questi lunghi bastoncini nel mio naso... Wow! Quei piccoli strumenti di tortura di legno sono perfidi! Un dolore tremendo partì dalle mie membrane nasali già ipersensibili. La crema di colore arancione avrebbe dovuto alleviare il dolore, ma fino a quel punto ebbe l'effetto opposto. Infine, dopo circa 10 minuti, il dolore iniziò a scomparire, mentre giacevo sulla schiena con due bastoncini di legno che fuoriuscivano dal naso. Mentre cercavo di guardare in basso per vederli mi venne in mente una scena del film Animal House in cui Belushi ha due matite che fuoriescono dalle sue narici.

Così sopportai questo trattamento per circa 20 minuti, poi il medico tornò con altri bastoncini della tortura, stavolta ricoperti da un altro tipo di crema. Tirò fuori i primi due (doloroso), e posizionò i nuovi (molto doloroso). Dopo mi guardò e disse: "Questo dovrebbe aiutarti". Ah, certo. Morale della favola: nei giorni successivi non avvertii nessun cambiamento della mia condizione.

Questo problema dell'infezione-con-gonfiore-del-linfonodo continuò a presentarsi circa quattro o cinque volte in più nel corso dell'anno successivo e a quel punto cominciai ad essere seriamente preoccupato. Accettai il consiglio dell'amico di un amico, che mi aveva suggerito di vedere un medico esperto in problemi relativi ad orecchie, naso e gola. Io non ne sapevo nulla, non avevo fatto ricerche al riguardo, poi scoprii che in realtà non si trattava di un medico, ma di un chirurgo plastico specializzato in chirurgia estetica. Arrivai nella sua sala d'attesa che somigliava più ad una ricca ed elegante suite, molto diversa dagli studi medici che avevo visto fino a quel momento. Al centro della stanza c'era una grande fontana, dei dipinti surreali adornavano le pareti, una strana illuminazione e mobili di lusso decorati. Una ragazza di 20 anni o poco più che si affacciava impettita dando l'impressione di essere molto occupata, mi sembrò fin troppo perfetta, con trucco, vestiti e accessori alla moda.

La receptionist-manichino mi lanciò uno sguardo altero, probabilmente chiedendosi cosa facessi lì. Pensai di essere nel posto sbagliato. Le dissi il mio nome e la ragione per cui ero lì e lei sbattè gli occhi e alzò le sopracciglia, chiaro segno che qualcosa non andava.

In ogni caso, mi sedetti nella sala d'attesa a godermi lo spettacolo. Chiamato in una piccola sala d'analisi, aspettai un'altra mezz'ora. Infine si presentò questo ragazzo-manichino dall'aspetto di circa 35 anni, come indispettito dal fatto fossi lì. Gli dissi quello che stava succedendo ai miei seni paranasali e quant'altro. Fece un breve esame superficiale, mise via i suoi attrezzi, mi guardò e disse: "Sembra abbastanza grave. La chirurgia è l'unica opzione. È possibile pianificare l'intervento chirurgico presso la reception. E mentre eseguo questa piccola operazione, ti piacerebbe considerare anche la possibilità di ridefinire il tuo naso? È possibile vedere le diverse forme di naso disponibili nel nostro catalogo alla reception."

Mi misi seduto e risposi: "Ah, forse. Devo pensarci". Ma quello a cui stavo pensando in realtà era uscire da quello strano mondo in cui ero finito per caso. Ad ogni modo, diedi un rapido sguardo al catalogo.

Uscii dall'edificio, saltai in macchina e guidai fino a casa. Ed eccomi, con dei giganti linfonodi, palpitanti e dolorosi, a contemplare la forma del naso che preferirei. Decisi di cestinare l'intera idea.

Mi sentii ora molto irritato e dissuaso dall'intero sistema medico e nella mia mente sbattei la porta della medicina tradizionale, spalancando quella della medicina alternativa. Cosa avevo da perdere? I tipi in camice bianco erano stati inutili e distruttivi fin dall'inizio, in più volevano intervenire chirurgicamente sul mio naso, dicendomi che non avevo altra scelta. Pensai che doveva esserci un'altra strada. Ok! Era il momento giusto per la medicina alternativa.

Cominciai la mia ricerca: libri, riviste, biblioteche. Iniziai anche a chiedere in giro (ricorda che parliamo degli anni 80). Mentre continuavo a cercare informazioni e ad avere un quadro più ampio, scoprii di avere a disposizione decine di diversi medici alternativi. Un po' dubbioso iniziai ad aggiungere alla mia lista medici naturopati, medici chiropratici, medici osteopati, medici di agopuntura, medici di vendita per corrispondenza. Terapisti certificati di ogni genere. E queste persone praticavano centinaia di tipi di "terapie di guarigione":

Agopuntura e agopressione
Aromaterapia e oli essenziali
Ayurveda
Biofeedback o retroazione biologica
Bodywork - Diversi tipi
Terapia chelante
Chiropratica
Terapia craniosacrale
Essenze floreali e fiori di Bach
Guided Imagery / Visualizzazioni
Erboristeria
Rimedi omeopatici
Idroterapia
Ipnoterapia
Fototerapia
Massaggi
Meditazione
Tecniche mente-corpo
Musicoterapia e terapia del suono
Ossigeno / Ozono Terapia
Riflessologia
Reiki
Tai Chi e Qi Gong
Medicina tradizionale cinese
Vitamine, minerali e migliaia di altri integratori alimentari
Yoga

Incredibile, vero?! Come fare per riuscire a trovare la persona giusta? Tutti questi "guaritori" fanno del buon marketing: "Ehi tu! Hai dei problemi? Ho la risposta giusta per te e la mia terapia è migliore di tutte le altre. Funzionerà! Te lo prometto!"

Pensai: "Come possono esistere 100 diverse "cure" per un solo tipo di malattia? Come potevano tutti questi terapeuti essere nel giusto?" Non ne avevo idea. Così, decisi di intraprendere un processo di esclusione, consultando un medico per ogni genere.

Avevo già provato il tizio naturopata, così iniziai con la sua esclusione.

Poi fu il turno del chiropratico. Raggi X e un paio di schiocchi del collo. Wow, strana sensazione quella dell'osso che schiocca; ha decisamente rilassato il mio collo! Ma tuttavia continuai a non notare nessun cambiamento all'infezione dei seni paranasali. E anche la rigidità del collo si ripresentò abbastanza velocemente. Fuori un altro!

Con massaggi e riflessologia? Mi sentii bene e rilassato. In seguito, forse per l'eccessivo relax, diventai un tutt'uno con il lettino e dormii per ore, ma ad un certo punto mi dissero che dovevo alzarmi e andarmene. Qualche cambiamento al mio stato fisico? Nada.

L'osteopata voleva darmi più farmaci, quindi fu escluso subito.

Chi praticava la medicina ayurvedica e cinese proponeva rimedi e strani intrugli, a me del tutto sconosciuti. Provai questo e quello, inghiottii preparati dall'odore orribile come un buon soldatino. A volte mi diedero un po' di sollievo, a volte no. In ogni caso, nessun beneficio duraturo.

La successiva fu l'agopuntura: trattamento per la sinusite e anche per la rigidità del collo. Ebbi qualche sollievo temporaneo per il collo, ma niente da fare per i seni paranasali.

A quel punto iniziai a realizzare che la mia sfortuna era davvero impressionante. Con tutte le terapie che avevo provato, mi sembrava di fare parte di un gioco d'azzardo in cui la fortuna era tutto ciò su cui potessi puntare. Io interpretavo il ruolo di consumatore ignorante e dubbioso, pagando profumatamente per ognuna di queste strane terapie; queste persone interpretavano il ruolo di esperti molto informati e naturalmente meritevoli della mia obbedienza, dei miei soldi e della mia gratitudine. Naturalmente, questi personaggi moderni che avevano a che fare con la scienza affermavano ad alta voce di essere gli unici veri medici e che tutti gli altri erano dei ciarlatani. Dal mio punto di vista, però, tutti quelli che avevo visto mi sembravano essere venditori di fumo.

Questo problema ai seni paranasali divenne davvero una scocciatura a quel punto, considerato che la situazione non era migliorata nemmeno un po'. A volte una terapia sembrava funzionare e il dolore spariva, ma la congestione e il gonfiore dei linfonodi rimanevano. Ad ogni modo l'infezione sarebbe riapparsa di nuovo, l'avrebbe fatto molto presto e sarebbe stato peggio dell'ultima volta.

Conclusione: niente funzionava davvero e certamente non in modo permanente. E qualcosa di risolutivo sarebbe stata l'unica cosa che avrei potuto accettare.

Riflettendo, capii che gli esseri umani hanno sperimentato terapie e rimedi utilizzando diverse tecniche, come pozioni, pillole e farmaci "miracolosi", al fine di alleviare pene e dolori. E questo per migliaia di anni, fino a oggi. Abbiamo a disposizione una serie sorprendente di farmaci per "curarci" - da antichi intrugli di erbe ai moderni farmaci prodotti in laboratorio - tutti disponibili in una varietà incredibile. E le direttive arrivano in ogni forma immaginabile - tramite migliaia di tipi di medici, guaritori, terapisti, sciamani, guru, facilitatori, allenatori e dispensatori di consigli. Con tutte queste capacità mentali e tutte le migliori intenzioni, le risposte ai nostri problemi saranno sicuramente dietro l'angolo, giusto? Solo un po' di ricerca in più... solo un po' di terapia in più... solo un po' di soldi in più... solo, solo, solo...

"Stop!" pensai. Basta. C'era qualcosa di veramente sbagliato in tutta la situazione. Non aveva per niente senso. Si trattava di un equivoco fondamentale... ma qual era? Letteralmente tutti quelli che conoscevo erano convinti che ci fossero delle cure per le malattie, persone che potevano guarirmi, curando la mia sinusite... Il mio unico problema era come trovare la cura e soprattutto trovare chi poteva darmi una risposta certa.

Un sacco di pensieri iniziarono a balenarmi in testa. Seriamente: non è qualcosa di molto, molto strano? Migliaia di terapie e migliaia di specialisti per migliaia di malattie. Tutti credono davvero di avere una risposta.

Ora immagina di avere una malattia molto dolorosa e di trovarti all'interno di questo complesso sistema dominato da un modo di pensare secondo cui, facendo riferimento a dei "guaritori" e alle loro "cure", si deve riuscire a trovare la terapia esatta ed un medico benevolo, esperto e in grado di diagnosticare con precisione la cura perfetta per il tuo caso specifico.

Non è strano? Non ti fa pensare?

Non è solo strano, ma anche un po' insensato, direi. Con questo modo di pensare, questa mentalità, questo modo di agire, è come se tenessero sempre a mezz'aria una carota gigante per ogni malato - ecco, ancora una volta il benessere perfetto a portata di mano! Ma per "guarire", si deve passare attraverso un labirinto quasi infinito di medici e terapie, fino ad arrivare al momento in cui sarai particolarmente fortunato e troverai esattamente quello giusto. Se non sei così fortunato, beh, andrà meglio la prossima volta! Continua a cercare...

Queste semplici domande mi balenavano in testa, ma nulla mi era ancora chiaro. Non riuscivo ancora ad evincere un significato da questa storia.

Mentre ero seduto alla mia scrivania, al lavoro, un amico mi mise davanti questo piccolo libro tascabile. E disse: "Hai fatto tutte queste ricerche su quelle cavolate della medicina alternativa, forse può interessarti. Me l'hanno dato ma non l'ho letto, tienilo tu".

Lo presi, lessi il titolo, lo capovolsi. Sul retro c'erano due foto di un uomo di mezza età massiccio, in pose da culturista, che indossava un costume da bagno striminzito vecchio stile. Ho riso e pensato, "se ha il coraggio di mettere queste foto sul retro della copertina, deve avere qualcosa di interessante da dire... dovrò leggerlo."

Più tardi, iniziai a sfogliare il piccolo libro, dal titolo "*Program for Dynamic Health*", di T. C. Fry. Mentre lo sfogliavo distrattamente, continuai a dire tra me e me: "Ha senso...certo, tutti sanno che è così... certo, è solo buon senso... questo sembra ovvio... mmm, non l'avevo mai considerato da questo punto di vista..."

Ed improvvisamente sentii un click! Mi sentii come se qualcuno mi avesse colpito in testa con un

bastone. Rimasi sorpreso e cominciai a schiarirmi le idee. Certamente! È tutto così semplice e chiaro! Il puzzle cominciò a comporsi nella mia mente.

Ciò di cui stava parlando il signor Fry era un sistema di salute naturale chiamato Igiene Naturale: Naturale = che viene dalla Natura, Igiene = la scienza per stabilire e mantenere la salute.

Questo sistema dell'Igiene Naturale era diretto e basato sulla natura, le sue leggi e i suoi processi. Ci sono una serie di principi fondamentali e di pratiche giornaliere applicabili alla salute umana, e questi sono semplici da capire e riconoscere. I principi si basano sulla natura e l'effetto che essa ha su tutti gli esseri viventi della terra. Iniziando a mettere in pratica questi principi, gli effetti salutari si sarebbero visti in maniera automatica, così come avviene per ogni altro essere vivente sulla Terra.

Quelle che possono sembrare semplici pratiche, erano per me delle rivelazioni sconvolgenti. A quanto pare ero maturo e pronto a intraprendere questa strada. Tutto quel caos, le incomprensioni e tutti quei costrutti artificiali dell'approccio medico e della medicina alternativa furono immediatamente dimenticati, dopo quello che avevo appena letto.

Stupefacente! Ero stato catturato, stregato. Quindi iniziai a rileggere con molta più attenzione.

Una volta scoperta la patologia, il libro suggeriva come rimedio quello di digiunare, considerato come il modo più rapido di recupero dai sintomi della malattia, il quale aveva soprattutto la capacità di accelerare notevolmente la disintossicazione e la guarigione. Avevo sentito molto poco sul digiuno in precedenza, così iniziai a fare le mie ricerche.

In pochi giorni mi ero molto incuriosito, anche se non ero pienamente convinto dall'approccio del digiuno, così decisi di fare un tentativo. La sinusite e il gonfiore dei linfonodi si presentarono di nuovo. Fu il momento ideale per digiunare e scoprire la veridicità di quest'approccio.

Mi preparai per diversi giorni per il digiuno con una dieta molto leggera, poi cominciai a bere solo acqua. Mi ripromisi di provarci per 3 o 4 giorni.

Il primo giorno non andò male, anche se alla fine della giornata mi sentivo piuttosto debilitato e letargico. Il secondo giorno fu veramente duro - un mal di testa che andava e veniva, nausea, cattivo sapore in bocca. Ma continuavo a bere. Il terzo giorno fu ancora peggio, i sintomi arrivarono all'improvviso e furono molto dolorosi. I sintomi della sinusite, che erano molto lievi il primo giorno, si aggravarono di molto il terzo giorno. Poi, durante il pomeriggio, qualcosa sembrò "sbloccarsi" dall'interno e rapidamente i miei sintomi diminuirono, in particolare i dolori della sinusite. Il quarto giorno mi sentivo molto meglio, molto più "libero" ed ecco che il linfonodo gigante era finalmente sparito! Nessun gonfiore, nessun dolore, nessun indolenzimento, tutto scomparso. E ciò per sé era davvero stupefacente. Mentre prima ci sarebbero volute 6-8 settimane, con tanto dolore, perché quel linfonodo dopo essersi gonfiato potesse passare, quella volta con il digiuno ci impiegò solo 4 giorni a scomparire!

Sospesi il digiuno il quinto giorno, mangiai frutta e bevvi più acqua durante il giorno, e tutto scomparve completamente. I miei sensi erano tornati ad essere più intensi, il mio cervello era più attivo e mi sentivo formidabile. Tutto in quattro giorni.

Dopo il digiuno, continuai a leggere, studiare e sperimentare su me stesso. Ho capito che ciò che

mangiavo aveva un effetto ENORME sulla mia salute. La sinusite cronica mi disturbava da così tanto tempo, che era stata sicuramente causata da tutti i latticini che mangiavo giornalmente. A me, i prodotti lattiero-caseari (e anche alcuni prodotti alimentari realizzati col grano) provocano una grande irritazione delle mucose e l'ispessimento del muco che producono.

Uno dei motivi principali per cui il corpo crea il muco è intrappolare e rimuovere i corpi estranei dall'organismo e agendo anche come fluido riesce a portare con sé ed eliminare alcune tossine che si trovano all'interno del corpo. Con tutto il latte, il formaggio, il burro e il gelato mangiato fin dalla nascita, la mia macchina di eliminazione del muco era stata sabotata continuamente. Questo accumulo di elementi di scarto nei miei seni paranasali ha posto le basi per tutti i tipi di batteri, che si riproducevano continuamente e senza sosta. Una vera e propria festa per i batteri! Così molti dei batteri e tutte le loro escrezioni causavano una costante irritazione insieme a una serie di sintomi molto dolorosi.

Così ho subito cominciato a fare una revisione globale di tutto ciò che mangiavo e del perché lo mangiavo, facendo un confronto con i nuovi alimenti che assumevo, che supportavano la salute ed il benessere. Mi resi conto che fino a quel momento ero così fuori strada che non avevo nessun vero alimento in casa. Presi un sacco dell'immondizia molto capiente e svuotai il mio frigo e le dispense della maggior parte di ciò che contenevano. Li riempii di nuovo con cibo vero e riuscii così finalmente ad entrare nel mood della reale nutrizione.

Ho applicato lo stesso processo per tutti gli aspetti salutari della vita - aria, acqua, sole, sonno, esercizio fisico e tutto il resto. E' in questo modo che ho totalmente trasformato la mia vita, mettendo in pratica i principi dell'Igiene Naturale e ponendoli come guida.

Sono rimasto stupito da quanto velocemente la mia vita sia migliorata in tutti i sensi. Ero del tutto convinto. Ero davvero stupefatto dal modo in cui mi sentivo, in cui ero cambiato, da quello che sapevo. Il sistema dell'Igiene Naturale era davvero sorprendente. Mi buttai a capofitto in questa nuova filosofia.

Iniziai a fare degli studi più approfonditi: leggevo tutto ciò che ero in grado di trovare. Parlavo con la gente, cercavo libri, riviste e gruppi di persone che praticavano la stessa filosofia. Stranamente, scoprii che l'Igiene Naturale era un sistema per lo più sconosciuto. Non ne capivo il motivo, ma in quel momento non mi importava. Ero molto eccitato e volevo solo cercare più informazioni possibili. Ossessionato potrebbe essere la parola corretta per descrivere il mio stato d'animo.

Più studiavo e sperimentavo, più acquisivo esperienza e tutto assumeva un senso. Mi sentivo incredibile! È stato come se fossi di nuovo adolescente, energetico, eccitato per la prossima esperienza e affascinato dalla prossima rivelazione. L'Igiene Naturale non solo ha cambiato la mia salute, ma anche tutta la mia visione della vita. Non sapevo allora che nel corso degli anni a venire i miei studi e la pratica di Igiene Naturale mi avrebbero portato a interrompere la mia carriera in ingegneria, tornare di nuovo sui banchi di scuola per conseguire il mio dottorato e a lavorare con l'Igienismo a tempo pieno, e per il resto della mia vita.

Se guardo indietro, come per ogni evento cardine nella vita, capisco come la mia sinusite cronica sia stata una benedizione sotto mentite spoglie. Tutto il dolore e la sofferenza di quegli anni mi stavano conducendo verso la scoperta di una risposta vera ed autentica. Non sapendo come procedere, andai avanti a tutta velocità, provando tutto quello che riuscivo a trovare, finché non

sperimentai il fallimento. L'Igiene Naturale, incrociò la mia strada e tutto cambiò per il meglio. La mia sinusite passò *in modo permanente*. Altri problemi ed irritazioni minori? Spariti. L'incomprensione e l'ignoranza? Eliminati. La mia vita era aperta a nuove sperimentazioni. La mia nuova carriera era iniziata. Scoprii una nuova visione del mondo, compresi il reale funzionamento di molte cose in diversi campi di indagine e un nuovo rispetto, stupore e ammirazione per l'intelligenza e la saggezza infinita della natura e per i suoi interventi vitali. Una nuova gioia colmò la mia vita ogni giorno e mi sentii alimentato da una nuova forza.

Adesso sono più di trent'anni che mi occupo d'Igiene Naturale e di tutto ciò che la riguarda. Quel piccolo libro e le rivelazioni che conteneva sono la cosa migliore che mi sia mai capitata. L'Igiene Naturale non mi ha richiesto un cambiamento, ha agito direttamente su di me...

So che avrà lo stesso effetto con te e su di te. Inizia questo percorso. Se è il momento giusto e sei già pronto, sarai risvegliato, guarito e stupito.