

L'antica saggezza della natura

La via verso il benessere

Le informazioni contenute in questo testo sono da intendersi a titolo informativo e non sostituiscono in nessun caso assistenza o consiglio medico. Per tanto gli autori non si assumono alcuna responsabilità.

I contenuti ed i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi opinioni personali degli autori, che non possono, pertanto, impegnare l'Editore, mai e in alcun modo.

Francesco D'Elia

Monia Butera

**L'ANTICA SAGGEZZA
DELLA NATURA**

La via verso il benessere

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2022

Francesco D'Elia

Monia Butera

Tutti i diritti riservati

Prefazione

Nella medicina Orientale e sto parlando in particolare della Medicina Tradizionale Cinese una materia che ho studiato per tre anni all'interno del mio meraviglioso percorso formativo in Naturopatia, vi è UNA ed una soltanto legge che vige... LA NATURA.

L'uomo viene visto come un tutt'uno con l'universo venendo definito appunto un microcosmo (l'uomo) nel macrocosmo (universo) ed in collegamento con esso e con tutto ciò che ne fa parte.

L'uomo, quindi viene definito un microcosmo e se ci pensiamo bene è affascinante cercare di osservare tutto ciò che ci circonda con la stessa filosofia che usano gli orientali, attraverso il rispetto per le fasi lunari, stagionali, umori, il temperamento più yin o più yang ecc...

Siamo dunque connessi con tutto e tutti. Se vi suona strano ci sono innumerevoli esempi se ci riflettiamo bene al quale non si dà peso, come ad esempio: vi è mai capitato di pensare/sognare in modo intenso una persona che non sentivate da tempo e dopo qualche ora, giorno essa si è fatta sentire dicendo ti ho pensata? Coincidenze? Oppure... vi è mai capitato di prendere il cellulare credendo vi sia arrivato un sms e quell'sms arriva proprio nel momento in cui avete preso il cellulare? Ancora coincidenze? Ed ancora... vi è mai capitato di incontrare una/o sconosciuta/o e parlandogli di un vostro problema o situazione che vi sta a cuore ed avete poi scoperto che quella persona sta affrontando qualcosa di simile o uguale e riesce a comprendere le tue emozioni ed il tuo sentire? Coincidenza? Quest'ultima si chiama LEGGE DI RISONANZA...

Altri esempi per capire i collegamenti di cui parlo sono anche in base al cambio di stagione o stagione stessa appunto. Pensate a come vi sentite stagione per stagione... la voglia di dormire d'inverno dove stareste quasi tutto il giorno sotto le coperte a ronfare così come anche gli animali che vanno in letargo, gli alberi spogli. Oppure quella voglia di gioia immensa e di vivere che si ha d'estate, quella voglia incredibi-

le in primavera che si ha di progettare il futuro o creare progetti, sfornare idee, tutto ciò fa parte delle fasi della Natura e della diversa energia racchiusa in essa.

Questi sono alcuni dei più semplici e comuni esempi ma ovviamente ne capitano anche di molto più profondi.

Gli orientali capirono che l'uomo è un microcosmo, un mondo intero fatto di cielo (aria che respiriamo), fatto di acqua, fuoco (la termoregolazione ma anche le emozioni che ci fanno scaldare o infreddolire), di terra (siamo fatti di materia, carne), di pensieri e di un'essenza che non morirà mai ma continuerà ad esistere, l'anima. Un microcosmo che vive in un macrocosmo ovvero l'intero universo, costellazioni, pianeti, il sole ☀, la luna e tutto ciò che infinitamente esiste.

Nell'osservanza di ciò videro le fasi del tempo cambiare molte cose, il giorno e la notte e nello specifico la mattina, il pomeriggio e la sera, poi anche le stagioni e le loro caratteristiche energetiche, i frutti diversi per stagione ed il cambiamento che hanno (fiore, frutto acidulo, frutto maturo e dolce e frutto marcio), il tempo di un uomo che nasce, diventa un fanciullo, diventa un uomo e diventa un anziano ecc. ecc. Il

famoso yin e yang, tutto è fase ed ogni fase è caratterizzata da una specifica azione ed energia. Come ogni stagione che porta con sé un sapere diverso che le contraddistingue. Ecco prendendo in considerazione tutto questo, da sempre, hanno connesso le previsioni di un sintomo prima che divenisse reale malattia grazie alla legge dello yin e dello yang energetico e dei cinque movimenti.

Un Medico Cinese, quindi, non cura ma PREVIENE attraverso l'osservanza della natura... dell'intero universo e comprendendo che tutto è uno ed uno è tutto ed ogni essere vivente che sia uomo, animale, pianta *coesiste in completa armonia nel ritmo del mondo.*

Testimonianza 1

Rinite allergica

Spesso si parla di cambiamenti senza tener conto dei percorsi che fa una persona.

Esistono tanti tipi di percorsi che ci accompagnano al cambiamento, ma dal mio punto di vista posso dire che i percorsi più validi sono i percorsi di introspezione, dove andiamo a scavare dentro di noi, dove andiamo a scardinare il nostro passato tirando fuori i nostri conflitti emotivi e le nostre paure, dove andiamo ad analizzare le nostre credenze dove andiamo necessariamente a lavorare con il nostro modo di sentire il mondo, agendo sul nostro mondo emozionale.

Ci rendiamo conto che lì dove vi è la paura un disagio una disarmonia quasi sempre c'è un limite che non ci consente di varcare le esperien-

ze belle della vita, e tutti quei blocchi insieme alla paura di non farcela ci ostacolano non solo dal punto di vista di vita creativa ma anche dal punto di vista psicosomatico.

Oggi la scienza ha messo in relazione studi approfonditi che vanno oltre le nostre credenze, e lo studio delle scienze psico-emozionali ci mostra come la mente controlla il cervello che a sua volta controlla ed informa il sistema immunitario collegandosi strettamente con tutto l'intero corpo, ghiandole ed organi, influenzando in positivo o in negativo il nostro mondo interiore.

Tutto questo oltre ad averlo studiato l'ho compreso attraverso una mia personale esperienza che mi ha permesso di vivere tutto ciò, condividendolo spero di poter essere d'aiuto a qualche lettore.

Anni fa a causa di alcuni problemi di salute mi sono immerso in un mondo sconosciuto il mondo dell'igienismo alimentare che mi ha spinto ad analizzare moltissimi comportamenti personali riguardo appunto la mia alimentazione.

I miei problemi di salute riguardavano una forte forma di rinite allergica che per un periodo abbastanza lungo mi costrinse ad avere un blocco nella mia vita.

A causa di questo fui costretto a girare molti specialisti che dopo la visita mi prescrivevano antistaminici, antiallergici, ed aerosol da fare mattina e sera.

È inutile dire che dopo tre anni non solo non avevo risolto ma ero addirittura peggiorato.

Decisi così di seguire dei consigli che riguardavano il cambio dell'alimentazione, così dopo aver letto molti libri a riguardo, e avendo conosciuto personalmente molti autori di libri sull'alimentazione vegana e vegetariana, decisi di cambiare alimentazione, e dopo un breve periodo il problema a riguardo sembrava migliorare lentamente.

Migliorare non significava ovviamente guarire da quell'allergia, infatti i miglioramenti c'erano ma rimanevano comunque alcuni arrossamenti cutanei.

La mia personale ricerca continuava e fu a quel punto che grazie ad una amica ho avuto l'onore di conoscere un neuro-scienziato che è tuttora un grande maestro.

Decisi di farmi visitare anche per capire se il mio regime alimentare fosse conforme alle mie reali necessità, dopo una visita di controllo mi consigliò di fare delle ipnosi, e mi invitò a seguire i suoi corsi di neuroscienze e praticare alcune discipline, secondo lui seguire quei corsi

di neuroscienze applicate contribuiva ad ampliare le mie conoscenze ma soprattutto a rendermi più consapevole.

Cominciando a seguirlo mi accorsi che dopo le sue ipnosi ed i suoi corsi ho compreso come il pensiero modula il nostro modo di rapportarci con il mondo che ci circonda, influenzando in positivo o in negativo il nostro corpo e portandoci verso esperienze di benessere o malessere mettendo al centro il nostro corpo.

Il percorso che ho seguito e che sto tuttora seguendo con molto amore è prettamente legato al movimento, ad armonizzare il corpo e la mente lavorando sugli aspetti più disparati che comprendono assiduamente la trigonometria umana.

Il percorso inizia cambiando stile di vita, come l'alimentazione che ci consente di disintossicare il nostro organismo, poi si passa allo yoga, lo yoga infatti grazie ai suoi movimenti interni aiuta lo scorrimento della linfa attivando la peristalsi intestinale e questo avviene un po' come valvola di sfogo per alleviare le rigidità e allungare i muscoli lavorando sul movimento e la respirazione, e per chi vuole approfondire si parla e si pratica il thai-chi da utilizzare per