



LA NUOVA FASE

LIFE QUALITY PROJECT ITALIA

Anno XV, n. 27 - Maggio 2007

Member's educational diffusion - Informazioni riservate ai soci

Essere

L'evoluzione dell'uomo passa attraverso lo sviluppo armonioso del sapere e dell'essere.

Il pensiero comune dà maggiore rilevanza alla capacità di sapere con il diritto a essere egoisti, meschini, invidiosi, vanitosi.

L'idea dell'essere è stata dimenticata, viviamo nel sonno, manchiamo di unità, tutto ci accade.



Planeta Terra di Immacolata Datti

La visione lineare del tempo è rassicurante per chi vuole vedere il mondo come tendenzialmente immutabile, ma lo spazio tempo è un unicum, la durata del nostro tempo è mutevole, gli episodi che ci sembra talvolta di "rivivere" possono aver luogo adesso, in un diverso continuo spazio-temporale nel quale possiamo riscrivere la nostra storia sia passata che futura.

La stessa nozione di ologramma introduce una visione di interezza che nega che il mondo possa essere analizzato in parti che esistono separatamente e indipendentemente le une dalle altre.

L'unità governa tutti i conflitti della creazione e tutti li accoglie in sé. Il giorno e la notte, la luce e il buio si completano a vicenda.

n Segue a pag. 3

a pag. 2 e 3

Un peperoncino al giorno

Alla scoperta delle proprietà del peperoncino, e utili istruzioni per l'uso



a pag. 4 e 5

Nuove e potenti vibrazioni in primavera

La stagione del risveglio è il momento giusto per depurare l'organismo: vi spieghiamo come



a pag. 5

Cromoterapia: verde

Il verde è il colore del chakra del cuore, dell'olio essenziale di rosa e della primavera

a pag. 6

Acqua, salute e...

Recenti ricerche dimostrano che l'acqua reagisce in modo diverso a stimoli positivi e negativi: lo dimostrano i cristalli...

a pag. 7

Colui che viene da lontano

Un affascinante racconto, antico quanto l'uomo



Roma
venerdì 8 e sabato 9 giugno
ore 21.00

Teatro Ghione
via delle Fornaci, 37

Il Viaggio
dal buio alla luce

Informazioni
e prenotazioni: 06 70493674

[a pag 8 per saperne di più...]

IN CALENDARIO



Un peperoncino al giorno...

Alla scoperta delle proprietà di una spezia ricca di virtù e utili istruzioni per l'uso

I popoli dell'America Latina conoscevano e utilizzavano il peperoncino (*Capsicum frutescens*) già seimila anni fa. La scoperta, annunciata recentemente sulla rivista americana *Science*, fa di questa spezia uno dei cibi domestici più antichi. I ricercatori hanno trovato per la prima volta le evidenze fossili dell'uso del peperoncino in sette siti archeologici del Venezuela, Bahamas, Panama, Ecuador e Perù.

Furono gli Spagnoli a diffonderlo in Europa dopo la conquista delle Americhe, sperando di ottenere ingenti guadagni dal commercio della polvere ricavata dalla macinazione della pianta, considerata all'epoca alla stessa stregua di una spezia preziosa. Infatti, il *chile* "cili" (questo è il nome che fu dato all'epoca alla spezia e che è rimasto fino ai giorni nostri) ebbe un grande ed immediato successo, ma le aspettative di guadagno dei Reali rimasero ben presto deluse: infatti la

Il peperoncino... la droga dei poveri

pianta si era rapidamente e perfettamente ambientata sia nel continente europeo sia in Africa, tanto da essere coltivata con facilità un po' ovunque ed essere successivamente denominata la droga dei poveri.

Il peperoncino oltre ad essere un alimento è infatti un'erba medicinale preziosa, è uno stimolante eccellente e si usa per trattare diversi disturbi, da quelli circolatori, ai digestivi, dalle artriti alle coliche, al raffreddore.

La sostanza responsabile della piccantezza del peperoncino è la capsaicina, insieme ad altre quattro che vengono individuate congiuntamente come capsaicinoidi. La diversa proporzione dei capsaicinoidi determina le differenze tra le spe-

Il peperoncino è ricco di vitamine...

cie di peperoncino. Cinque sono le specie esistenti, ma solo due quelle riconosciute dalle farmacopee europee: il *C. annuum* meglio noto come paprika (polvere) e il *C. frutescens* o pepe di Cayenna.

Una delle caratteristiche meno note del peperoncino è l'alta concentrazione di vitamina C presente nel frutto, oltre alle altre vitamine: la A

Un ottimo alimento per il sistema circolatorio...

che contribuisce a risolvere i problemi legati alla vista;

la E dal grande potere antiossidante; la P che tonifica la circolazione sanguigna e rende più elastici i capillari. È ricco anche di minerali: Calcio, Ferro, Fosforo, Potassio e Sodio.

Il peperoncino è un ottimo alimento per il sistema circolatorio in quanto fornisce gli elementi necessari alla struttura cellulare delle arterie, delle vene e dei capillari; questi riacquistano così l'elasticità della giovinezza, e la pressione del sangue si normalizza. Regola il flusso del sangue dalla testa ai piedi equilibrandolo, ha un effetto istantaneo sul cuore, grazie anche allo stimolo sulla produzione di corticosteroidi, che ne fa un tonico eccellente.

Ha anche un'azione rubefacente, aumenta il flusso di sangue nella zona trattata, stimolando la circolazione nelle condizioni reumatiche fredde, agevolando la rimozione degli scarti metabolici, è presente come antidolorifico in diverse pre-

parazioni farmaceutiche, come cerotti, stick, balsami, pomate, per reumatismi fibromuscolari, lombalgie e nevralgie post-erpetiche.

Antisettico nelle tonsilliti, mal di denti (in gargarismo), raffreddori, ferite (sì, sembra assurdo ma non irrita!). Il dosaggio

La cura del peperoncino... consigliato per la cura del peperoncino è: 1 grammo di peperoncino ogni 10 chilogrammi di peso corporeo (un cucchiaino da caffè raso corrisponde a circa 1,3 g di peperoncino macinato, mentre un cucchiaino da caffè colmo corrisponde a circa 2,4 g di prodotto).

Assumete il peperoncino in polvere sciolto in acqua fredda. Per i primi giorni brucerà quando lo prenderete e quando lo eliminerete. Quando vi sarete abituati vi procurerà un calore e un tepore piacevoli. Riprendendo la cura dopo un periodo di sospensione si avranno le stesse reazioni. L'assunzione del peperoncino per uso interno è sconsigliata: ai bambini, alle donne in gravidanza, ai soggetti che soffrono di problemi dell'apparato digerente (ulcera, gastrite, gastroduodenite, infiammazione del colon, emorroidi), a chi assume farmaci anticoagulanti, a coloro che soffrono di emorragie. n

Mauro Hilbrat¹, Daria Fago²

¹content manager del sito www.altrasalute.it

²naturopata



MARMELLATA DI PEPERONCINO

Si prendono dei peperoncini freschi, si lavano e si tagliano in piccoli pezzi. Si aggiunge dello zucchero per una quantità pari al 50% dei peperoncini (ad esempio 300 grammi di peperoncini e 150 grammi di zucchero), collocando il tutto in una piccola pentola di acciaio con il fondo alto. Si fa cuocere a fuoco bassissimo con il coperchio per almeno un'ora e si trita successivamente il composto con un frullatore ad immersione.

Lasciare ancora sul fuoco fino ad ottenere una salsa molto cremosa.

Invasare a caldo in piccoli barattoli, serrarli e tenerli capovolti fino a che non si saranno raffreddati. Se i barattoli non sono perfettamente ermetici o se all'interno è rimasta un po' di aria, è possibile che nel tempo si possa creare uno strato superficiale di muffa, quindi attenzione alla procedura di invasamento.

Una volta aperto il prodotto va conservato in frigorifero.

Per i più esigenti è possibile eliminare i semi del peperoncino in due modi: togliendoli molto pazientemente prima di iniziare la cottura del prodotto, oppure passando la marmellata con un passapomodoro a fori piccoli, dopo averla lavorata con il frullatore ad immersione.

Uso: È eccellente sui würstel e sulle salsicce arrostate in sostituzione del ketchup; sulle carni bollite al posto della mostarda o per insaporire tartine.

È IL MOMENTO PER LA SEMINA

La semina avviene agli inizi della primavera, il frutto si raccoglie a maturazione durante la stagione estiva, e viene poi essiccato all'ombra.

Il metodo più semplice è quello di rivolgersi ad un rivenditore specializzato, verificate se sulla confezione è indicato che i semi non siano stati geneticamente modificati; infatti recentemente vengono prodotti semi di peperoncino che danno vita a piante rigogliosissime ma sterili.

Altro metodo, il meno dispendioso, è quello di far essiccare un paio di peperoncini, estrarne i semi e piantarli l'anno successivo.

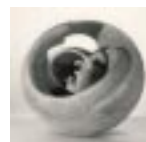
La scelta del seme sembra una cosa banale, invece è l'inizio del nostro lavoro, quindi va fatta con la dovuta cura. Il peperoncino può essere coltivato praticamente ovunque: in campagna, ovviamente ma anche in giardini, terrazzi e balconi cittadini, possibilmente esposti al sole. Si semina da fine febbraio a metà marzo.

I semi debbono essere posti in un semenzaio contenente terriccio da semina o torba. Una volta spuntati (attenzione, in base al clima il peperoncino può impiegare anche alcune settimane a farsi vedere) attendete che siano alti almeno 10 cm e trapiantateli a coppia ad una distanza di 15-20 cm l'una dall'altra. Se la piantagione è sottoposta a vento forte, legate le giovani piante ad una cannuccia di bambù. Le piante di peperoncino dovrebbero essere esposte al sole ed annaffiate quotidianamente con generosità: la terra deve sempre rimanere umida.

ULTIME SCOPERTE DALLE RIVISTE INTERNAZIONALI

Un team di ricercatori dell'Università di Nottingham in Gran Bretagna ha scoperto che la capsicina attiva particolari recettori coinvolti nella trasmissione del dolore e ha dimostrato una notevole azione antiproliferativa nel cancro del polmone e del pancreas, andando a colpire direttamente i mitocondri, le "centrali energetiche" delle cellule. Da questa scoperta potrebbero nascere nuovi farmaci e questo spiegherebbe anche la bassa incidenza di patologie tumorali nelle popolazioni che fanno largo uso di spezie (Messico e India). (*Biochemical and Biophysical Research Communications*).

Per altre informazioni e curiosità www.altrasalute.it



segue da pag. 1

Essere

Siamo chiamati a scegliere in continuazione nella vita ed è della massima importanza riconoscere la sincerità, il coraggio, la generosità, il giorno, la luce, rigettando ciò che è privo di armonia, che manca di bellezza e di amore, che non è commisurabile alla vita.

Tutte le esperienze sono connesse; noi non facciamo parte del sistema, siamo il sistema, tutto l'universo è una ragnatela senza interruzione.

L'uomo per il quale e attraverso il quale tutto accade rischia di non avere un "IO" permanente e la sua crescita evolutiva non può essere meccanica.

La coscienza, valore generale e permanente, non evolve inconsapevolmente, la volontà di essere non si sviluppa accidentalmente, il fare non può essere il risultato di ciò che accade.

Intendere quindi non soltanto con la mente ma percepire con l'intero essere, comprendere.

Il solo sapere non è che la memoria automatizzata di una somma di parole impostate in un certo ordine. Presenza passeggera finché un nuovo sapere sostituisce il precedente: questo tipo di conoscenza non è utile per rispondere ai grandi bisogni dell'uomo. Comprendere è invece capacità di recepire l'essenza di ciò che si conosce partendo da informazioni intenzionalmente acquisite e da esperienze personalmente vissute.

Ciò che ha origine dall'intelletto agisce sull'intelletto.

Ciò che origina dall'essere opera sull'essere. Inoculare la comprensione con le parole è come pretendere che uno si sazi di pane solo a guardarlo.

Dobbiamo portare coscientemente in noi stessi tutti i risultati delle esperienze involontarie e volontarie.

Non si parla di amore. Si ama. ▀

Natale Finocchiaro
Presidente della LQPI



Nuove e potenti vibrazioni in primavera

Anche il corpo vive le stagioni

Sì è vero, il passaggio da una stagione all'altra non è più così netto e chiaro, ma proprio per questo dobbiamo aiutare il nostro organismo ad andare verso il cambiamento. Quando il nostro corpo (e la nostra mente) non sono in equilibrio questo passaggio potrebbe creare fastidi.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese in primavera tutto ha inizio, a Marzo le piante succhiano dalla terra le sostanze minerali per crescere, allora si diffonde nella natura una vitalità interiore, quasi una inquietudine... nuove gemme e fiori e frutti sorgono a nuova vita, lo spettacolo in natura è grandioso! Nella visione olistica anche l'uomo nasce a nuova vita.

Egli fiorisce insieme al fiore, germoglia con la pianta, fruttifica con l'albero.

La potente vibrazione energetica della primavera dà inizio al ciclo delle stagioni del corpo umano; il ritmo circadiano degli organi viene stimolato proprio ad una rinascita energetica, in particolare è il **Fegato** che sarà impegnato a un grande lavoro in quanto è l'organo di appartenenza della primavera.

Tutto vibra. Tutto è in movimento. Anche il sangue si rinnova.

Occorre concime alle piante che producono fiori e frutti. Allora pensa che anche il corpo e la mente in questa stagione sono fortemente ricettivi e tutto ciò che gli darai dovrà essere mirato.

IL FEGATO

Il fegato è il generatore delle forze e regola la contrazione muscolare, è un organo che **produce energia e sangue**.

Al fegato spetta il lavoro di **disintossicazione**, di drenaggio e la diffusione all'intero organismo di vitalità, forza e ener-

"...la salvaguardia della propria salute deriva dalla capacità dell'uomo di adeguarsi alle leggi che lo legano all'universo in un equilibrio armonioso ..."



gia. Immaginemolo come un vero e proprio laboratorio: immagazzina i nutrienti e li trasforma in energia, regola la produzione ormonale la quale accorda l'intero organismo per questo risveglio, proprio come tutto ciò che ci circonda. È un momento per alcune persone, che per costituzione e diatesi hanno proprio nel fegato il loro organo debole, di super-lavoro che potrebbe risultare faticoso.

Per aiutarsi a trattare le difficoltà energetiche, e le conseguenze che ne derivano, queste persone (sotto il controllo del proprio medico o del naturopata) devono facilitare il lavoro emuntoriale, drenando le tossine.

ESERCIZIO BENEFICO PER IL FEGATO

Stare seduti con la schiena eretta, fare un respiro profondo e completo dalle narici e trattenere il respiro per qualche secondo; portare la testa all'indietro soavemente, senza sforzare, quindi portare la testa in avanti espellendo con vigore il respiro dal naso. Ripetere da 10 a 15 volte.

DEPURARE

Il programma di depurazione può iniziare 18 giorni prima dell'Equinozio di Primavera (nel nostro emisfero il 20/21 marzo) e 18 prima dell'estate (21/22 giugno).

Un programma disintossicante olistico prevede di prendersi cura dell'**alimentazione**, del **movimento** così come delle **emozioni**. Sembra sia più facile digerire un pasto abbondante che un'emozione che provochi rabbia!

ALIMENTAZIONE

La prima indicazione riguarda la scelta dei cibi (questo vale sempre) i quali dovranno essere di stagione. È una stagione con un'energia ascendente, leggera e rinfrescante; è opportuno alleggerire il fegato anche dei grassi che l'organismo ha richiesto in misura maggiore durante l'inverno.

Cuocere a vapore e alternare l'uso di cibi non cotti (verdure e frutta fresca) è un ottimo metodo per limitare al minimo cotture troppo lunghe (tipiche dell'inverno) e ridurre i grassi.

Per 21 giorni:

eliminare zuccheri raffinati, latticini, caffeina, pane bianco, salumi, aceto e lieviti, solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate, peperoncino, tabacco), olive e olio.

Potremo usare olio di riso o di sesamo come alternativa.

Tra i cibi che hanno una energia utile al fegato figurano soprattutto le verdure a foglia verde che crescono verso l'alto: cime di rapa, i porri, i cipollotti, la bietola, le foglie dei ravanelli, le insalate e le erbe di campagna, etc.

Prima dei pasti: centrifuga di mele oppure di sedano. Bere lentamente me-

scolando con la saliva. Proviamo a far “riposare” l'intestino dalla quantità enorme di glutine che tutto l'anno ingeriamo, e sostituiamolo con riso, pasta di mais, miglio, quinoa e grano saraceno. In questi 21 giorni assumiamo, per riequilibrare il ph acido-basico, due limoni (biologici) spremuti in due dita di acqua tiepida alla sera prima di andare a dormire. L'intestino ringrazierà.

Fermenti lattici

Durante l'inverno abbiamo assorbito molta acqua, proprio come la terra, che deve ora evaporare e non essere trattata. Abbiamo anche molte tossine da smaltire, come quelle prodotte dall'uso di farmaci chimici, come ad esempio gli antibiotici (letteralmente “anti-bios”= contro vita) presi per l'influenza stagionale, o antireumatici o altri ancora che hanno davvero indebolito l'organismo, nonché dallo stress che ci auto-induciamo per “correre” dietro ai molti impegni e... dietro alle emozioni che non riusciamo a gestire.

Dovremmo allora provvedere con dei pro-biotici, quali i fermenti lattici che aiutano a ripristinare quell'esercito a difesa della nostra immunità intestinale (la flora batterica) e pensare di reintegrare minerali mirati, utili al fegato. Infatti la richiesta di minerali, come il Magnesio, in questa stagione aumenta.

Il Magnesio

È un prezioso minerale che aiuta l'organismo ad adeguarsi alle pressioni esterne evitando lo stress ed è un alleato indispensabile dell'attività epatica. In più tutti i principali cicli metabolici e tutte le reazioni enzimatiche implicate nella produzione dell'energia utilizzano questo minerale.

Abbiamo visto che in primavera serve molta energia e spesso nei casi di **sindrome da fatica cronica** e di **astenia**

primaverile viene prescritto l'uso del Magnesio, questo perché in fase di stress l'organismo produce una quantità eccessiva di adrenalina e ciò provoca la perdita di questo minerale.

L'assunzione giornaliera consigliata dal Consiglio Nazionale di Ricerca (USA) per gli adulti è di 350 mg per i maschi e di 300 mg per le donne (fino a 450 mg in gravidanza ed allattamento). Bisogna però considerare che il Magnesio viene riassorbito nell'intestino tenue nella misura del 30-40%. Per assimilarne 30 mg se ne devono comunque consumare circa 100 mg. Possiamo reintegrarlo con i cibi che lo contengono.

Contenuto di magnesio nei cibi più comuni per 100 grammi

cacao in polvere:	420 mg
mandorle:	270 mg
soia:	240 mg
pistacchi:	158 mg
riso integrale:	150 mg
nocci:	134 mg
piselli:	130 mg
farina integrale:	113 mg

In quantità più ridotte, il magnesio è presente anche nel pesce e negli ortaggi a foglia verde.

Nei casi di forte carenza, con sintomi che non scompaiono solo con l'assunzione di alimenti specifici, è utile sapere che il magnesio maggiormente biodisponibile è quello legato ai sali di particolari acidi organici tra cui i sali del ciclo dell'acido citrico. ⁿ

Lucia Giovenali
operatrice olistica, insegnante Yoga

Cromoterapia: verde

La primavera ci inonda di verde, il colore del **chakra del cuore**, che si apre a una nuova nascita dopo il rallentamento invernale.

La cromoterapia ha origini antichissime, tutte le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e, soprattutto, sullo stato d'animo dell'uomo.

Il colore è energia, vibrazione, luce. I colori possono essere assorbiti in diversi modi: attraverso gli occhi, la pelle, i chakra, i cibi che mangiamo, i vestiti o le gemme che indossiamo, particolari tecniche di meditazione e visualizzazione, pratiche terapeutiche come la cromopuntura.

Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo, grazie ai numerosi studi scientifici che hanno evidenziato l'influenza dei colori sul sistema nervoso e immunitario.

I colori possono dilatare o restringere i vasi sanguigni, aumentare la produzione dei globuli rossi, distruggere i batteri, favorire la formazione di enzimi, oligoelementi e vitamine.

La preferenza per un colore denota specifiche caratteristiche psichiche e comportamentali: il verde sostiene il **sistema nervoso**, ha un effetto **equilibrante** e **sedativo**. Simboleggia la speranza, la pace e il rinnovamento. È il colore dei camici medici. Il verde è il colore dello smeraldo, associato in gemmoterapia alla **ghiandola pineale**, nella medicina ayurvedica appartiene alla terra, è di natura fredda, cura i disturbi gastrointestinali ed è legato al pianeta Mercurio, in medicina cinese invece è il colore del **fegato** e della sua stagione, la primavera.

Il verde è il colore **dell'olio essenziale di rosa**, che nutre il chakra del cuore e ci rimette in armonia con noi stessi e con il mondo. ⁿ

Acqua, salute e ...

*"L'acqua scintillante
che scorre nei ruscelli e nei fiumi
non è soltanto acqua:
è il sangue dei nostri antenati"*

Capo indiano dei Duwamish

Sto "navigando" da un'ora, sono immersa nel web alla ricerca di notizie sull'Acqua e scopro che questo è un argomento (uno dei pochi) che mette quasi tutti d'accordo: l'acqua è un elisir, l'acqua ha funzioni fisiologiche di vitale importanza per l'organismo e per l'umanità intera, l'acqua così semplicemente trasparente e quasi insapore contiene tante sostanze organiche indispensabili alla vita tanto che un uomo può resistere molti giorni senza mangiare, ma non senza bere.

Ma iniziano a venire alla luce, grazie agli esperimenti e le prove condotti da almeno cinquant'anni, altri affascinanti poteri dell'acqua.

Si conosce molto sulle proprietà fisiche dell'acqua, per questo non farò il lunghissimo elenco di tutti i benefici di un corretto apporto d'acqua quotidiano e degli spiacevoli effetti della disidratazione, per questo vi invito ad una "immersione" nel web o all'acquisto di libri specializzati, ma vorrei soffermarmi sulle sue **proprietà energetiche sottili**.

Il Dottor Bernard Grad, dell'Università di Montreal, negli anni '60 studiando se i "guaritori" ottenevano degli effetti reali sul campo fisico-energetico dei pazienti decise di eliminare l'effetto "carisma-fede" che questi potevano indurre e sostituì agli esseri umani animali e piante.

Prese due contenitori dove piantò semi d'orzo in acqua salata (notoriamente un ritardante di crescita), il contenitore n. 1 fu trattato con l'imposizione delle mani del guaritore il n. 2 non fu trattato. Seguendo le fasi di crescita dei semi il dottor Grad notò che i semi immersi nell'acqua trattata dal guaritore germogliavano prima degli altri. Non solo: quando i germogli di entrambi i contenitori vennero piantati in terra, le piantine trattate crebbero in modo significativo in altezza, peso e contenuto di clorofilla rispetto alle altre; l'esperimento fu ripetuto molte volte con gli stessi risultati positivi. Questo significa-



Ricordati di bere 1 solo bicchiere di acqua ogni ora, durante tutta la giornata, cominciando al mattino appena sveglio. (...) fai in modo che l'acqua sia sempre a temperatura ambiente. Questo vale anche per i mesi più caldi, in cui è preferibile che

l'acqua sia fresca e mai fredda. (Da: Perfect Shape, di Caterina Germani, Edizioni Life Quality Project Italia, p. 20)



va che l'acqua aveva le capacità di "caricarsi" delle vibrazioni emesse da ciò con cui veniva a contatto. Immagazzinava le informazioni.

Ma per la nostra mente razionale, abituata a "vedere per credere" questi studi, condotti in laboratori lontani da noi e lontani dalla possibilità di toccare con mano i risultati ottenuti, hanno scarso valore. Ci è venuto in aiuto il dottor Masaru Emoto,

*"l'acqua può trasmettere,
quando positivamente
caricata, vibrazioni
armoniche e di guarigione"*

un ingegnoso scienziato giapponese che è riuscito a fotografare il comportamento dell'acqua e anche i suoi gusti.

Alcune parole, suoni, immagini vengono "mostrate" all'acqua prima di essere fotografata. L'acqua portata a -25°C , quindi congelata, viene poi fotografata in un ambiente che mantiene i -5°C entro due minuti, prima che la goccia si sciolga sotto il calore della luce del microscopio. I risultati sono affascinanti. Parole come *grazie, pace, amore*, immagini di delfini che saltano gioiosi nel mare, suoni e musiche sacre e non, formano cristalli dalle forme armoniche, colorate e limpide, diversamente parole, suoni o immagini forti e con valenze contrarie all'armonia formano cristalli caotici, senza contorni e scuri. Questo senza dubbio ci fa credere a ciò che il dottor Grad sperimentava cinquanta anni fa.

Insomma l'acqua può trasmettere, quando positivamente caricata, vibrazioni armoniche e di guarigione.

Proprio oggi (22 marzo) mentre scrivo questo articolo è la giornata mondiale dell'acqua e... mi sembra opportuno iniziare da oggi i miei personali esperimenti.

Ho fatto ascoltare un Notturmo di Chopin all'acqua che berrò durante il giorno, e penserò con quale limpido e armonico cristallo entrerà in contatto. **n**

L.G.

Per saperne di più

- Feydoon Batmanghelidj. Il tuo corpo implora acqua. Macro edizioni.
- Masaru Emoto e Jurgen Fliege. L'acqua che guarisce. Edizioni Mediterranee.
- Masaru Emoto. La risposta dell'acqua. Edizioni Mediterranee.
- Masaru Emoto. L'insegnamento dell'acqua. Edizioni Mediterranee.

Colui che viene da lontano

Una volta, da un mondo che sta oltre le stelle, un uomo venne dal paese della Luce, per prendere dalla Terra un prezioso gioiello che era custodito da un pericoloso serpente.

Quando arrivò al paese dove stava il gioiello, cambiò la sua fisionomia, affinché la gente del luogo non si rendesse conto che veniva da un altro posto e si mettesse sulla difensiva.

Però, avendo bisogno di alimentarsi come loro e poiché si trovava nella loro atmosfera, cadde in uno stato di sonno e dimenticò la sua missione.



Incontrò altri che lo riconobbero e lo avvertirono del suo sonno, inutilmente. In quel momento nel paese della Luce il padre si accorse di ciò che era accaduto a suo figlio e gli inviò rapidamente un messaggero, dicendogli che doveva svegliarsi e continuare la sua missione.

Il messaggero lo scosse, e nella sua mente cominciò ad affiorare il ricordo della sua origine. Si svegliò, prese il gioiello e ammazzò il serpente.

Quindi cambiò di nuovo la sua fisionomia in quella della gente del paese della Luce.

Quando arrivò nella sua casa riconobbe le sue origini con maggiore chiarezza di quando vi abitava.

Il paese sul quale l'uomo era sceso è la Terra, il **gioiello** è l'Essenza dell'uomo di questo mondo, e il **messaggero** è l'Istruttore che chiama l'uomo a ricordare le sue origini e il suo ritorno: il **serpente** è l'Alimento, le **condizioni ambientali**, le menti umane dei terrestri che qui si trovano.

Di fatto questa storia si ripete sia in favola che in rituali religiosi più volte e in

più luoghi di quelli che si possano pensare. Il solo sentire la chiamata è rispondere.

L'uomo ha un'origine e un destino; a meno che si ricordi perderà entrambi. n

CENTRI DI APPLICAZIONE ENERGETICA IN ITALIA

Firenze

- Via G. Leopardi 10 presso il centro culturale *Lo specchio interiore*, il sabato (ore 14.00-16.00) o su appuntamento. Info: 3381420488.

Pisa

- Via L. Mossa, 5 - mercoledì e giovedì dalle ore 12.00 alle 13.00 e il venerdì dalle 13.30 alle 14.30
- Barbaricina-Pisa, via T. Rook dal lunedì al venerdì dalle ore 18.00 alle 19.00.
- Pontedera (PI), Erboristeria Il Fiordaliso, Via Guerrazzi, 24 il martedì dalle 19.00 alle 20.00 Info: 3396673858.

Verona

- Stradone San Fermo 4, presso il Biobar *La scarpetta di Venere*, lunedì e mercoledì, ore 19.15-19.45; giovedì ore 18.00-19.00. Info: 0458011973.

Giulianova

- Via Sardegna 19/20, presso la Palestra Gymnasium 2000 - Health and Joy Club, lunedì, mercoledì, venerdì ore 9.00-11.00; martedì e giovedì ore 17.00-21.00. Info: 0858006410.

Roma

- Via S. Giovanni in Laterano 190, Life Quality Project, martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.30.
- Municipio II, Villa Leopardi, via Nomentana angolo via Asmara - giovedì dalle 17.30 alle 18.30
- Via Appia Nuova, Villa Lazzaroni giovedì dalle ore 18.45 alle 19.45
- Via La Spezia 48, lunedì dalle 19.00 alle 20.15 - Via Casilina 63/A, mercoledì e venerdì dalle 18.30 alle 20.00. Info: 06 70493674

Prenotare sempre telefonicamente il primo appuntamento

Dedica 5 minuti al giorno a te stesso!

5 minuti di "applicazioni" con il metodo IRECA, per chi ricerca l'equilibrio e l'armonia. Questa possibilità è a portata di mano: vai nei Centri di Energia applicata elencati qui a lato.

Su quale principio si basa?

Mettere a disposizione dell'essere umano una certa quantità di energia per distribuirla al suo interno in modo equilibrato, per conservare l'equilibrio esistente, per colmare carenze e rimuovere blocchi, per ristabilire l'equilibrio e l'armonia perduti.

Perché l'energia?

Perché è la forza presente nell'universo. Forza inestinguibile, principio dell'equilibrio armonico degli uomini, origine ed evoluzione della vita. Perché tutto è energia! Perché il corpo umano è un campo elettromagnetico! Perché l'Istituto IRECA svolge ricerche, attualizza, sviluppa e diffonde le conoscenze sull'uso dell'energia cosmica a scopi terapeutici.

Come avviene?

Applicando l'energia in determinati "punti" del corpo umano, i "centri energetici", veri e propri recettori di energia. Si agisce contemporaneamente sul piano fisico e psichico, infatti a ogni centro energetico corrisponde un organo specifico e una particolare "qualità" psichica: la loro disarmonia determina dapprima l'affievolirsi della "qualità" per poi arrivare alla malattia fisica.





DATE DEI CORSI 2007*

*Dove non altrimenti specificato, i corsi si svolgono di sabato e di domenica

IRECA - Centri energetici

Conferenza sull'energia e sui corsi IRECA di armonizzazione dei centri energetici

a cura di CESARE DAL PONT,
docente di fisica teorica

Domenica 27 maggio 2007,
alle ore 16.00 presso l'Azienda
Agrituristica Biologica **IL CORNIOLO**,
Strada Vejanese in località Fornelli.

Per informazioni e prenotazioni
tel 06 70493674

Corsi

Roma

19 maggio - V Livello
26 e 27 maggio - III e IV Livello

Milano

10 giugno - I Livello
17 giugno - II Livello

INFO E PRENOTAZIONI SU TUTTI I CORSI

Roma, Verona, Milano, Pisa,
Torino, Cagliari, Giulianova,
San Benedetto del Tronto

tel 06 70493674 - fax 06 70493664
dal lunedì al venerdì,
ore 16.30-19.30

lifepq@lifepq.it

www.lifepq.it

MASTERING POWER FIGHTING self defense method

via Sardegna 19/20
64022 Giulianova Lido (TE)
tel +39.085.8006410
cell. +39.339.7890026

website:

www.luiginioibbi.com

www.masteringpower.com



Presentazione del libro

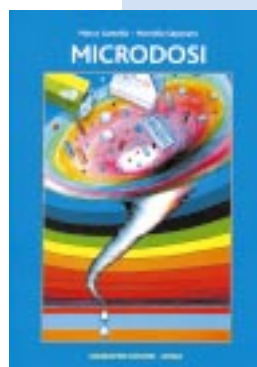
"MICRODOSI"

di Marco Santello
e Marcella Saponaro
Marrapese Editore

Lunedì 21 maggio 2007
ore 19.30

Nobile Collegio Farmaceutico
via in Miranda, 10
(Fori Imperiali)

Intervengono gli autori



È possibile ridurre i dosaggi farmacologici abituali ottenendo rimedi ugualmente efficaci ma privi di effetti collaterali? È quello che riferisce la ricerca del dottor Eugenio Martinez e che gli autori descrivono in questo libro.

Si apre uno scenario interessante di ricerca sulle dosi terapeutiche efficaci nonché su altri possibili meccanismi di azione.

Bio Bar "La Scarpetta di Venere"

Stradone San Fermo 4, 37121 Verona
Tel. 045.801.19.73

Email: info@veronabar.it

sito web: www.lascarpettadivenere.it



Life Quality Project Italia

Associazione culturale
via San Giovanni in Laterano 190 - 00184 Roma
tel. 06-70.493.674; 70.493.664 - c/c N. 46583001

Life Quality Project International

Argentina - Brasile - Cile - Cuba - Finlandia -
Germania - Inghilterra - Italia - Messico - Portogallo
Serbia - Spagna - Svezia - USA - Venezuela

Progetto grafico: Doppiosegno

Redazione: Arabella Festa, Massimiliano Cali,
Osvaldo Cioè, Daria Fago, Lucia Giovanali,
Mauro Hilbrat

Hanno collaborato: Alessandra Carli, Paola Mei,
Maria Teresa Venditti

Illustrazioni: a pag. 7, Pino Rosetti, in arte Pirò.
Finito di stampare nel mese di maggio 2007
dalla tipografia Grafica San Giovanni.

[da pag 1...]

Il Viaggio... questo il titolo dello spettacolo teatrale che andrà in scena al teatro Ghione l'8 e il 9 giugno.

La protagonista è una donna, Rossana, che in seguito a un incidente si ritrova a vivere un percorso di "armonizzazione" della propria esistenza. Del proprio corpo, tanto per iniziare, e della propria anima in accordo con la mente che diventa, una volta tanto, alleata e non più nemica.

Il tutto grazie ad un "aiuto", un mago, uno strano personaggio che avrà più volti durante la performance. Un cercatore ma anche un iniziato, uno che ha già fatto un pezzo di strada e per questo può, in parte, indicare a lei la via. Un esempio, un mentore, noi preferiamo chiamarlo: un amico.

Dunque raccontiamo di un viaggio reale e metaforico, un viaggio all'interno dei propri limiti, l'unico viaggio che vale la pena di intraprendere, il viaggio di ognuno di noi, ognuno eroe della propria vita, che parte da una dimensione di confusione, di buio, di insoddisfazione per arrivare, attraverso alcune tappe di crescita, alla meta di tutti: all'ordine, alla luce, alla gioia. Una meta che – molto probabilmente – è anche un ritorno.