

Con l'Igienismo – la Scienza della Salute ho fronteggiato disturbi come: gastrite, miopia, depressione, epatite C e sterilità.

Di Daniele Bricchi (ottobre 2003)

Nei miei ricordi dell'infanzia, troppe, troppe volte per me o per qualche altro familiare si è ricorsi a: medici, analisi, ospedali, farmacie (quante lunghe attese negli ambulatori!), con risultati comunque sempre pessimi tra cui la morte prematura dei miei genitori e di molti altri parenti. Questi fatti hanno sicuramente stimolato la mia ricerca.

Un giorno, quando avevo nove anni, ho visto mio padre uccidere un coniglio e ne sono rimasto molto colpito. Ho visto prima l'animale vivo con i suoi dolcissimi occhi impauriti, poi mio padre tenerlo per le orecchie e colpirlo a morte sulla testa. Per me fu terribile. Si dice: "Si fa così per mangiare, è normale".

Nemmeno mio padre, sentivo, era tranquillo, non lo faceva volentieri e, che io sappia, non lo rifece mai più. I miei occhi non ancora corrotti di bambino, videro la realtà di come si producono le carni che arrivano sulle nostre tavole e pensai: "se per mangiare carne si devono uccidere gli animali, io non mangerò più carne." Essendo piccolo non riuscii subito a mettere in pratica quanto deciso, ma crescendo imparai l'esistenza del vegetarianismo, che è antico quanto l'umanità, che esistono le associazioni vegetariane, che moltissimi personaggi famosi della scienza, dell'arte, della filosofia praticarono e sostennero il vegetarianismo.

Ho 44 anni e da 22, per motivi etici, principalmente legati alla nonviolenza ed al rispetto della vita degli altri animali, ho fatto la scelta vegetariana astenendomi dal consumare carne, anche quella di pesce. Soltanto in seguito ne ho scoperto le motivazioni ecologiche e salutistiche. Ho comunque riscontrato benefici effetti sulla mia salute fisica e psichica. Disturbi come: stipsi, alternata a dissenteria, improvvisi crampi notturni ai polpacci, perdite di sangue dal naso, sangue nelle feci, sono miracolosamente spariti. Inoltre avevo molta più fiducia in me stesso, sentivo di stare meglio e che la strada intrapresa era quella buona.

In seguito, soprattutto nei miei periodi di depressione, sentivo che c'era qualcosa che non andava, tanto che mi venne persino il dubbio che le mie difficoltà nel vivere, le mie crisi, dipendessero dalla mancanza di qualche componente della carne che mi ostinavo a non consumare: potenza delle idee che ci inculcano fin da bambini. Diventai consapevole di essere un tipico vegetariano disinformato che non aveva troppa cura della propria salute, capivo che per essere sani non basta eliminare carne e pesce. In realtà fumavo, bevevo alcolici, consumavo troppi latticini, in una parola sapevo ben poco di nutrizione e delle basi della salute in generale. Portavo lenti da miope da 22 anni e la mia vista si stava affievolendo ulteriormente, soffrivo di gastrite cronica e di crisi depressive, mi furono diagnosticate l'epatite c e la sterilità.

Grazie ai miei studi di Yoga ero cosciente dell'importanza dell'alimentazione per la salute e decisi pertanto di approfondire le mie conoscenze su nutrizione e medicine naturali. Approdai così all'Igienismo, che non è, come purtroppo molti credono, soltanto uno dei tanti sistemi nutrizionali, ma la vera Scienza della Salute, la disciplina che individua il complesso delle condizioni naturali per il recupero e il mantenimento della salute non solo fisica, ma anche psichica.

Da 17 anni non uso più alcun tipo di farmaco, non porto più gli occhiali e vedo bene, non soffro più di quella depressione inspiegabile, non ho più problemi di fegato e di stomaco, ho fronteggiato senza farmaci, ascessi, granulomi ai denti ed anche una frattura al polso

(niente ingessatura). Godo di buona energia, non soffro più di quei disturbi della mia famiglia quali: soprappeso, ipertensione, calvizie e neppure artrosi, che ha colpito tutti i miei parenti di parte paterna, compreso mio fratello. Da ultimo non sono più sterile. Pensate che un medico cercò di dissuadermi dal fare l'esame per vedere se ero guarito, sostenendo che la mia azoospermia (assenza di spermatozoi nel liquido seminale) era irreversibile. Quando gli mostrai i risultati dell'esame, che indicavano la presenza di milioni di spermatozoi, fu molto sorpreso e dopo qualche istante di silenzioso controllo dei risultati, mi consigliò di ripetere il test, perché a suo parere poteva esserci stato uno scambio di provette in laboratorio. Io sentivo che non era così, ma volli ripetere il test, scoprendo così che non ero più sterile e che il numero di spermatozoi per millimetro cubo era ancora notevolmente aumentato.

Ora con grande gioia posso annunciarvi che sono padre di Alfred un bimbo di 18 mesi sano e gioioso, nato col parto attivo naturale, allattato al seno e non vaccinato. Anche in questa fase come nelle altre: gravidanza, parto, nutrizione della madre e del bambino, svezzamento ecc., le indicazioni degli igienisti ci sono servite e ci servono in modo speciale, direi insostituibile. Un grazie di cuore a tutti coloro che contribuiscono a far conoscere l'Igienismo – la Scienza della Salute, questa semplice e magnifica disciplina.

Sarebbe giusto che divenisse addirittura materia delle scuole elementari, affinché ognuno la possa conoscere ed applicandola ne possa godere i vantaggi.

info: danielebricchi@hotmail.com