

SloWater

La nuova filosofia per guarire noi ed il nostro pianeta.

Nel 1986, per frenare la dilagante moda dei **Fast Food** – “cibi spazzatura globalizzati” da trangugiare velocemente - Carlo Petrini lanciò **Slow Food**, una nuova filosofia del modo di mangiare, con particolare attenzione al recupero di quei cibi prodotti con amore ed in modo artigianale. Grande attenzione ai cibi biologici ed integrali, molto spesso prodotti di nicchia che si rischiava di perdere. Si sono salvati e recuperati cibi che rischiavano la scomparsa e si è affermata la filosofia del bere e del mangiare prodotti di alta qualità. Il movimento si è affermato in Italia e all'estero e continua a mietere successi. Grazie a Slow Food l'agro - alimentare italiano è esportato in tutto il mondo. A venti anni da quella data si è costituito il gruppo di ricerca **la fonte dell'acqua viva** che ha messo a punto la filosofia **SloWater**. Considerando che il corpo umano, secondo l'età, è costituito dal 65 al 75 per cento d'acqua, grande attenzione va data alla qualità e alla quantità d'acqua ingerita quotidianamente. E' importante affermare il **valore fondamentale dell'acqua per la nostra salute**. Questa preziosissima sostanza era apprezzata già da: assiri, babilonesi, egizi, greci e dai romani; note in tutto il mondo antico, le terme da loro costruite ovunque. In tempi più moderni, grandi sostenitori della terapia con l'acqua, l'abate Sebastian Kneipp (1821 - 1897) e Louis Kuhne (1835 - 1901). Da sempre si va a Fiuggi, Chianciano e Lurisia, per "passare le acque". Nell'acqua c'è la guarigione - vedi studi di Yogi Ramacharaka e dei dottori Fereydoon Batmanghelidj (Iran 1931) e Marasu Emoto (Yokohama 1943). Bere molta acqua, serve anche ad aumentare il volume delle fibre e della massa fecale.

Fatte queste premesse la filosofia **SloWater** consiste nell'alimentarsi prevalentemente di frutta, verdura e germogli crudi – cibi ricchi di acqua con in più: sali minerali, vitamine, oligoelementi, clorofilla, enzimi, nutrienti di tutti i tipi. Piadine, pizze e dolci (a base di semi di lino, ricchi di omega 3) non sono cotte, ma essiccate ad una temperatura massima di 57 gradi (il calore dei raggi del sole) per non uccidere, con il calore della cottura, i vari nutrienti. Si mette in pratica anche la massima **mangia poco e mastica molto**. Inoltre durante la giornata va dedicato del tempo per il nostro benessere fisico, psichico e spirituale. Per imparare questa filosofia si sono organizzate delle settimane in cui sperimentare questo nuovo modo di vivere. Il gruppo di ricerca **la fonte dell'acqua viva** ha individuato nella residenza storica **Palazzo Fieschi** di Savignone (Ge) la sede per poter trascorrere queste settimane di depurazione. Fatto determinante per questa scelta è la presenza, nel parco dell'albergo, di una fonte che da migliaia di anni sgorga viva e pura. Tutto il mondo scientifico ed accademico internazionale concordano che dovremmo bere due litri d'acqua il giorno, ma nessuno fa nulla perché ciò accada. Per poter realizzare questa condizione si è studiata la **tecnica rituale del ringraziamento all'acqua "viva" di fonte** che consiste nel bere quattro mezzi litri di acqua della fonte dei Fieschi mezz'ora prima o due ore e mezza dopo i pasti principali per non diluire i succhi gastrici. Durante la giornata tre professionisti psicologi si alternano per far praticare esercizi di bioenergetica, respirazione profonda, meditazione, gestalt therapy, nonché lunghe passeggiate nei boschi. Vengono fornite anche notizie sui cibi che ci fanno ammalare e su quelli che ci fanno guarire. Prima di iniziare le settimane di depurazione, il gruppo di ricerca **la fonte dell'acqua viva**, ha pensato di organizzare due convegni dal titolo: **Semplice come bere un bicchier d'acqua** – Atto Primo e Atto Secondo. Il Primo Atto si svolgerà **Sabato 14 Aprile**, il Secondo Atto il 24 Novembre 2007. Alcuni degli argomenti trattati, nel primo atto, sono i seguenti: Le acque degli acquedotti, origine, controlli, affidabilità, strategie. Acque in

bottiglia e dal rubinetto: un confronto legislativo, analitico ed emozionante. I diversi tipi di acque minerali: lettura delle etichette, tipologie, utilizzo. Il significato simbolico dell'acqua, fonte di vita, di fertilità e di purificazione. Importanza delle pratiche idroterapiche per la salute ed il benessere. Il tuo corpo implora l'acqua! Dal vivere trangugiando alla filosofia "SlowWater". Acqua, omeopatia, bioenergetica: gli studirecenti su struttura e memoria dell'acqua ed altre caratteristiche poco note. Il mercato delle "non acque" e altri liquidi misteriosi e di fantasia che ci vengono proposti in alternativa: loro composizione ed effetti sull'organismo e sull'obesità infantile. Le strategie mondiali per l'accaparramento dell'acqua: oro azzurro ed elemento imprescindibile di sopravvivenza. Qualità, cambiamento climatico, inquinamento, desertificazione.

La giornata di studi è rivolta a tutti gli interessati:

la partecipazione è gratuita, ma è gradita la prenotazione telefonica.

Per informazioni e prenotazioni:

Palazzo Fieschi – Savignone (Ge) tel. 010 9360063 – fax 010 936821

René Andreani