

Salute? Semplice, come bere un bicchier d'acqua!

Il nostro corpo alla nascita è composto dal 95% di acqua, nel corso degli anni questa percentuale arriva, nelle persone non in forma e negli anziani al 70% o meno: la perdita di salute, il soprappeso, l'invecchiamento, viaggiano quindi in parallelo con la perdita d'acqua che il nostro corpo subisce.

Oltretutto della parte restante il 20% è costituito da una sorta di materiale spugnoso (la "matrice basale" formata prevalentemente di collagene), che contiene, regola distribuisce questo mare interno nel quale le nostre cellule "galleggiano", senza un contatto diretto tra loro, mentre solo il rimanente 10% costituisce effettivamente le cellule dei vari organi ed apparati. E' proprio in questo mare che esse si nutrono e si scambiano messaggi elettromagnetici e biochimici, al fine di garantire funzionalità e salute al nostro corpo. Fino ad ora la medicina ufficiale si è occupata di questo 10% (**soluto**) trascurando o sottovalutando l'importanza di tutto il resto (**solvente**).

"Ora è il momento di occuparci del restante 90% (solvente), anche perché è proprio in questa matrice basale che affluiscono e defluiscono tutti i vasi circolatori e linfatici ed i nervi, che regolano il funzionamento delle cellule e quindi regolano e permettono il corretto funzionamento del restante 10%" ci ricordano **Emilio Del Giudice** (fisico ricercatore) e **Paolo Bruno** (medico idrologo). E' quindi fondamentale la funzionalità e la composizione di questo medium, dei sali e degli elettroliti in esso disciolti, che devono avere composizione assai simile a quella dell'acqua di mare, da cui filogeneticamente proveniamo e che deve essere sgombrato da residui e tossine."

Da qui l'importanza di una corretta alimentazione, secondo i principi dell'**Igienismo – la Scienza della Salute** e di una adeguata idratazione, bevendo almeno 2 litri d'acqua al giorno, indicazioni su cui tutto il corpo accademico e scientifico mondiale concorda; anche se poi nessuno fa nulla perché si verifichino queste condizioni. I relatori hanno concordato su **MRA** - il Metodo René Andreani basato sul principio del: **Prevenire** anziché curare vivendo la filosofia nutrizionale **"SloWater"**.

Questo è quanto è emerso dalla giornata di studi intitolata opportunamente "Semplice, come bere un bicchier d'acqua", tenutasi recentemente a Savignone presso l'Hotel Palazzo Fieschi, una residenza storica che vanta particolari tradizioni termali, che sono riproposte alla luce di queste nuove acquisizioni sui fondamenti della nostra salute, dal gruppo di ricerca "La Fonte dell'Acqua Viva", che raccoglie studiosi di Medicina Integrata, Psicologi, esperti in Igienismo – la Scienza della Salute e di Educazione Nutrizionale.

"Oltre a ciò", dice **Maurizio Filippeschi**, uno degli psicologi corporei, fondatori del gruppo, "scoperte degli ultimi anni mostrano che tutti i nostri tessuti, hanno una propria capacità di memoria, perciò in loro possono essere "stivati" residui tossici di un'alimentazione impropria, ma anche traumi fisici, biochimici ed emotivi, perciò i processi di depurazione spesso si trovano ad agire anche a livello psicologico".

Non è insolito che difficoltà nell'iniziare una dieta, stati d'animo di incostanza, insicurezza, mancanza di volontà, svogliatezza o stanchezza profonde, possano essere in realtà determinati proprio da questo stato di intossicazione "psico-chimica" e che con il processo di depurazione il "gomitolo" lentamente si dipani, permettendo modificazioni emotive che devono essere comprese ed adeguatamente seguite. Da qui nasce la difficoltà che spesso incontra nel modificare i nostri regimi alimentari e per questo è assai importante che un

processo di depurazione profonda sia svolto con l'ausilio di esperti ed in un ambiente tranquillo ed accogliente."

"L'efficacia di queste tecniche di cura" afferma **René Andreani**, Presidente della LEPAV (Lega per l'Alimentazione Viva e l'Igienismo), "è tale che in alcuni paesi esteri si stanno iniziando ad aprire cliniche pubbliche per il trattamento di svariati disturbi e malattie, che adottano i principi da noi proposti, anche se la cosa importante nella filosofia Igienista è sempre cercare di prevenire, rispettando i principi di base di uno stile di vita sano ed imparando a riconoscere i primi segni di un suo interrompersi. Siamo fatti per vivere sani, ma molto spesso intralciamo le nostre capacità di autoguarigione con comportamenti sbagliati, come ad esempio facendo uso massiccio di farmaci".

"I giovani in particolare", ci ricordano **Giuseppe Celano** e **Cristina Ombra**, anch'essi psicologi, "avrebbero un grande bisogno di insegnamenti di questo tipo, insegnamenti che invece attualmente nella scuola dell'obbligo sono pressoché inesistenti o comunque attuati con modalità che li rendono noiosi ed inefficaci.

Il nostro gruppo di ricerca aspira anche a rivolgersi a questa fascia di età, tenendo presente che le percentuali di obesità tra la popolazione giovanile si sta rapidamente avvicinando a quella dei paesi in cui il problema è ormai un allarme sociale, come gli Stati Uniti, in cui un adolescente su tre è considerato obeso e quindi a rischio di gravi malattie, quale il diabete o l'infarto.

E' curioso che proprio in questo Paese siano state fatte invece sperimentazioni in cui si è dimostrato che la sostituzione dei cibi solitamente forniti nelle mense scolastiche o nei distributori automatici, i cosiddetti "Junk-foods" o cibi-spazzatura, con alimenti naturali, ha ridotto notevolmente gli episodi violenti tra gli allievi: quindi anche un punto di vista nuovo per affrontare il grave problema del bullismo.

Di fatto nella maggior parte dei giovani, ragazze comprese, è sempre più diffuso l'uso di bevande alcoliche in grande quantità o l'uso di bibite "dissetanti" di vario genere solitamente gasate, zuccherate o addizionate con alcool ed astutamente definite "fun", "fresh", "cool", "smart", ma senza alcun benefico effetto sul nostro organismo. L'uso dei soft drink ha raggiunto, negli adolescenti maschi degli Stati Uniti, la ragguardevole quantità di oltre mezzo litro a testa il giorno; mentre l'acqua elemento fondamentale, è in pratica assente. Anche gli adolescenti italiani stanno procedendo a grandi passi in tale direzione"

La giornata di studi è poi proseguita con le relazioni di **Francesco Perasso** e **Giorgio Temporelli** che hanno indagato, da un punto di vista tecnico e biochimico le modalità di trattamento delle acque dei nostri rubinetti e le differenze con le varie acque minerali in commercio, mentre **Primo Mastrantoni**, presidente dell'ADUC (Associazione Difesa Utenti Consumatori), ha ricordato l'opportunità di una attenta lettura delle etichette delle acque e del facile rischio di speculazioni e raggiri, tenendo presente che la differenza di costo tra un litro di acqua del rubinetto ed una di fonte può essere anche di 500-1000 volte: la scelta, che può comunque essere opportuna, ma deve certamente essere oculata ed orientata verso un'acqua "viva" e di fonte, ma senza dimenticare, oltre alla nostra salute, anche la salute del nostro portafogli.

La conclusione dei lavori è stata affidata ad **Angelo Bobbio** assessore al patrimonio della Provincia di Genova e rappresentate dei Verdi, che ha ricordato ai presenti come questo bene prezioso ed essenziale, giustamente definito "Oro blu" non sia definitivamente garantito, ma debba essere opportunamente salvaguardato e difeso a livello ambientale, climatico, economico e politico .

Appuntamento quindi al 22 marzo 2008 per la "Giornata mondiale dell'acqua" con un nuovo convegno dal tema "L'acqua come terapia: alla ricerca dell'acqua perduta"

Per chi volesse conoscere di più ed essere istruito nella pratica dell'**Igienismo – la Scienza della Salute**, il gruppo di ricerca "La Fonte dell'Acqua Viva" propone settimane di depurazione e week-end intensivi, anche con pagamenti dilazionati e finanziati, presso l'Hotel residenza storica Palazzo Fieschi di Savignone, in un ambiente rilassante e confortevole, con possibilità di splendide passeggiate, con l'acqua "viva" della fonte termale a disposizione, con un'alimentazione vegetariana e naturale e con la possibilità di gustare ed imparare a realizzare originali e squisite preparazioni di "cucina crudista" .

Per informazioni:

Tel: 010 9360063 - fax: 010 936821

www.palazzofieschi.it - fonteacquaviva@palazzofieschi.it

René Andreani – Tel. 010 6969459 – 338 5619714 - - www.vegetarian.it - renandreani@vegetarian.it