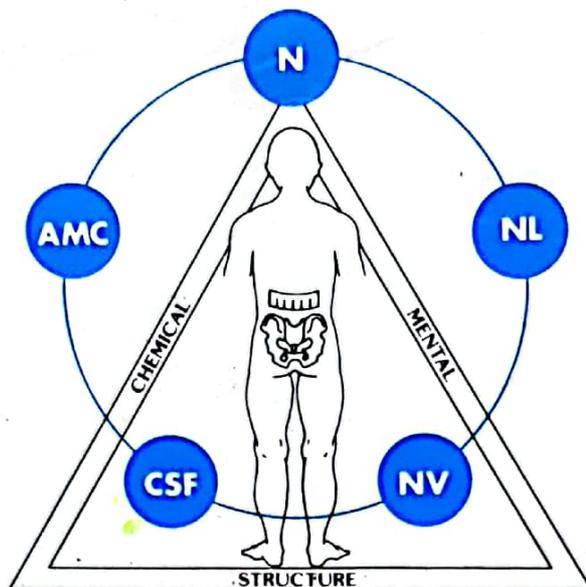


PAUL ZELIG RODBERG

doctor of Chiropractic - Boston - U.S.A.



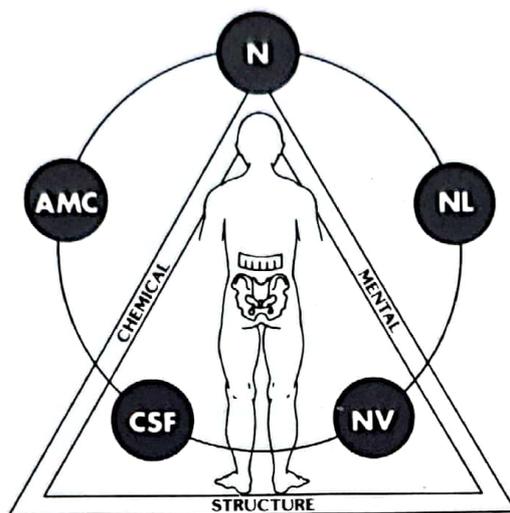
CHIROPRACTICA E CHINESIOLOGIA APPLICATA

*una terapia naturale
per aumentare l'efficienza neurofisiologica
senza farmaci*

a cura di

ERICA VENEZIANI RUSSO

PAUL ZELIG RODBERG
doctor of Chiropractic - Boston - U.S.A.



CHIROPRACTICA E CHINESIOLOGIA APPLICATA

*una terapia naturale
per aumentare l'efficienza neurofisiologica
senza farmaci*

a cura di
ERICA VENEZIANI RUSSO

Preghiera semplice

Oh Signore,
fa di me uno strumento della tua pace.
Dov'è odio, fa che io porti amore.
Dov'è offesa, che io porti il perdono.
Dov'è discordia, che io porti l'unione.
Dov'è il dubbio, che io porti la fede.
Dov'è errore, che io porti la verità.
Dov'è disperazione, che io porti la speranza.
Dov'è tristezza, che io porti la gioia.
Dove sono le tenebre, che io porti la luce.
Signore, fa che io non cerchi tanto di essere consolato, quanto
di consolare;
di essere compreso, quanto di comprendere;
di essere amato, quanto di amare.
Poiché è donando che si riceve;
è perdonando che si è perdonati;
è morendo che si resuscita a vita eterna.

S. Francesco d'Assisi

INDICE

Biografia	pag. 11
Introduzione	» 13
La chiropratica: cos'è? A cosa serve?	» 15
La chinesiologia applicata	» 20
La chiropratica in Italia	» 27
Dieta abituale	» 28
Dieta disintossicante senza proteine	» 32
Dieta disintossicante schema giornaliero	» 34
I complementi alimentari	» 36
I cereali integrali	» 37
I legumi	» 42
Elenco delle priorità	» 43
La scheda e la sua funzionalità	» 46
Vero o falso?	» 48
Il digiuno terapeutico	» 49
Sintomi e cause	» 51
Sessualità	» 52
Comportamento di vita e "le dodici virtù"	» 53
Le 12 grandi virtù	» 54
La verità	» 58
L'intelligenza	» 59
La scala del successo	» 61
Rassegna stampa	» 62
Bibliografia	» 73

Prefazione

Vi vorrei raccontare un'aneddoto. All'inizio del secolo scorso, un gruppo di giovani studenti della facoltà di chiropratica formò un'associazione alla quale, dopo varie insistenze riuscirono a farvi partecipare il prof. D. D. Palmer in qualità di socio onorario. Ad una serata di gala, al momento del brindisi il presidente di quella associazione si alzò in piedi e con tono solenne si rivolse al prof. Palmer chiedendogli: «Prof. Palmer lei crede in Dio?» dopo qualche attimo in sala tuonò un categorico «No!». Ciò suscitò un brusio scandalizzato da tale risposta. Il presidente ovviamente imbarazzato dalla situazione, prese in disparte il prof. Palmer e irritato gli disse: «Non vorrà farmi credere che lei non sa dell'esistenza di Dio?!». L'anziano docente con calma rispose: «Certo che lo so!». Lo studente sbigottito, con meno arroganza gli chiese: «... ma allora perché in sala...?». Palmer spiegò: «Lei mi ha domandato se credo, per me esiste una sostanziale differenza fra credere e conoscere l'esistenza di qualcosa. Io non "Credo" che Dio esista, so che c'è!». I due rientrarono in sala dove tutti li attendevano. Lo studente ricomponendosi ripeté la domanda: «Prof. Palmer lei è a conoscenza dell'esistenza di Dio?». Col fiato sospeso gli ospiti aspettavano in silenzio l'autorevole risposta. Palmer con naturalezza e semplicità rispose: «Certo!». Ancora una volta il maestro dava una lezione all'allievo. Anch'io sono convinto della differenza che esiste fra il credere e il conoscere. Credere è quasi un'ipotesi, conoscere è una certezza. Ho avuto diverse opportunità di capire questa differenza, ad esempio quando conseguita la prima laurea in biologia, conobbi un ragazzo francese iscritto alla facoltà di medicina, che rimasto paralizzato su mezzo lato del corpo a seguito di un incidente stradale, dopo aver tentato tutte le terapie possibili presso l'ospedale dove era ricoverato da diversi mesi, riuscì a riacquistare la completa mobilità grazie a degli aggiustamenti vertebrali. Uscito dall'ospedale, decise di lasciare la Francia e la facoltà di medicina per trasferirsi negli Stati Uniti dove conseguì la laurea in chiropratica.

La sua storia mi diede la spinta necessaria per iscrivermi alla facoltà di chiropratica e prendere la seconda laurea. Un'altra opportunità l'ho avuta quando appena laureato conobbi una donna, la quale dopo la nascita del primo figlio non aveva il suo ciclo mestruale da tre anni e quindi non riusciva ad avere il secondo figlio tanto desiderato. Praticai gli aggiustamenti vertebrali a lei necessari e solo l'indomani il marito telefonò per ringraziarmi: sua moglie aveva risolto il problema! Proprio l'altra sera tornando a casa, guidando pensavo che come prefazione di questo libro la preghiera di S. Francesco era ciò che si rendeva più adatto ad esprimere i miei sentimenti. Nel momento in cui terminavo questo pensiero in lontananza nel buio della notte, cadeva una stella proprio al centro del mio campo visivo come per mettere il punto a ciò che avevo pensato. Coincidenza? No, io sono convinto che questo episodio è un'ulteriore prova della differenza che esiste fra il credere e il sapere.

Paul Zelig Rodberg

Biografia

PAUL ZELIG RODBERG D.C.

Paul Zelig Rodberg, americano, nato nel 1952 a Boston, Massachusset.

Appartiene alla tipica famiglia americana: il padre Daniel dirigente industriale ora in pensione; la madre, Evelyn, scultrice ed insegnante di yoga; il fratello, Richard, lavora come tecnico specializzato nelle riparazioni dei computers, presso il più grande centro di trasmissioni tramite satellite.

Gli studi superiori, ad indirizzo scientifico, di Rodberg cominciano a Philadelphia presso l'Abington High School, uno dei dieci migliori licei negli USA negli anni '60.

Finiti gli studi liceali, intraprese la carriera universitaria presso la facoltà di biologia alla Temple University di Philadelphia, dove dopo quattro anni di intensi studi, si laureò con il massimo dei voti.

Riprese l'attività musicale, come trombonista, cominciata all'età di nove anni alle scuole elementari e sospesa durante gli studi universitari, girando l'America per tenere concerti jazz.

Dopo due anni dedicati alla musica, si iscrisse al Palmer College of Chiropractic di Davenport, Iowa.

Si laureò in meno di quattro anni e contemporaneamente sempre a Davenport, si specializzò in chinesiologia applicata. Durante questo periodo si dedicò al volontariato ospedaliero e all'assistenza degli handicappati.

Nel 1979 venne invitato da un centro di chiropratica di Milano, per lavorare in Italia. Si trattenne presso quel centro solo sei settimane e venne quindi trasferito a Catania. Dopo due mesi di lavoro intraprese, sempre in Sicilia, la libera professione stabilendo le sue sedi a Catania e a Siracusa. Oggi il dott. Rodberg, come portavoce di una nuova concezione della salute e del come mantenerla, gode di un notevole livello di riconoscimento da parte dei mass-media locali e nazionali (Today's chiropractic Usa, Il Tempo, La Sicilia, La Gazzetta del Sud, La Gazzetta dello Sport, Nuovo Diario (SR) ed inoltre è stato in-

vitato a tenere numerose conferenze e simposi (Rotary club Catania nord, Lions club (CT), Club della Stampa, Circolo Artistico (CT), Università Verde (SR), Università per la Terza Età (SR), 1° Simposio medico sull'Ortopedia (CT), 2° Convegno Internazionale sulla Pace (SR), Tribunale dei diritti del malato (SR), Federfarma (CT), Arcidonna (SR).

La musica come seconda occupazione, ha continuato a seguire la vita di Paul Rodberg che come trombonista fa parte della "City Brass Orkestra", un gruppo jazz molto apprezzato a livello nazionale. Inoltre, come solista, ha suonato in "Swing" di Tony Cucchiara e a Rai 1 in "Domenica in..."; ha partecipato a quaranta concerti per "Estate 87" e a "Musica incontri"; ha suonato pure con John Lewis, con l'Aetna Jazz Quintet, con il Brass Group (SR) e con il Jazz Taxi Plane di Claudio Giglio con la City Brass Orkestra ha partecipato al concerto di Phil Woods a Catania.

Ultimamente con la City Brass Orkestra, ha vinto la 1ª Rassegna Nazionale per i gruppi emergenti.

Quest'amore ambivalente per chiropratica e musica, così evidentemente dimostrato da Paul Rodberg, a molti risulta un pò curioso da parte di un medico, invece è facilmente spiegabile, in quanto entrambe richiedono tantissimo impegno, sensibilità e disciplina, doti ch'egli ha saputo ben dimostrare.

E.V.R.

Introduzione

Perché questo libro? Perché desideriamo essere più chiari che sia possibile.

Le persone che si rivolgono a noi, non sempre hanno le idee chiare sul da farsi, anzi quasi sempre hanno la mente confusa da tutte quelle risoluzioni affrontate in precedenza, ma senza risultato. Spesso non sono a conoscenza dei nostri metodi o di che cosa sia la chiropratica, cosa cura, come procede la terapia, solo perché sono venuti al nostro studio per "sentito dire" da un paziente o da un amico. Noi invece crediamo che una maggiore conoscenza della materia da parte del paziente, risulta indispensabile per una rapida guarigione, poiché principio primario del nostro metodo di cura è proprio il rapporto di collaborazione attiva fra medico e paziente, data appunto dalla responsabile e cosciente partecipazione di quest'ultimo.

Quindi con una buona lettura, vi auguriamo anche una...
buona salute!!!

LA CHIROPRACTICA: cos'è? a cosa serve?

“La chiropratica è una filosofia, una scienza e un'arte riguardante eventi naturali; un sistema con il quale una vertebra sublussata viene riposta nella sua giusta posizione per mezzo delle sole mani, allo scopo di riequilibrare il normale scorrere della energia vitale, in modo da produrre funzioni normali e conseguentemente salute”.

Dott. Daniel David Palmer

Sempre più spesso si sente parlare di chiropratica. Molti pazienti ne vantano i risultati, ma il pubblico in generale non ha ancora delle idee molto chiare sul funzionamento di questa scienza clinica basata, come dice il suo nome, sulla “pratica manuale”.

Ognuno di noi, sa per esperienza quanto sia raro e prezioso uno stato di buona salute e di benessere fisico: per raggiungerlo, per mantenerlo e migliorarlo ci si sottopone alla più stupefacente varietà di diete e di pratiche; maggiore è il numero di coloro che diventano letteralmente schiavi dei più vari farmaci. La medicina e l'organizzazione sanitaria moderna hanno sconfitto, è vero, numerose malattie che un tempo erano micidiali per l'umanità. Ma si può dire che le condizioni di salute siano, in generale, accettabili?

Anche senza sollevare la questione delle malattie del tutto nuove, dovute alla civiltà industriale col suo avvelenamento dell'acqua, dell'aria, dell'ambiente, resta il fatto che le cardiopatie, i mal di testa e di schiena, le artrosi e i reumatismi, le disfunzioni dell'apparato digerente, le turbe psichiche ed emotive sono diffusissime.

Ora nella maggior parte dei casi, il modo di procedere della professione medica e farmaceutica dominante è quello di curare isolatamente ogni malattia, con scarsa o nessuna considerazione del complesso organico. Non è raro il caso che la cura di una

malattia ne provochi altre, proprio perché si squilibria il complesso di difese di cui l'organismo umano vivente dispone.

La chiropratica è una filosofia, un'arte del guarire, come diceva Palmer, che vede nella colonna vertebrale e nel midollo in essa contenuto, un centro vitale di primaria importanza. Un "prolungamento" del cervello che regola la vita di organi come il cuore, i polmoni, il fegato, lo stomaco, gli intestini, le ovaie. Un benefico massaggio, una pressione, una manipolazione più o meno prolungata in un punto preciso della colonna e il dolore regredisce, pian piano, per poi scomparire del tutto.

Molto praticata in America ed in altri paesi europei, è approdata anche da noi dove conta, ormai, numerosi e validi specialisti.

Riscoperta nel 1895, in America, da Daniel David Palmer (considerato il padre della chiropratica), che fondò a Davenport, Iowa, il Palmer College of Chiropractic, la chiropratica è oggi legalmente riconosciuta negli Stati Uniti, dove conta almeno 40.000 laureati, (la chiropratica, non è un semplice corso di specializzazione ma un vero e proprio corso di laurea della durata di quattro anni al quale si può accedere dopo aver conseguito la laurea in biologia) ed inoltre in Australia, Nuova Zelanda, Paesi Scandinavi, Svizzera, Giappone, e Africa del Sud. Anche l'Italia conta numerosi specialisti, nonostante alcune difficoltà legali che comunque si stanno via via dileguando.

La chiropratica parte dal presupposto che il sistema nervoso (cervello e midollo spinale) controlla e coordina tutte le funzioni del nostro organismo.

Il cervello è protetto dalla scatola cranica, mentre il midollo dalla colonna vertebrale, composta da 24 segmenti mobili collegati tra loro, dai quali fuoriescono i nervi che controllano i vari organi. Un'alterazione nella dinamica della colonna può irritare qualcuno dei nervi spinali, creando interferenze con la normale trasmissione degli impulsi del cervello al sistema periferico.

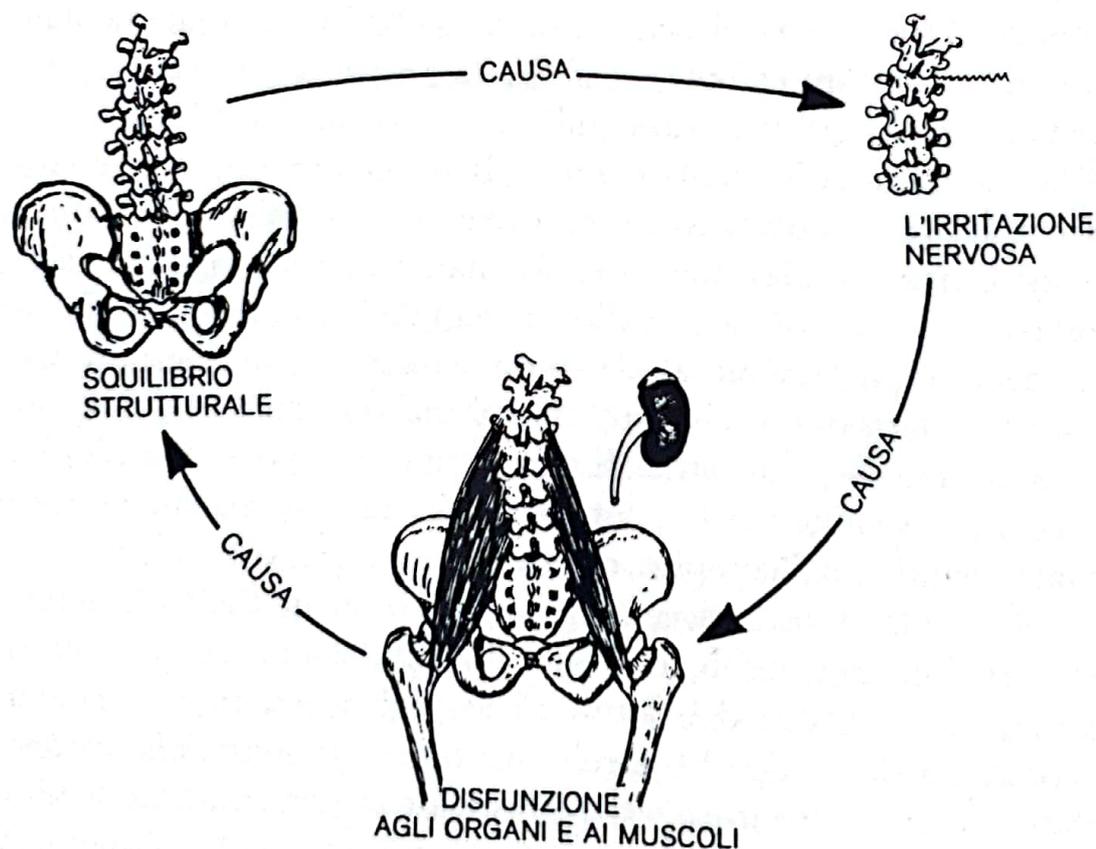
Ed è a questo punto che entra in gioco il chiropratico: con la manipolazione, riporta la colonna vertebrale in posizione cor-

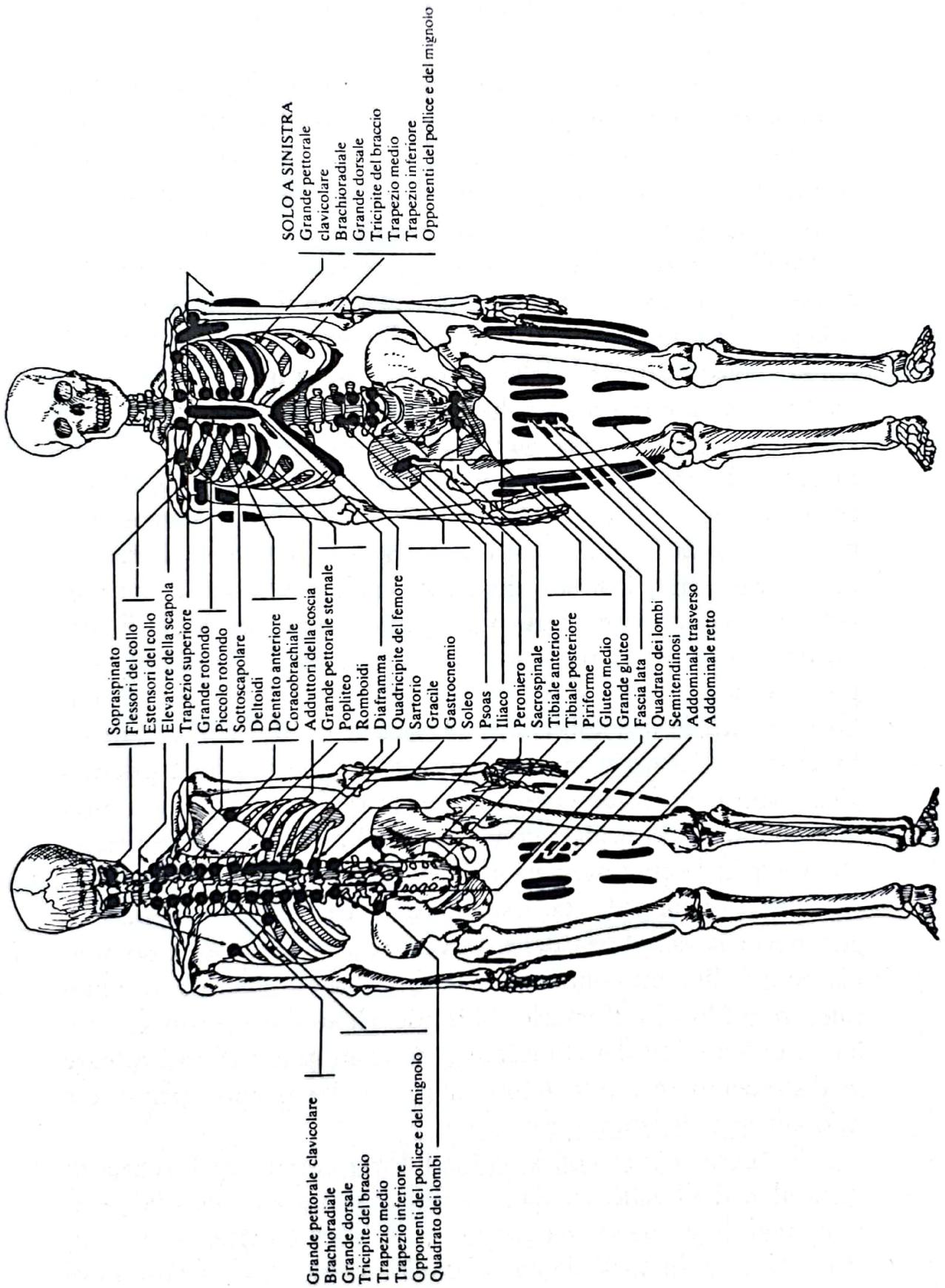
retta eliminando blocchi e alterazioni. Le mani si posano sicure sulla schiena e con un rapido movimento del tutto indolore, una pressione decisa, si va ad mobilizzare la vertebra sublussata, bloccata, incastrata. Si riporta la spina dorsale alla sua completa funzionalità, si riapre la strada ai nervi che da essa si dipartono e che fino a quel momento erano stati compressi, schiacciati, soffocati. Anche l'organo attraversato da quei nervi ricomincerà quindi a funzionare. Ecco perché oltre a curare artrosi cervicali, dolori lombari, del nervo sciatico, mal di schiena, scoliosi, cefalee, tendiniti e artriti delle articolazioni, la chiropratica giova indirettamente anche ad altre parti del corpo quali stomaco, fegato e funzioni come la digestione e il sonno.

Già il "padre della medicina", il greco Ippocrate, aveva formulato il principio dell'omeostasi, legge biologica fondamentale secondo cui ogni essere vivente ha la proprietà di mantenere e ristabilire da sé il proprio equilibrio psicofisico con l'ambiente. È la "forza curativa della natura". Il medico ippocratico, conosce e apprezza questa forza, non tenta di sostituirsi ad essa per guarire una qualsiasi malattia: si limita a lasciarla operare liberamente. Compito del medico è semplicemente quello di rimuovere ogni ostacolo al libero funzionamento di questa forza. La sua attenzione è concentrata sul malato come un tutto organico, non sulla malattia. Il chiropratico, in poche parole, ha il ruolo di timone per la salute del suo paziente, il quale detiene l'importantissimo compito di lasciarsi guidare con fiducia.

Anche la chiropratica, come le altre branche della medicina, si è evoluta per secoli, fino alla sua fondazione come scienza moderna, ad opera del dottor Palmer, il quale, tramite la sua esperienza di medico fu portato a rifiutare la somministrazione indiscriminata di farmaci che, destinati alla guarigione di uno specifico organo malato, risultavano nocivi all'organismo nel suo complesso. Quindi Palmer iniziò uno studio sistematico della colonna vertebrale. Quello che lo interessava era la sua meccanica ed i suoi rapporti con le terminazioni nervose e i fasci muscolari. A poco a poco allargò la sfera dei mali che potevano essere curati rimettendo le vertebre in corretta posizio-

ne, definì e precisò le tecniche manuali per questo compito. La scienza dei "conciaossa" riceveva per opera di Palmer, la fondazione di una scienza moderna. Oggi la chiropratica si afferma come un metodo di cura naturale che dedica particolare attenzione agli aspetti strutturali e neurologici del corpo, in particolare della colonna vertebrale, per prevenire e guarire un vasto numero di malattie.





SOLO A SINISTRA
 Grande pettorale
 clavicolare
 Brachioradiale
 Grande dorsale
 Tricipite del braccio
 Trapezio medio
 Trapezio inferiore
 Opponenti del pollice e del mignolo

Soprascapolato
 Flessori del collo
 Estensori del collo
 Elevatore della scapola
 Trapezio superiore
 Grande rotondo
 Piccolo rotondo
 Sottoscapolare
 Deltoidi
 Dentato anteriore
 Coracobrachiale
 Adduttori della coscia
 Grande pettorale sternale
 Popliteo
 Romboidi
 Diaframma
 Quadricipite del femore
 Sartorio
 Gracile
 Gastrocnemio
 Soleo
 Psoas
 Iliaco
 Peroniero
 Sacrospinale
 Tibiale anteriore
 Tibiale posteriore
 Piriforme
 Gluteo medio
 Grande gluteo
 Fascia lata
 Quadrato dei lombi
 Semitendinosi
 Addominale trasverso
 Addominale retto

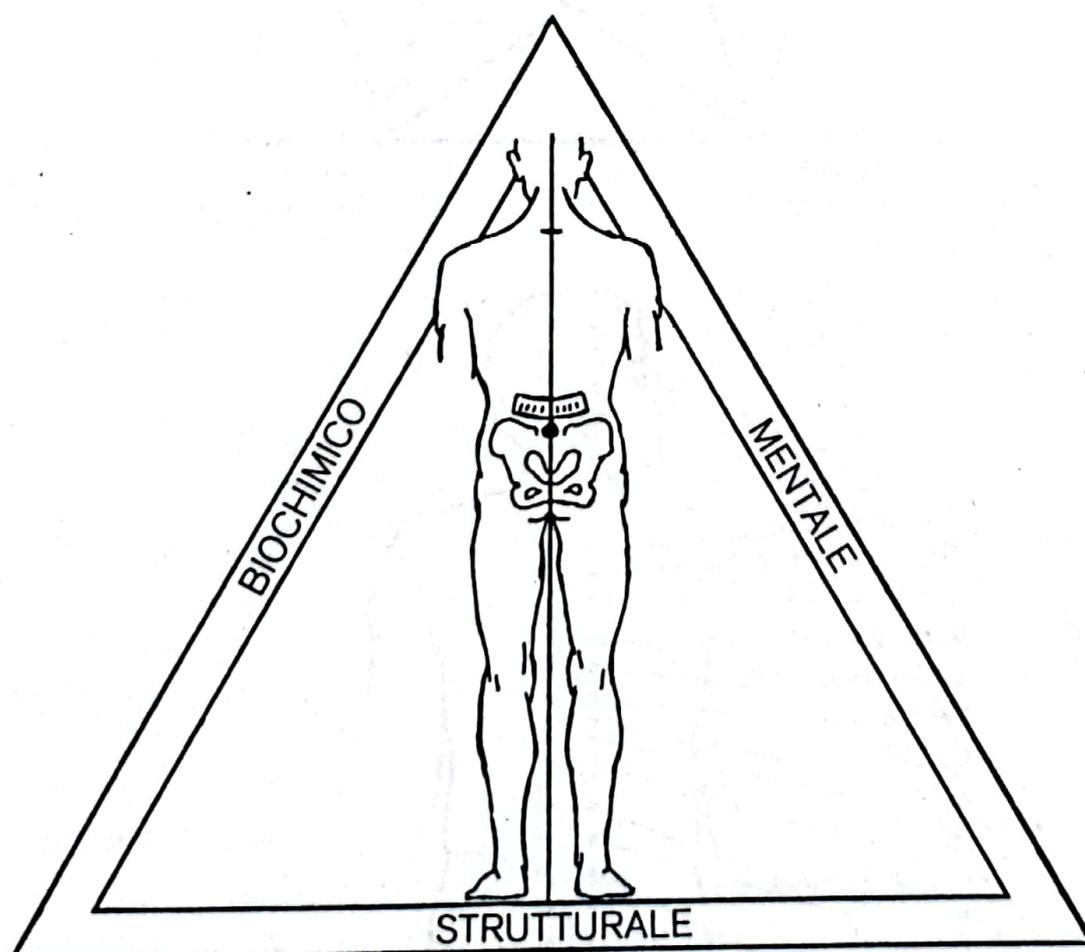
Grande pettorale clavicolare
 Brachioradiale
 Grande dorsale
 Tricipite del braccio
 Trapezio medio
 Trapezio inferiore
 Opponenti del pollice e del mignolo
 Quadrato dei lombi

LA CHINESIOLOGIA APPLICATA

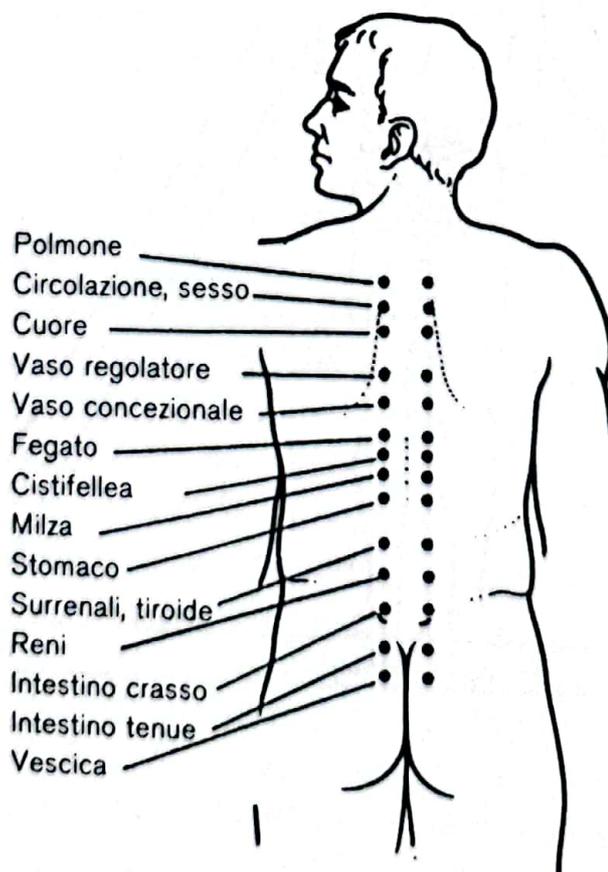
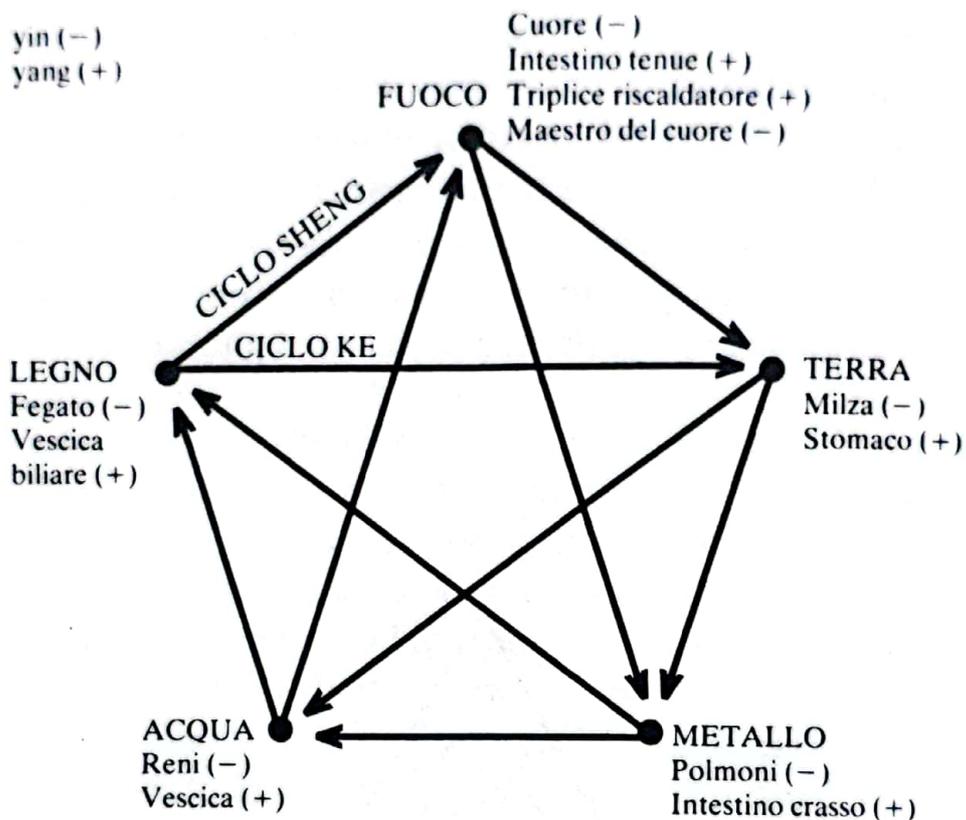
Parte dai muscoli e arriva a diagnosticare il disturbo: è la chinesioologia applicata, evoluzione della chiropratica, nata ancora una volta negli Stati Uniti. Il padre è George Goodheart, chiropratico di Detroit. Quest'ultimo si accorse che manipolando le vertebre riusciva ad indebolire o rafforzare alcuni muscoli. Stabili inoltre che esistevano legami tra muscoli e organi e in particolare che se un organo era dolente il muscolo ad esso collegato si infiacchiva. Facendo il discorso inverso era quindi possibile affermare che dalla debolezza di un muscolo si poteva dedurre un'alterazione nel funzionamento dell'organo ad esso collegato. Cercando una via per migliorare, attraverso il miglioramento del muscolo, anche la funzionalità dell'organo, il dottor Goodheart ne trovò addirittura cinque. Cinque vere e proprie "vie della salute": il sistema nervoso, il sistema linfatico, quello vascolare, il fluido cerebro-spinale e il sistema dei meridiani. Secondo la chinesioologia applicata che considera il corpo umano come un tutt'uno e non come un "collage" di tanti pezzi, il nostro stato di salute è in stretta relazione con l'equilibrio di tre fattori fondamentali: posizione del corpo, fattore biochimico (legato al modo di alimentarsi), condizione psicologica. Non è possibile curare uno solo di questi aspetti se non si prendono in considerazione anche gli altri due. Ecco perché alle terapie, la chinesioologia affianca anche un attento controllo dell'alimentazione. È stato scoperto infatti che, una volta diagnosticata la debolezza del muscolo, si può intervenire somministrando alimenti contenenti una particolare vitamina o minerale, in grado di rafforzarlo. Secondo gli studiosi, i test muscolari utilizzatissimi dai chinesioologi sono in grado di individuare le disfunzioni in modo tempestivo, a volte persino prima dei normali test di laboratorio.

Che cosa si cura con la chinesioologia applicata? Dal mal di testa al mal di schiena, dallo stress alla depressione, dal semplice mal di stomaco alla gastrite. Una cosa è certa, oggi attraverso la muscolatura siamo in grado di ottenere informazioni

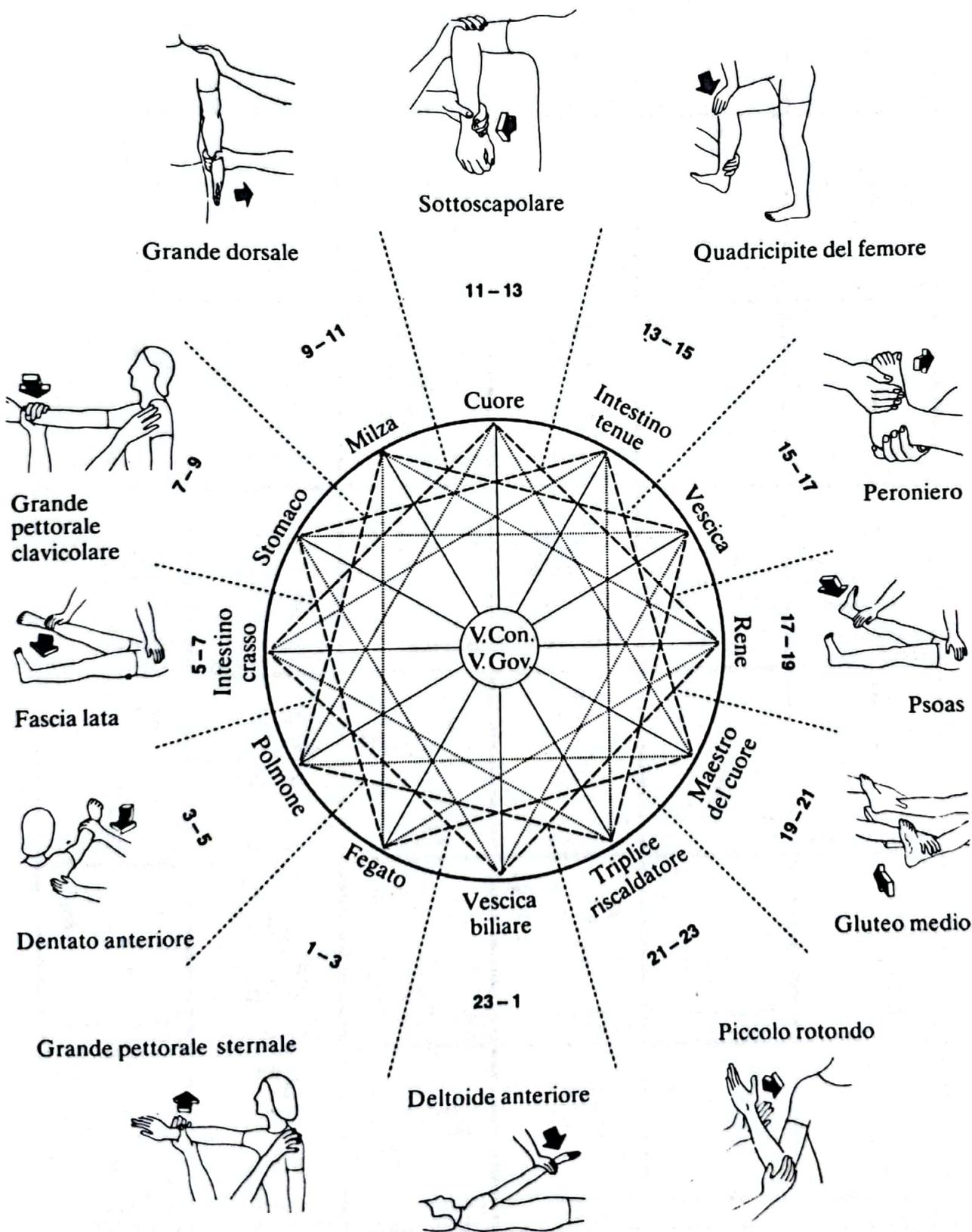
sul funzionamento di tutto l'organismo. Il chinesiologo opera su ognuna delle cinque "vie della salute" in quattro modi diversi: massaggi di tipo rotatorio sui vari punti del sistema linfatico, disseminati su tutta la superficie del corpo; con una leggera pressione sui punti vascolari ubicati prevalentemente sul cranio; sbloccando una vertebra eventualmente sublussata per quanto il sistema nervoso e il fluido cerebro-spinale; e infine seguendo la via degli agopuntori per quanto concerne il sistema dei meridiani (agendo solo con le mani: digitopressione).

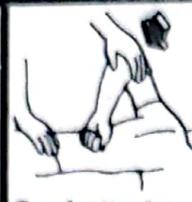
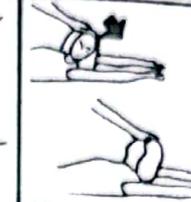
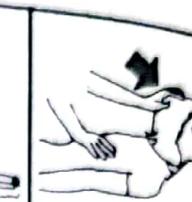
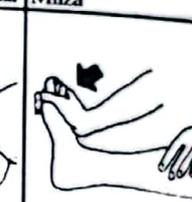
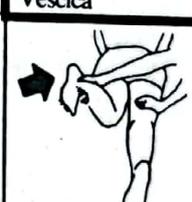


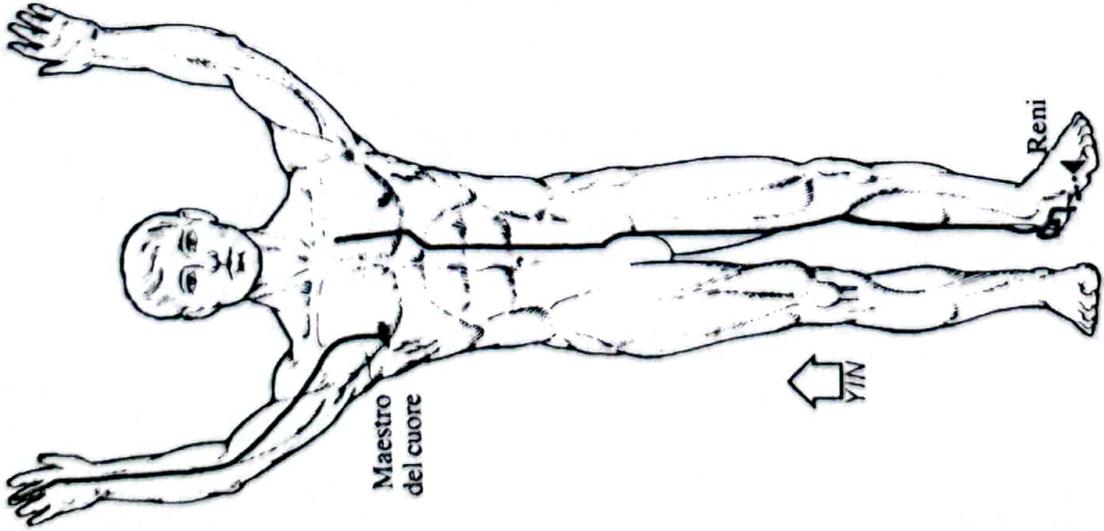
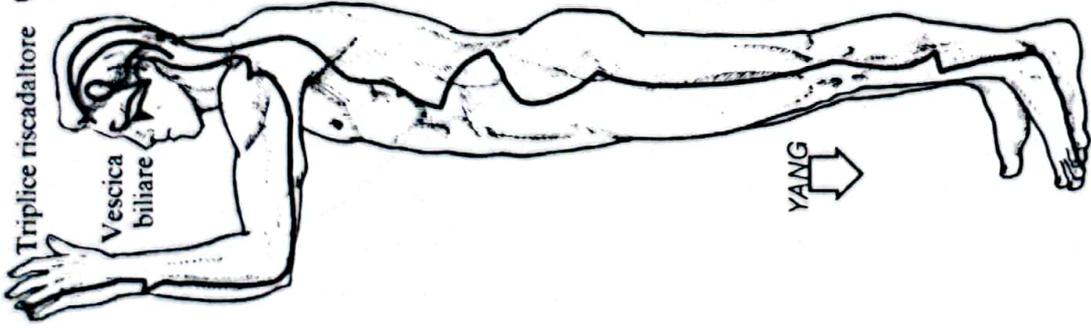
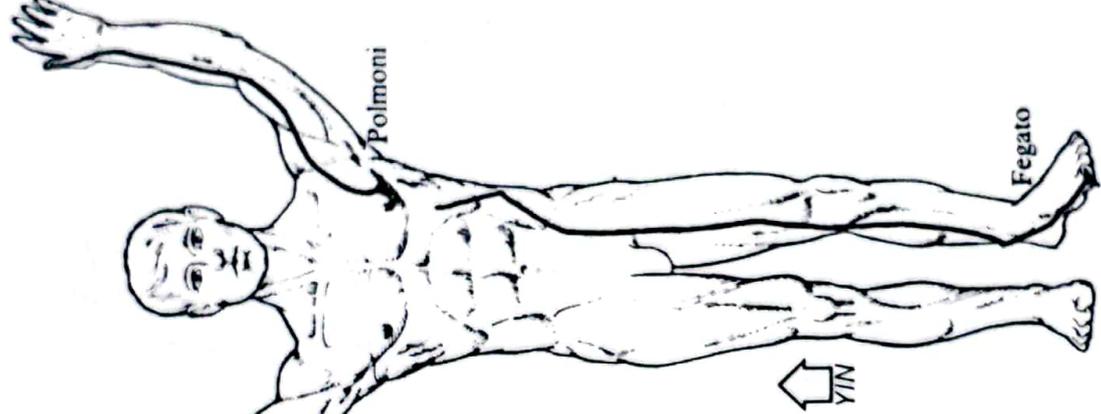
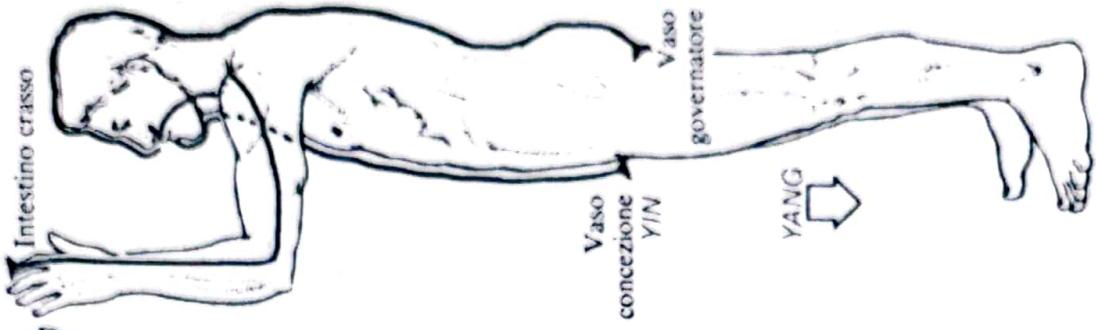
I CICLI DEI CINQUE ELEMENTI

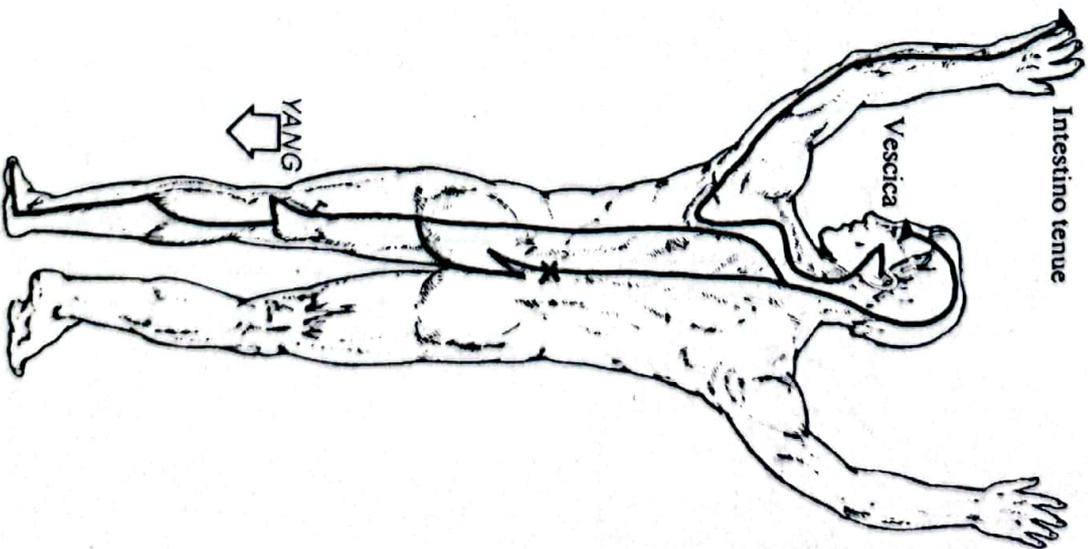
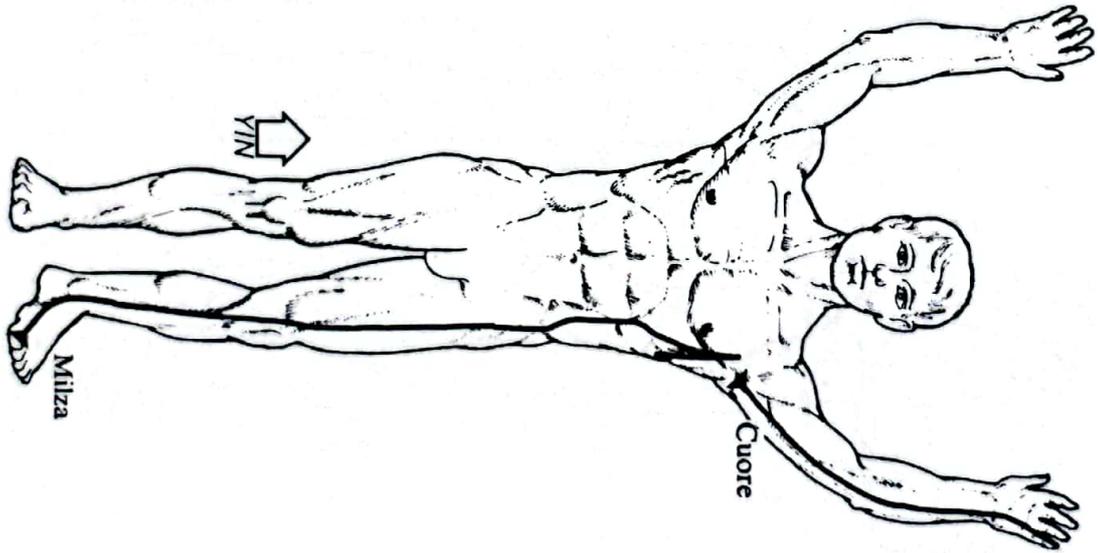
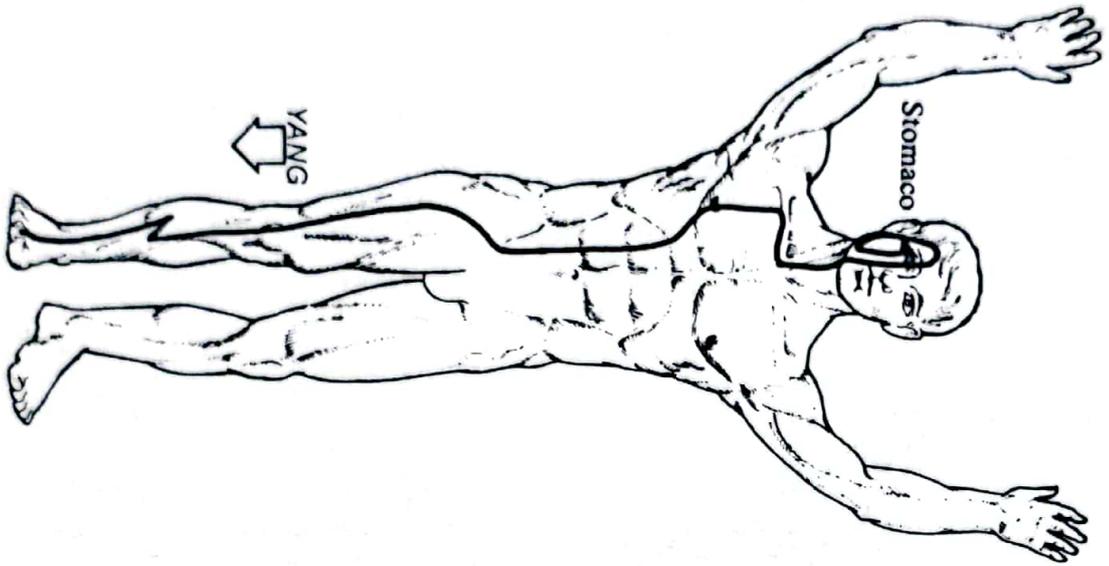


LA RUOTA DEI MERIDIANI



 Sopraspinato/ Vaso Concezione	 Grande rotondo/ Vaso Governatore	 Gr. pett. clavicola- re/Stomaco	 Elevatore della scapola/Stomaco	 Flessori anteriori del collo/Stomaco	 Estensori posteriori del collo/Stomaco
 Brachioradiale/ Stomaco	 Grande dorsale/ Milza	 Trapezio medio/ Milza	 Trapezio inferiore/ Milza	 Opp. del pollice e del mignolo/Milza	 Tricipite del braccio/ Milza
 Sottoscapolare/ Cuore	 Quadricipite del femore/ Intestino tenue	 Addomin./ Intestino tenue	 Peroniero/ Vescica	 Sacrospinale/ Vescica	 Tibiale anteriore/ Vescica
 Tibiale posteriore/ Vescica	 Psoas/Reni	 Trapezio superiore/ Reni	 Iliaco/Reni	 Gluteo medio/ Maestro del cuore	 Adduttori della coscia/ Maestro del cuore
 Piriforme/ Maestro del cuore	 Grande gluteo/ Maestro del cuore	 Piccolo rotondo/ Tr. riscaldatore	 Sartorio/ Tr. riscaldatore	 Gracile/ Tr. riscaldatore	 Soleo/ Tr. riscaldatore
 Gastrocnemio/ Triplice riscaldatore	 Deltoide ant / Vescica biliare	 Popliteo/ Vescica biliare	 Gr. pett. sternale/ Fegato	 Romboidi/Fegato	 Dentato anteriore/ Polmoni
 Coracobrachiale/ Polmoni	 Deltoide/Polmoni	 Diaframma/ Polmoni	 Fascia lata/ Intestino crasso	 Semitendinosi/ Intestino crasso	 Quadrato dei lombi/ Intestino crasso





Nelle illustrazioni contenute in queste pagine, per semplicità, i meridiani sono mostrati su un solo lato del corpo, ma essi si trovano sia a sinistra sia a destra.

LA CHIROPRACTICA IN ITALIA

La chiropratica, grazie all'opera tenace dei primi pionieri giunti da oltreoceano, intorno alla prima guerra mondiale, si è diffusa in quasi tutta l'Europa, sicché oggi è possibile trovare chiropratici in Gran Bretagna, Finlandia, Svezia, Norvegia, Francia, Germania, Belgio, Olanda, Danimarca, Svizzera, Spagna e anche in Italia dove tutt'oggi opera un centinaio circa di specialisti. Come i filoni nuovi o innovatori, anche la chiropratica, soprattutto in Italia, ha trovato non poche difficoltà per inserirsi nella cultura dominante e misurarsi con le idee e i pregiudizi che nel campo della salute, fanno parte delle tradizioni e delle abitudini della nostra gente. Era quasi fisiologico dunque che la chiropratica fosse perfino osteggiata da alcuni rappresentanti della medicina ufficiale, i quali erroneamente si sentivano attaccati da una categoria di medici rappresentanti di una scienza della salute così diversa dalla loro. Oggi sono tanti i chiropratici che hanno instaurato uno splendido rapporto di collaborazione e di scambio con i dottori della medicina di Stato, tra questi il dott. Rodberg. Anche quest'ultimo ha dovuto in passato lottare contro scetticismo e ostilità, affrontando una lunga causa giudiziaria per dimostrare che egli come gli altri colleghi stranieri hanno diritto ad esercitare in Italia. Infatti, la Corte Costituzionale stabilì, che "...il fatto non costituisce reato giacché la legge dello Stato italiano non prevede un corso di laurea in chiropratica né conseguentemente, l'omologa abilitazione professionale." Resta il fatto però che in Italia non esistono ancora corsi di laurea in chiropratica sebbene si senta parlare sempre più spesso e nonostante numerosissimi mensili e settimanali ne descrivano i vantaggi. Si comincia quindi a sentirne l'esigenza, infatti per questo l'Associazione italiana chiropratici (AIC) si sta muovendo in tal senso ed è sperabile che fra qualche tempo anche nel nostro Paese sarà possibile studiare regolarmente questa disciplina.

Raffaella Mauceri

DIETA ABITUALE

Spesso accade che le cose più importanti della nostra vita, come il nutrirsi, siano così scontate che si finisce per non considerarle nella giusta maniera. Tutti sappiamo che dalla qualità della nostra dieta dipende se la nostra vita è un processo di continua salute e sviluppo, oppure di declino e decadimento. Si potrà parlare di buona salute solo quando cominceremo a dare la giusta importanza al cibo, tenendo presente come, secondo le statistiche, incrementino di giorno in giorno, i casi di cancro, le malattie di cuore e gli infarti, le malattie mentali e le altre malattie degenerative. Oggi sempre più spesso si sente parlare di politici, attori, medici che si accostano ad una alimentazione ecologica e naturale o addirittura al vegetarianesimo, in quanto hanno ben capito la correlazione che esiste fra il completo benessere psico-fisico ed una giusta alimentazione.

La chiropratica, come terapia naturale atta a riequilibrare le funzioni vitali dell'organismo, necessita di una stretta collaborazione con il paziente, il quale può coadiuvare al lavoro del medico chiropratico, seguendo una adeguata alimentazione, ciò al fine di recuperare e mantenere il proprio stato di benessere, prima possibile. Per questo motivo è nostra intenzione darvi dei suggerimenti per migliorare la vostra condizione fisica seguendo taluni accorgimenti di tipo alimentare. Cosicché abbiamo suddiviso tutti gli alimenti a nostra disposizione in due elenchi. Il primo, considera tutti quegli alimenti necessari per una sana e completa alimentazione, utile per mantenere il proprio corpo in salute, rispettando le esigenze di ciascun individuo di ogni età; essi inoltre rappresentano un tipo di alimentazione completa dal punto di vista glucidico, proteico, lipidico, vitaminico e minerale, cucinati nella maniera corretta soddisferanno le nostre esigenze fisiologiche, ma anche il gusto per la buona tavola. Il secondo gruppo, considera invece tutti quei cibi che, se anche per le persone intossicate rappresentano un appetitoso pasto, non facilitano il nostro organismo, ma anzi ostacolano il raggiungimento ed il mantenimento di una buona salute, in

quanto sono poco digeribili e richiedono un enorme dispendio di energia per la loro assimilazione (se e quando avviene) ed inoltre sono tali da produrre una condizione di squilibrio nel corpo e talvolta conducono a malattie di vario genere.

alimenti consigliati

*cereali integrali

(in chicchi e in fiocchi): riso, orzo, frumento, miglio, segala, avena, mais, cous-cous, grano saraceno, ecc.

legumi: fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli, soia, ecc.

verdure: lattuga, spinaci, indivia, radicchio, verza, segale, ecc.

ortaggi: patate, pomodori, carote, fagiolini, finocchi, cipolla, porri, cavolfiore, broccoli, piselli e fagioli freschi, zucchine, rape rosse, funghi, cetrioli, melanzane, cavoli, zucca gialla, pannocchie di mais fresco, ecc.

pesce: tutti i tipi di pesce purché non fritto, non più di tre volte alla settimana.

uova: non fritte, non più di tre volte alla settimana.

odori: sedano, prezzemolo, aglio, origano, rosmarino, salvia, erba cipollina, timo, ecc.

soia: granulato, spezzatino, bistecche.

pane integrale, grissini integr., fette biscottate integr., ecc.

pasta integrale

formaggio vegetale (tofu)

latte di soia

* (per la cottura: cereale/acqua = 1:3)

- frutta fresca: tutti i tipi purché lontano dai pasti e sempre a digiuno.
- frutta secca: tutti i tipi purché lontano dai pasti e sempre a digiuno.
- dolci integrali
- condimenti: olio di oliva, aceto di mele, limone, tamari (salsa di soia), tahin (crema di sesamo), miso, gomasio, shoyu.
- alghe marine: insapori ma di grande contenuto in sali minerali, ne esistono di vari tipi tutti reperibili in erboristeria, si aggiungono nelle minestre ed ai legumi.
- dolcificanti: zucchero integrale, miele, malto.
- bevande: succhi di frutta al naturale, caffè decaffeinato, thé deteinato, orzo solubile, tisane, thé bancha, spremute, thé aromatizzati, sciroppi naturali con zucchero di canna.

alimenti sconsigliati

- droghe ed eccitanti: alcolici, caffè e thé normali, cioccolate.
- prodotti di origine animale: carni rosse e bianche, salumi ed insaccati.
- grassi di origine animale: latte, formaggi in genere, ricotte, yogurth, burro, lardo, strutto, ecc.
- grassi di origine industriale: dadi da brodo, margarina, grassi idrogenati, ecc.
(pane, pasta, grissini, crackers, ecc.)
- cereali raffinati:
- alimenti in scatola
- alimenti sott'aceto
- alimenti sott'olio (quest'ultimi se non casalinghi)
- zucchero bianco

vanno inoltre evitati: la cottura tramite la frittura e la soffrittura, l'assunzione di frutta subito dopo i pasti principali, una quantità eccessiva di acqua durante i pasti (1-2 bicc. max)

raccomandazioni dietetiche standard

Il cibo in un pasto dovrebbe se possibile essere consumato nelle seguenti proporzioni 50% cereali integrali in tutte le loro forme, ma sono preferibili in chicchi, 20-30% verdure ed ortaggi cotte al vapore, bollite, al forno oppure in insalata, 10-15% legumi ed alghe cotti, oppure, (mai nello stesso pasto), 10-15% di pesce o 1 uovo.

Evitate di mangiare per tre ore prima di coricarvi.

Ricordate che la prima digestione avviene nella nostra bocca tramite una giusta masticazione.

DIETA DISINTOSSICANTE - senza proteine

I seguenti consigli dietetici, da seguire per un periodo determinato, sono atti ad eliminare le tossine, che possono essere di tipo alimentare (alimentazione errata), chimiche (intossicazione da farmaci, a causa del loro uso sconsiderato), o dovute alla cattiva funzionalità intestinale (stitichezza) e che provocano quei disturbi erroneamente giudicati di secondaria importanza, come mal di testa, insonnia saltuaria, nervosismo, capogiri, dolori articolari, mal di schiena, diarrea, febbre, ma che viceversa rappresentano un pericolo per la nostra buona salute.

Questi consigli permettono una rapida disintossicazione in modo naturale. La mancanza di proteine è motivata dal fatto che esse richiedono da parte del nostro organismo una digestione molto più impegnativa ed inoltre riescono ad essere assimilate solo quando le nostre funzionalità digestive ed intestinali sono valide al 100%, in caso contrario la loro prolungata permanenza nel nostro corpo provocherebbe solo ulteriore intossicazione.

Eventuali stanchezza o sintomi quali mal di testa, nausea, diarrea, vomito, ecc., in questo periodo sono dati dalla disintossicazione in corso, non preoccuparsi ma cercare di evitare occupazioni impegnative e riposare il più possibile; comunque al presentarsi di un malessere è consigliabile consultare l'elenco delle priorità (pag. 43) ed in ogni caso di mettersi in contatto con il dott. Rodberg.

Ecco gli alimenti previsti durante il corso di questo periodo:

*Cereali integrali
(in chicchi ed in fiocchi): riso, orzo, frumento, miglio, avena, mais, couscous, grano saraceno, ecc.

* (per la cottura: cereale/acqua = 1:3)

Verdure

(cotte/crude): lattuga, spinaci, indivia, radicchio, verza, segale, ecc.

Ortaggi

(cotti/crudi): patate, pomodori, carote, fagiolini, finocchi, cipolla, porri, cavolfiore, broccoli, piselli e fagioli freschi, zucchine, rape rosse, funghi, cetrioli, melanzane, cavoli, zucca gialla, pannocchie di mais fresco ecc.

Odori: sedano, prezzemolo, aglio, origano, rosmarino, salvia, ecc.

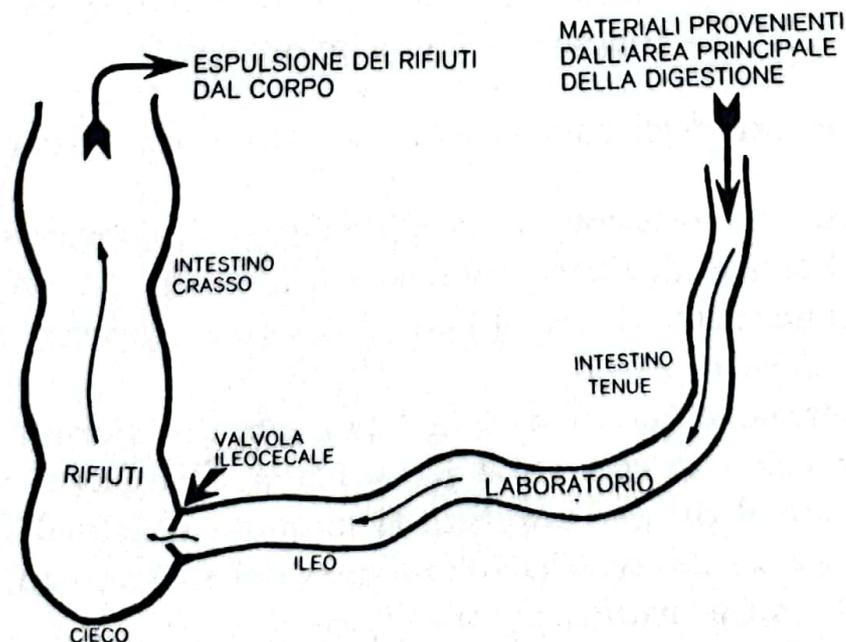
Condimenti: sale, aceto di mele, tamari (salsa di soia), tahin (crema di sesamo)

Frutta

(cotta/cruda): mele, pere, arance, pesche, albicocche, anguria, melone giallo, ciliegie, banane, kiwi, avocados, susine, ananas, ecc.

Dolcificanti: miele naturale, malto, zucchero integrale.

Movimento normale dei materiali negli intestini



DIETA DISINTOSSICANTE: Schema Giornaliero

- * da seguire per circa:
 - 2/3 giorni
 - una settimana
 - 10 giorni
 - 15 giorni
 - a discrezione del medico

- * Bere durante il corso della giornata, ma lontano dai pasti (1 ora - 1¹/₂ ora), Lt. di acqua (acqua e limone, thé detein., ecc.) con gr. di miele.

- * *Colazione:*
 - fiocchi di cereali
 - frutta
 - bevanda a piacere (caffé dec., thé det., caffé d'orzo, thé bancha)

- * *Pranzo:*
 - cereali integrali in chicchi
 - verdure
 - ortaggi

- * *Merenda:*
 - frutta o fiocchi di cereali (facoltativo)

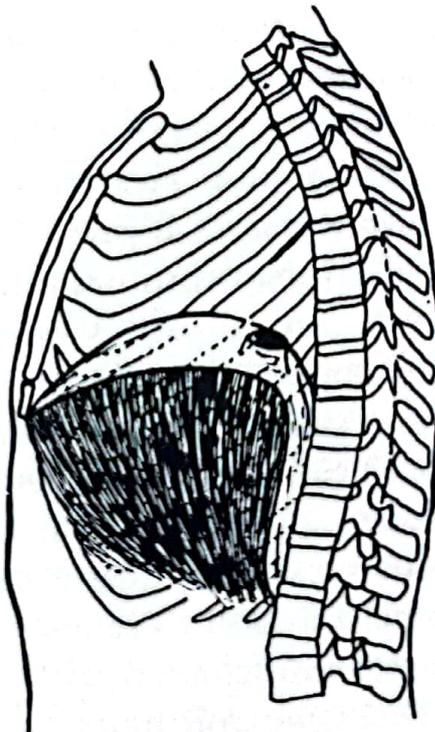
- * *Cena:*
 - passato di verdure con fiocchi di cereali
 - (oppure) come il pranzo

Le quantità degli alimenti sono a piacere del paziente.

- tisana disintossicante (in erboristeria) al pomeriggio o alla sera
- applicazioni di ghiaccio sull'addome per ore al giorno (eventualmente anche di notte), separare il ghiaccio dalla pelle con della garza (a)
- respirazione addominale (almeno 1 ora al giorno) (b)
- 1 bicchiere di acqua con 1 cucchiaino di argilla (1 volta al dì 2 volte al dì) per assorbire le impurità intestinali
- 1 tazza di thé bancha (depurativo del sangue - in erboristeria) a metà mattinata

IMPORTANTE

- a. Le applicazioni di ghiaccio sull'addome hanno il compito di eliminare gran parte dell'irritazione e gonfiore a carico dell'intestino, quindi di ripristinare, con la dieta, la sua migliore funzionalità.
- b. La respirazione addominale, attuata con gli apici inferiori dei polmoni, permette una migliore ossigenazione, mette l'organismo in condizione di rilassamento ed attua un leggero massaggio interno agli organi compresi nel diaframma.
- c. Qualunque altro cibo o bevanda non menzionato, deve essere al momento rigorosamente evitato.
- d. Consigliamo di acquistare i cibi in erboristeria o nelle farmacie provviste di tale reparto, per la garanzia di comprare prodotti veramente validi ed anche per avere istruzioni sulle modalità di cottura ed eventuali ricette.
- e. Questa dieta verrà modificata a giudizio del dottore in base ai risultati ottenuti; in tal caso si passerà alla "dieta abituale".



Visione laterale del diaframma

I COMPLEMENTI ALIMENTARI

Le alghe

Comunemente chiamate "erba o insalata di mare" vennero usate come alimento dai Giapponesi fin dai tempi della preistoria. Sono ricchissime di sali minerali (calcio, ferro, soprattutto), in percentuale da 10 a 20 volte superiore rispetto alle verdure; contengono inoltre molte vitamine (in prevalenza vit. A e vit. C) e proteine. Sono un eccellente complemento alimentare per ogni tipo di dieta; utilizzate correttamente (preziosi i consigli del vostro erborista) aggiungono colore e sapore ai piatti. Quando vengono cucinate insieme ai legumi ne aiutano la digestione. Ne esistono di vari tipi in commercio, fra quelli più conosciuti vi sono le kombu, le wakame, le hijichi, le nori, le arame, le kanten.

Il miele

È il prodotto della trasformazione, da parte delle api, del nettare e del polline dei fiori, nonché della melata (costituita dall'elaborazione della linfa delle piante, succhiata da alcuni insetti in grado di perforare le parti resistenti della corteccia o delle foglie) di alcune piante come il frassino, la betulla, il pino, il tiglio. Tutti i tipi di miele sono costituiti di acqua (16-20%), di zuccheri (glucosio 31%, fruttosio 38%), polisaccaridi (10%), di proteine e sostanze azotate (1%), di acidi organici (0,3%), di minerali (0,3%) come calcio, ferro, magnesio, manganese, rame, fosforo, potassio, silicio, zolfo, di vitamine (tutto il gruppo B), di enzimi e di sostanze diverse, in particolare fattori antibiotici e ormonali. Gran parte di queste sostanze vengono inattivate se il miele viene sottoposto a temperature superiori ai 42° C, per questo è sempre consigliato il miele "grezzo" o "vergine integrale". Oltre che come dolcificante, il miele è sempre stato utilizzato soprattutto per sfruttare le sue straordinarie pro-

prietà medicinali. È benefico per l'apparato digerente (insufficienza digestiva, stitichezza, ulcere, infezioni intestinali, insufficienza epatica), per l'apparato cardiovascolare, per l'apparato respiratorio (faringiti, laringiti, raffreddori, bronchiti), per l'apparato urinario (cistiti, prostatiti, coliche renali). L'uso del miele è possibile perfino per via esterna, come pomata, in caso di piaghe infette, ustioni, pruriti, dermatosi e nelle ferite: favorisce infatti una cicatrizzazione rapida e previene l'infezione. Il consumo di miele giova anche alle persone sane in quanto migliora il rendimento fisico e intellettuale, rinforza la resistenza nei confronti delle malattie infettive, riduce i tempi di recupero dopo uno sforzo. Bisogna sottolineare che è bene consumare il miele sempre lontano dai pasti principali per evitare le fermentazioni.

I CEREALI INTEGRALI

Della famiglia delle graminacee, i cereali conosciuti (ma alcuni poco usati dalle nostre parti) sono: riso, frumento, orzo, avena, segala, mais e grano saraceno.

Sono sempre stati alla base dell'alimentazione umana da migliaia di anni e solo negli ultimi decenni la loro importanza è diminuita a favore di alimenti "più ricchi" come la carne, le uova, il formaggio. Il cereale integrale è un alimento ricco in amido, quell'elemento dal quale il nostro organismo trae più facilmente l'energia necessaria alle sue funzioni. Il cereale costituisce quindi quello che viene a volte definito "piatto di forza, o di resistenza" per indicare che è soprattutto dal consumo dei cereali che deriva all'organismo la capacità di sostenere sforzi fisici prolungati e intensi. Ma del cereale integrale fanno anche parte proteine, concentrate soprattutto nello strato più esterno del chicco (e quindi perse per almeno il 50% durante la raffinazione), proteine che con la loro presenza consentono di ridurre la quota di proteine animali necessarie per coprire il fab-

bisogno giornaliero. Completano la composizione di questo alimento così ricco (se integrale): vitamine (soprattutto il gruppo B e la vitamina E) contenute specialmente nel germe ed inoltre grassi polinsaturi (sempre nel germe), sali minerali e fibre vegetali. Si consiglia quindi di riportare il cereale, nelle sue varie forme (chicco, fiocchi, farina e prodotti derivati: pane, pasta, grissini), più abbondantemente sulla tavola, fino a costituire il 40-50% del cibo giornaliero, riducendo nel contempo la presenza delle proteine di derivazione animale.

Riso

Il riso, chiuso nel suo involucro o "pula", non può essere consumato dall'uomo. È necessaria una prima lavorazione, chiamata sbramatura, che toglie quest'involucro esterno, lasciando però inalterati i valori nutritivi, per rendere commestibile il riso, che viene così chiamato "sbramato di risone" o più comunemente riso integrale. Oltre ad una elevata percentuale di carboidrati (circa il 70-72%), di proteine (circa il 7-8%), il riso contiene anche sali minerali quali calcio, fosforo, ferro, potassio ed inoltre una notevole quantità di vitamine B1, B2, B6. La scienza spiega che le vitamine del gruppo B sono indispensabili al metabolismo e al funzionamento del sistema nervoso. Il riso integrale fornisce all'organismo il massimo dell'energia ed è dunque un alimento estremamente digeribile e adatto alle esigenze dei malati e dei convalescenti. Si rivela inoltre efficace nel trattamento delle malattie renali, cardiache, vascolari (nefrite cronica, uremia, ipertensione), delle affezioni epatiche, delle ulcere, della colite, della fermentazione intestinale, nel trattamento dell'obesità e nella medicazione delle ferite infette. Può essere usato come primo cereale da introdurre nello svezzamento per le sue elevate caratteristiche di digeribilità.

Miglio

Pianta originaria dell'arcipelago Indiano, attualmente può essere coltivato anche in zone relativamente fredde. Anticamente era molto popolare in Europa, serviva per sostituire la carne in periodi particolari, attualmente viene ancora coltivato nell'Europa dell'Est. Oltre che per la qualità delle sue proteine, il miglio è ricco di minerali quali il magnesio, di lecitina e di colina, ciò lo rende un alimento prezioso per gli organismi deboli e per chi svolge attività intellettuali. Inoltre esso è particolarmente indicato per problemi relativi allo stomaco, milza, e pancreas. Per il suo alto tenore di acido salicilico può essere considerato come vero e proprio prodotto di bellezza, per la sua azione stimolante sulla pelle, sui capelli, sulle unghie e sullo smalto dei denti. Questo bel cereale dal colore giallo chiaro e dal gusto delicato, ritenuto ingiustamente solo buono per l'alimentazione degli uccelli, sarà una gradita sorpresa per chi non lo conosce.

Avena

È un cereale molto diffuso nei paesi nordici dove viene consumato in gran quantità, poiché è un buon energetico e sviluppa rapidamente calore. L'avena è paragonabile al riso e all'orzo, è molto ricca di vitamina B, proteine e sali minerali, contiene inoltre un elemento che presenta delle analogie con gli ormoni, il quale svolge un'azione stimolante sulle funzioni tiroidee e del ricambio; riscontriamo nell'avena le proprietà diuretiche e lassative. Questo cereale in fiocchi è adatto per un'ottima colazione, sotto forma di farina è eccellente per arricchire pane e paste fatte in casa.

Grano saraceno

Originario dell'Asia centrale venne introdotto in Europa dalla Russia con le invasioni mongole. È ancora assai diffuso all'Est. I suoi chicchi sono di forma triangolare, di colore grigio o marrone scuro e sono dotati di uno spesso pericarpo fibroso. Il grano saraceno è ricchissimo di glucidi (60%), di proteine (10%), di amminoacidi essenziali; contiene inoltre calcio, vitamina B, ferro, magnesio e minerali vari. Per le sue proprietà nutritive è indicato durante l'allattamento e per lo sviluppo dei bambini che abbiano superato l'anno di età, per gli organismi indeboliti e sofferenti di fragilità vasale.

Orzo

È classicamente un cereale "rinfrescante": significa che, oltre ad essere un buon alimento, energetico e di facile digestione, svolge un'importante azione terapeutica in tutte le infiammazioni respiratorie, intestinali e delle vie urinarie. Le sue virtù sono ampiamente e da lunghissimo tempo sfruttate dalla medicina popolare e tradizionale (ritrovamenti sono stati fatti nelle piramidi egizie e già Ippocrate consigliava l'orzo a tutti i suoi pazienti) in tutti i casi di bronchite, enterite, diarrea e cistite. Dovrà quindi figurare ogni settimana nei nostri menù, oltre che per variare l'alimentazione, per le sue proprietà disintossicanti, emollienti, lassative, anticatarrali; inoltre stimola l'attività intellettuale per il suo contenuto di silicio; è un cereale assai nutriente e giova oltretutto a chi lamenta ipertensione (per la ricchezza di magnesio).

Segala

Utilizzata specialmente nei paesi nordici per confezionare il pane, questo cereale contiene più proteine degli altri cereali (quasi il 17%) e più crusca.

Se ne consiglia il consumo nei casi di magrezza, arteriosclerosi, ipertensione, stitichezza. È inoltre raccomandabile alle persone sedentarie, perché favorisce la circolazione, rendendo elastici i vasi sanguigni.

Mais

Originario del Messico dove è tutt'oggi l'alimentazione base della popolazione, è diffuso anche in Europa dove viene principalmente adibito alla confezione della polenta e del pop-corn. Ha caratteristiche contrarie all'avena: rallenta la funzionalità tiroidea e quindi il ritmo del metabolismo e del ricambio. Un consumo regolare sarà indicato alle persone eccitabili, nervose, che soffrono di ipertiroidismo; i flemmatici invece, ne consumeranno più di rado. Il mais è ricchissimo di idrati di carbonio.

Frumento

Della famiglia delle graminacee, il frumento che si consuma si divide in 2 specie: il grano duro, coltivato in zone calde, utilizzato per ricavare la semola per la fabbricazione della pasta e il grano tenero, coltivato in zone temperate e fredde, da cui si ricava la farina utilizzata nella produzione di tutti i prodotti da forno. Un modo particolare di consumare il frumento è quello di farlo germogliare. Il consumo regolare di frumento (quello integrale naturalmente) è così diffuso e giornaliero che non sono pienamente apprezzati gli effetti benefici di questo cereale: è infatti rimineralizzante, antianemico, antiarteriosclerotico, utile nella magrezza, nelle stitichezze, nelle coliti, indispensabile per la crescita regolare ed equilibrata del bambino.

I LEGUMI

Con il termine di legumi si intendono i semi di alcune piante, particolarmente importanti dal punto di vista nutrizionale, infatti essi sono ricchissimi di proteine vegetali e possono benissimo sostituire la carne. Nel nostro Paese in particolare sono maggiormente consumati i fagioli (cannellini, borlotti, bianchi di Spagna), le lenticchie, i piselli, i ceci e le fave. A questi dobbiamo aggiungere la soia (nei tipi verde, gialla e rossa), che si sta imponendo al consumo, sia in forma intera che con i suoi derivati (bistecche, granulato e spezzatino). I legumi vengono consumati in genere allo stato secco, ma alcuni come i fagioli, i piselli e le fave è possibile consumarli freschi. La loro composizione è variabile in termini di percentuale, ma in effetti non esistono differenze sostanziali da tipo a tipo di legumi. Come abbiamo già detto i legumi sono ricchissimi di proteine ed inoltre nella loro composizione compaiono numerosissime vitamine (A, B, D, E, PP), carboidrati, sali minerali (ferro, calcio, fosforo, magnesio), fibre grezze e grassi di tipo insaturo (quindi non dannosi come quelli presenti nei prodotti proteici di origine animale). I legumi secchi prima della loro cottura è bene lasciarli a mollo per 12-24 ore, cambiando l'acqua un paio di volte, non solo per rendere la cottura più rapida, ma anche per eliminare molti fattori antivitali (acido fitico, antivitaminici) presenti nei legumi che rimangono così nell'acqua di ammollo (per questo l'acqua dell'ammollo non va mai utilizzata). Durante la cottura è buona abitudine usare le alghe marine (kombu, wakame, nori, ecc.) ed erbe aromatiche (alloro, semi di finocchio, rosmarino, timo, aglio, salvia, ecc.) che rendono i legumi molto più digeribili, eliminando i disturbi intestinali legati alla loro ingestione (fermentazione e putrefazione). Due consigli molto importanti da tener presente sono: innanzi tutto che i legumi non devono costituire più del 10-15% del pasto e che è necessario evitare la contemporanea assunzione di un altro tipo di alimento proteico (carne; pesce, uova, formaggio, frutta secca).

ELENCO DELLE PRIORITÀ promemoria per il paziente

I punti fondamentali per guarire in minor tempo e conservare una buona salute.

1. La chiropratica è una terapia naturale che desidera *restituire l'equilibrio alle funzioni dell'organismo umano* senza interventi esterni artificiali.
2. Quando il corpo viene riportato nelle condizioni ottimali di funzionamento, trova da solo i mezzi per *riacquistare la piena salute*.
3. Lo scopo fondamentale del medico chiropratico è quello di insegnare al proprio paziente a *gestire in prima persona la propria salute*: teniamo presente che siamo noi stessi, consapevolmente o no, responsabili della nostra salute.
4. La prima regola richiesta per un buon funzionamento dell'organismo è una *corretta alimentazione*.
5. Il malessere è causato prima di tutto dalle *errate abitudini alimentari*.
6. Ricordate sempre che il nostro studio non accetta pazienti che non possono essere aiutati dalla chiropratica: preferiamo non avere un paziente piuttosto che avere un'insuccesso.
7. Il nostro obiettivo è permettere la vostra guarigione in *minor tempo, con minore sofferenza, con minore spesa* possibile.
8. Noi incoraggiamo i pazienti a chiamare quando hanno bisogno del nostro aiuto per qualsiasi motivo (malessere, ansia, paura, insicurezza, incertezze): *chiamate e risolveremo insieme i vostri problemi!*
9. La *collaborazione* del paziente è di fondamentale importanza per una guarigione più veloce.

10. Non sottovalutate mai *la gravità di un problema cronico* (stipsi, fumo, caffè, farmaci, dolori insistenti, ecc.) e l'importanza della sua risoluzione oggi: più il problema è di vecchia data e maggiori dovranno essere *la pazienza e la costanza*, aspettando qualche giorno in più per vedere i primi risultati.
11. Tenete sempre a mente che la cosa più importante da fare per risolvere il problema che vi affligge è di *eliminare la causa* che l'ha generato e non il sintomo che provoca.
12. *Ultime importanti considerazioni*: state notando dei graduali miglioramenti ogni giorno? Se non fosse così, è meglio tenere presenti i seguenti punti:
 - a) *State riposando a sufficienza?* Forse per qualche giorno sarebbe meglio rimanere a casa a riposo.
 - b) *Tutti i problemi digestivi sono stati eliminati?* Se non fosse ancora così, allora, è necessario eseguire le applicazioni di ghiaccio sulle valvole ileo-cecale e di Houston, fare la respirazione addominale e seguire scrupolosamente la dieta disintossicante.
 - c) *C'è qualcosa che sentite ancora "bloccato"?* Allora è bene conoscere i punti di riflesso per il drenaggio linfatico, il dottore vi consiglierà quelli più adatti per il vostro caso.
 - d) In ultimo, dopo aver fatto tutto ciò che potevate fare da soli a casa, se la vostra situazione permane la stessa o vi è stato un risultato non del tutto soddisfacente, *telefonate subito al vostro dottore di chiropratica* insieme al quale esaminerete il modo migliore *per stare meglio prima possibile*.
 - e) Ricordate sempre che *telefonare al dott. Rodberg non è un disturbo* e che inoltre dopo i normali orari di visita è attivo il *servizio di segreteria telefonica*, tramite il quale potrete lasciare i vostri messaggi e sarete naturalmente richiamati il più presto possibile.

DUE PAROLE SU...

LA SCHEDA E LA SUA FUNZIONALITÀ

Quando un nuovo paziente è accolto in uno studio di chiropratica, la prima cosa che gli viene richiesta è la compilazione della scheda. Quest'ultima è indispensabile al medico chiropratico, poiché mette in evidenza non soltanto i problemi principali del paziente, il quale è naturalmente portato ad esporre solo quelli che risultano i più frequenti e fastidiosi, ma anche quelli secondari che magari si manifestano con minore assiduità e che sono ugualmente importanti da considerare perché contribuiscono ad uno stato di malessere ed insoddisfazione fisica tanto diffusa. Inoltre la scheda risulta utile ai fini del colloquio telefonico, in quanto dà al medico l'esatto profilo della salute del proprio paziente e quindi una maggiore cognizione su come aiutarlo.

CARTA DEGLI EFFETTI DELLE SBLUSSAZIONI SPINALI

«Il sistema nervoso controlla e coordina gli organi del corpo umano».

(Gray's Anatomy, 29th Ed., pag. 4). La sblussazione (spostamento) delle vertebre spinali e dei dischi può causare irritazione al sistema nervoso e disturbare le strutture, gli organi e le funzioni dell'organismo e provocare l'insorgere dei sintomi sottoelencati.

Vertebrale	PARTE DEL CORPO	SINTOMI
1C	Affluenza di sangue alla testa, ghiandola pituitaria, cuoio capelluto, ossa del viso, cervello, orecchio medio, sistema nervoso simpatico	Mal di testa, nervosismo, insonnia, raffreddore, pressione alta, emicrania, collasso nervoso, amnesia, stanchezza cronica, capogiri
2C	Occhi, nervo ottico, udittivo, seni, mastoide, lingua, fronte	Sinusite, allergia, strabismo, sordità, disturbi agli occhi, disturbi della vista, mal d'orecchio, svenimento
3C	Guance, orecchi, ossa facciali, denti, nervo trifacciale	Nevralgia, neurite, acne, eczema
4C	Naso, labbra, bocca, tubi di Eustachio	Allergia, catarro, sordità, infiammazione delle adenoidi
5C	Corde vocali, ghiandole del collo, faringe	Laringite, mal di gola, raucedine
6C	Muscoli del collo, spalle, tonsille	Torcicollo, dolori del braccio superiore, tonsillite, pertosse
7C	Tiroide, spalle, gomiti	Borsite, raffreddore, condizione tiroide
1T	Braccio inferiore, esofago, trachea	Asma, tosse, cattiva respirazione, dolori al braccio e mano
2T	Cuore, arterie	Disfunzione cardiaca
3T	Polmoni, bronchi, petto, seno, pleura	Bronchite, pleurite, polmonite, congestione, influenza
4T	Cistifellea	Problemi della cistifellea
5T	Fegato, plesso solare, sangue	Problemi del fegato, febbre, pressione bassa, anemia, cattiva circolazione, artrite
6T	Stomaco	Brucciore, cattiva digestione
7T	Pancreas, duodeno	Ulcera, gastrite
8T	Milza	Debolezza
9T	Ghiandola surrenale	Allergia
10T	Reni	Disfunzione dei reni, stanchezza cronica, indurimento delle arterie, nefrite
11T	Reni, uretra	Problemi della pelle
12T	Intestino tenue, circolazione linfatica	Reumatismo, aerofagia, alcuni tipi di sterilità
1L	Intestino crasso, inguine	Stitichezza, colite, dissenteria, diarrea, alcune ernie
2L	Appendice, addome, coscia	Crampi, cattiva respirazione, acidosi, vene varicose
3L	Organi genitali, utero, vescica, ginocchi	Disfunzione della vescica, problemi mestruali, aborti, impotenza, menopausa, dolori del ginocchio
4L	Prostata, muscoli lombari, nervo sciatico	Sciatica, mal di schiena, problemi urinari
5L	Stinchi, caviglie, piedi	Cattiva circolazione alle gambe, caviglie gonfie, piedi e caviglie deboli, piedi freddi, crampi e debolezza della gamba
Osso sacro	Osso iliaco, natiche	Scoliosi, condizioni d'iliaco
Cocchige	Retto, ano	Emorroidi, pruriti, dolori del cocchige

Per ulteriori spiegazioni sulle condizioni del corpo sopra dimostrate e per informazioni sulle condizioni non ancora dimostrate è opportuno rivolgersi al proprio Dottore in Chiropratica.

VERO O FALSO?

1. La frutta dopo i pasti aiuta a digerire.

Falso! La frutta consumata alla fine dei pasti principali non fa altro che disturbare la digestione, in quanto gli zuccheri in essa contenuti, provocano delle notevoli fermentazioni se ingeriti insieme ad altri cibi, generando così quel senso di gonfiore, pesantezza e sonnolenza tanto sgradevole.

2. Le applicazioni di ghiaccio sull'addome, subito dopo i pasti fanno male.

Falso! Quando due valvole intestinali (valvole ileo-cecale e di Houston) molto importanti sono infiammate (a causa di stanchezza, stress, cibi sbagliati, errata respirazione, troppi farmaci) corriamo il rischio di peggiorare la situazione della nostra salute trattenendo troppo a lungo i cibi ingeriti (stitichezza: fermentazione e putrefazione) o eliminandoli prima ancora di essere assimilati (diarrea).

Applicando il ghiaccio in corrispondenza di queste valvole eliminiamo l'infiammazione e permettiamo una migliore funzionalità intestinale in pochissimo tempo. È errato paragonare queste applicazioni con il bagno a mare, pensando che possano provocare una congestione. Quest'ultima è dovuta, durante una nuotata, come durante una corsa o una qualsiasi attività sportiva, ad una richiesta energetica tale che l'organismo può accusare vari disturbi quali crampi, brividi di freddo, spossatezza. Anche una temperatura troppo elevata può causare i medesimi disturbi.

3. Dormire subito dopo aver mangiato è dannoso.

Vero! Siamo stanchi e abbiamo fame: dobbiamo scegliere. Dormiamo prima e mangiamo dopo o viceversa. Comunque mai andare a dormire a stomaco pieno! Non è riposante e non aiuta la digestione. Al contrario fare un po di moto (una passeggiata ad esempio) dopo mangiato, prima di andare a letto è del tutto positivo.

IL DIGIUNO TERAPEUTICO

Mangiare tanto e bene, non ci ha allontanato dalle malattie, anzi sempre più spesso oggi si parla di "patologie della civilizzazione". In questa situazione, dunque, il digiuno rappresenta una piccola isola di chiarezza, per ritornare in forma e in sintonia con se stessi. Il digiuno è uno strumento preziosissimo di prevenzione, un semplice mezzo a disposizione dell'organismo per mettere in atto i propri meccanismi di autoguarigione, tutt'altro che pericoloso se naturalmente attuato con coscienza e consapevolezza e con la giusta guida di una persona esperta. Moltissimi problemi di salute sono legati al cattivo funzionamento del sistema immunitario o alla sua inefficacia. Il digiuno permette quindi un riequilibrio del sistema immunitario e quindi impedisce la formazione di specifici anticorpi. Il digiuno consente inoltre un buon risparmio energetico sulle attività digestive ed accumulative, energia che quindi viene impiegata tramite gli organi emuntori (pelle, reni, polmoni, intestino) per un più veloce smaltimento delle scorie. Secondo l'americano Herbert Shelton, il maggiore esperto di digiuno terapeutico, morto nel 1985 a novant'anni, il digiuno si è rivelato efficace pressoché nella totalità delle malattie acute, dal tifo alla polmonite, dall'appendicite alle forme reumatiche, dalle crisi asmatiche alla dissenteria. Pochi giorni di digiuno, affermò Shelton per questi malati cronici, purché adeguatamente sorvegliati, sono sufficienti per debellare completamente le loro malattie. La nostra esperienza conferma che brevi digiuni periodici (per esempio di un giorno alla settimana) associati eventualmente a periodi più lunghi di astensione dal cibo (una settimana o più nel corso dell'anno) siano un'ottima misura igienica, tale da mantenere giovani e in forma. Infatti il digiuno depura il sangue, rinnova i tessuti, riassorbe gli accumuli patologici, le infiltrazioni e le escrescenze; elimina i tessuti morti o invecchiati sostituendoli con tessuti nuovi; migliora la funzionalità dei vari apparati vitali (apparato circolatorio e digerente) e in particolare riporta all'efficienza il sistema immunitario. Anche l'aspetto esteriore ne

trae giovamento: gli occhi diventano più luminosi, la pelle pulita e radiosa, se ne vanno le macchie e piccole escrescenze; le rughe si distendono e la "grana" si fa più delicata ed elastica; i tessuti si snelliscono e rassodano, la cellulite si riassorbe. Anche l'apparato genitale trae beneficio da periodici digiuni: molti disturbi ginecologici si regolarizzano, migliorano sessualità e fertilità sia maschile che femminile. Anche nell'obesità il digiuno si è rivelato appropriato. Esso consente di dimagrire in modo fisiologico migliorando la qualità dei tessuti e l'equilibrio del corpo. La perdita di peso è quindi armoniosa. Inoltre può costituire un "valido" passaggio ad una alimentazione più sana.

Anche il digiuno, naturalmente, ha le sue controindicazioni. È sconsigliato alle persone estremamente magre e debilitate e nelle malattie giunte allo stadio terminale. Non lo si raccomanda a chi prende da lungo tempo farmaci, o a chi ha subito interventi chirurgici con asportazione di organi importanti per l'organismo; a chi soffre di insufficienza renale, a chi presenta gravi turbe cardiache o polmonari. Problematico risulta il digiuno per persone nevrotiche o labili emotivamente e per chi lo fa senza una adeguata preparazione. Il digiuno è bene che sia interrotto se si presentano dei sintomi ricorrenti quali: vomito ripetuto o scariche diarroiche (in quanto potrebbero causare una forte disidratazione), gravi disturbi respiratori e del ritmo cardiaco, crisi di ansia o depressione, discesa del peso sotto i limiti di sicurezza.

È bene sapere che durante il digiuno terapeutico il riposo è essenziale, poiché l'energia risparmiata sulle abituali attività non svolte, verrà impiegata per il "lavoro di pulizia" e di rigenerazione, di conseguenza il riposo risulta indispensabile per ottenere dei rapidi risultati. Naturalmente per riposo non si intende il dover restare a letto per tutto il periodo di digiuno, ma evitare sforzi e non stancarsi, dedicandosi invece a brevi passeggiate, ad esercizi di respirazione, ad attività distensive e piacevoli passatempi.

È chiaro che queste poche pagine vogliono darvi solamente una breve introduzione a quella che è la pratica del digiuno, ma

chi fosse veramente interessato può consultare testi specifici (vedere bibliografia) o rivolgersi ad una persona esperta nel campo.

SINTOMI E CAUSE

Cominciamo facendo un esempio: se venti persone (chiaramente con diverse predisposizioni genetiche) partono contemporaneamente insieme (ad esempio in pullman), fanno un viaggio disagiata, dormendo e mangiando male, ognuno di loro presenterà in seguito dei sintomi anche del tutto diversi ma scaturiti tutti dalla medesima causa. Se al contrario abbiamo venti persone tutte con lo stesso sintomo, dovuto a venti diversi motivi (dispiaceri, stress, cattiva alimentazione, stanchezza, nervosismo, ecc.) sarà inutile farne la diagnosi di "mal di testa" e dare il farmaco, piuttosto bisognerà aiutare il corpo a ritrovare l'equilibrio perduto.

I farmaci, che oggi vengono proposti in televisione, alla radio, sui cartelloni pubblicitari, cercano di debellare palliativamente i sintomi. Di frequente il farmaco è in grado di togliere un dolore, un mal di testa ad esempio, rendendo i nervi insensibili, addormentandoli. Ma quando il mal di testa è causato, ipoteticamente dalla cattiva o lenta digestione, quel farmaco la disturberà e rallenterà ulteriormente, espletando perciò il suo effetto negativo collaterale.

I sintomi se non sono indicativi della causa e non ci aiutano a capire cosa è successo nell'organismo, essi sono semplicemente degli avvisi generali.

Una cura, quindi, basata unicamente sui sintomi è pericolosa, essa invece per risultare idonea, deve essere stabilita in base al rapporto CAUSA-EFFETTO (sintomo).

SESSUALITÀ

L'espressione della sessualità potenzialmente è la profonda comunicazione di una delle più primitive forze della vita. Può essere un puro atto animalesco oppure un atto di crescita, creatività, unione e sensibilità senza limiti. Può essere pieno di dolore, ansietà, paura, sottomissione, aggressività ed egoismo oppure può essere tenero, dolce, affettuoso, gioioso ed estremamente soddisfacente. Può lasciarci soli, feriti, frustrati, umiliati e lasciare profonde cicatrici emozionali o può risollevarci spiritualmente, essere unificante e dare una profonda esperienza di apprendimento. La chiropratica ci aiuta ad avanzare più chiaramente nella nostra dinamica realtà sempre in movimento; ci permette (eliminando gli ostacoli neurofisiologici della nostra percezione) di avere una migliore comprensione di noi stessi e del nostro partner e di celebrare una gioiosa unione sessuale in perfetta armonia.

COMPORAMENTO DI VITA E "LE DODICI VIRTÙ"

L'apprezzamento intellettuale (esterno) e la comprensione intuitiva (interna) sono entrambi grandemente influenzate dalla nostra abilità di percepire. Come cresciamo ed esercitiamo un'azione sono chiaramente influenzati da questa abilità. Spesso sentiamo qualcuno che giustifica la sua momentanea o cronica incapacità di agire o lottare adeguatamente, come caratteristica della sua personalità o della sua natura. Ciò ci fa riflettere sull'incredibile potenziale della vita che spesso sprechiamo attraverso l'ignoranza e la sfiducia in noi stessi.

Nessuno è perfetto, ma rendendoci conto delle nostre mancanze, ci permette di superare le quotidiane difficoltà e di vivere con più armonia. Ad esempio, la salute non dobbiamo intenderla limitatamente al benessere fisico, così come la intende la maggioranza degli individui. Certo il benessere fisico è importante per vivere bene, ma non è ancor più importante vivere bene in mezzo agli altri, grazie al benessere mentale che è innegabilmente e irrimediabilmente legato al benessere fisico e che cresce di giorno in giorno nutrito dalle dodici virtù (...)? Come può un uomo ben vivere, cosa può insegnare ai propri figli, cosa può aspettarsi dagli altri esseri umani, non essendo sincero e tollerante, caritatevole e umile, gentile e coraggioso, paziente e indulgente, preciso, efficiente e devoto?

LE 12 GRANDI VIRTÙ

LA DEVOZIONE - è la consacrazione di se stessi ad un ideale o ad un'impegno come al servizio di Dio. La devozione implica un motivo singolare, il quale, sostiene un'interesse così grande, che servendo l'oggetto della propria devozione, se ne riceve un'esperienza instancabile e piena di gioia. Le più fini emozioni di fedeltà, lealtà, risolutezza e riverenza sono coinvolte nella devozione, ma a tutto questo si aggiunge lo zelo nel servizio, dovuto all'amore e al personale attaccamento all'oggetto della propria devozione.

LA SINCERITÀ - esprime l'assenza dell'ipocrisia, dell'affettazione, della falsità o dell'inganno. La persona sincera è genuina e retta nel suo desiderio di imparare e praticare ciò che giusto. Il comportamento coscienzioso e onorevole è strettamente associato alla sincerità ma la sincerità dovrebbe essere praticata con la conoscenza dei giusti pensieri ed azioni, poiché la maggioranza degli errori, fatti per un mancato ragionamento e portati sulla Terra, sono stati il risultato di un pensiero sincero, ma da parte di persone disinformate. L'acquisizione delle altre Virtù è impossibile senza la sincerità e la sua profonda applicazione.

LA TOLLERANZA - è la saggezza di non giudicare gli altri, in quanto non possiamo essere mai sicuri delle loro vere motivazioni, tribolazioni e motivi personali. La critica di ciò in cui gli altri credono, delle loro abitudini e della loro personalità, è impermissibile, poco ritegnosa, inexcusabile. Un uomo tollerante non misura gli altri tramite i loro errori, ma invece chiede a se stesso come avrebbe reagito nelle medesime circostanze. Invece di avere un'attitudine critica ed irritabile, che non fa altro che appesantire la croce che la gente porta sulle proprie spalle, un uomo tollerante ha l'opportunità, di distribuire pace e felicità nella vita di coloro che egli incontra e non si permetterebbe mai di sprecare quell'opportunità, reagendo o parlando

in una maniera troppo brusca. Sminuendo la personalità di un altro individuo, farneticando o parlandone male è karmicamente (spiritualmente) disastroso.

LA GENTILEZZA - è il sincero desiderio di non recare mai del male ad un altro essere. È la considerazione degli altrui sentimenti, inoltre la sensibile benevolenza e la simpatia, che vengono espresse in parole ed azioni.

LA PAZIENZA - è la disponibilità di aspettare i risultati dei processi naturali. La pazienza da importanza alla calma, all'equilibrio durante la sofferenza o la provocazione, o svolgendo un lavoro impegnativo. L'impazienza verso un'altra persona viene dalla mancanza di tolleranza e da un comportamento egoistico. Non dedicare, il tempo necessario per spiegare, ad un figlio o ad un impiegato, il lavoro da fare e poi aggredirli perché il lavoro non è stato fatto come desiderato è un tipico esempio di impazienza. L'impazienza è la maggior sorgente di irritabilità nel mondo e molto di questo è dovuto ai desideri irrealizzabili.

LA PRECISIONE - è il prodotto dell'esattezza, dell'accuratezza, delle cose ben definite, anziché dell'attività senza scopo, del lavoro non accurato e dei pensieri confusi. Una persona precisa è puntuale e profonda, una persona che pensa sempre in anticipo, una persona sulla quale si può contare. Per rimanere una virtù però, la precisione non deve diventare una cosa ridicolmente eccessiva o una manifestazione della meticolosità, paragonata alla poca precisione degli altri, altrimenti strappa via tutta la bellezza ad ogni situazione.

L'EFFICIENZA - è l'abilità di trattare con il proprio ambiente, con la minima spesa di energia, di tempo e di materiale. Per diventare più efficienti, è richiesto un effettivo interesse nei metodi, nella tecnica e nell'acquisizione delle capacità necessarie attraverso la pratica. Una persona efficiente, dà attenzione

all'organizzazione dei dettagli e si programma le cose in anticipo. La precisione è inseparabile dall'efficienza.

L'INDULGENZA - è la capacità di trattenersi e di avere la serenità della mente nonostante la provocazione. Comunica con la pazienza la mancanza del desiderio di vendetta. Il nutrire rancore contro gli altri, fa crescere l'amarrezza e le malattie psicosomatiche. L'indulgenza è l'attitudine a non opporre resistenza ed essere più elastici alla situazione. Chi ha offeso soffrirà karmicamente, senza che noi ci impegnamo con dei pensieri distruttivi (la legge karmica è la legge naturale/universale dell'azione-reazione), quindi l'indulgenza rompe il ciclo tipicamente vizioso delle liti. L'indulgenza diventa un allenamento all'umiltà. L'orgoglio personale ed il bisogno di farsi rispettare sono le cause comuni degli istinti vendicativi.

LA DISCRIMINAZIONE - implica il potere del discernimento delle motivazioni della gente e dei loro caratteri e l'abilità di vedere la verità sotto la superficie apparente delle situazioni. Discriminare, enfatizza il potere di distinguere tra l'eccellente e l'appropriato, di giudicare quello che è giusto e quello che è meglio, di soppesare il corso alternativo delle azioni alla luce della legge karmica, percepire i falsi insegnamenti e seminati sotto una maschera di bontà e bellezza. L'intuizione è l'estensione del potere della discriminazione.

IL CORAGGIO - si deve distinguere dall'audacia, che di solito è una risposta istintiva ad una situazione pericolosa e che implica un mancanza di paura ed una buona dose di spericolatezza. L'uomo coraggioso, d'altra parte, si rende conto accuratamente in anticipo della azione e dei pericoli della situazione. Il coraggio è il prodotto della ragione, sostenuto, controllando il proprio potere di determinazione di fronte alle proprie paure. Risoluzione, tenacia e determinazione sono associate con il coraggio. Esso è la nobile qualità del carattere, che permette di restare fermamente convinti delle proprie idee nonostante la persecuzione.

LA CARITÀ - da importanza all'amore fraterno, alla clemenza, alla mitezza; è un interesse al benessere degli altri fino al punto di dare del proprio. È dedicarsi di cuore alla sofferenza che gli altri debbono soffrire, finché non avvenga un avanzamento della coscienza. La carità preclude la critica degli altri.

L'UMILTÀ - significa la mancanza di arroganza, di un comportamento snob, dell'egoismo, dell'orgoglio, della superbia. Umiltà, non vuol dire debolezza, anzi, è il risultato della forza, del potere e della completezza personale, tanto da non sentire il bisogno di competere. Similmente, la mitezza, è la mancanza di aggressività, ciò proviene dal senso di padronanza totale del proprio ambiente. L'umiltà è la consapevolezza delle proprie mancanze, alla luce del fatto che non si smette mai di crescere (spiritualmente).

LA VERITÀ

Noi chiropratici lavoriamo con quella sostanza subdola che è l'anima. Noi liberiamo l'impulso imprigionato, quel ruscelletto di forza, che viene emesso dalla mente e scorre sui nervi, nelle cellule e le stimola alla vita. Noi ci occupiamo del magico potere che trasforma il comune nutrimento in argilla vivente, affettuosa, pensante; potere che riveste la terra di bellezze e colori e profuma i fiori con la gloria dell'aria.

Nel lontano «tempo fa» oscuro e vago, quando il sole all'inizio si inchinò alle stelle del mattino, questo potere parlò e ci fu la vita; essa animò il fango del mare e la polvere della terra e guidò le cellule all'unione con altre simili in innumerevoli forme di vita.

Attraverso il tempo ha dato le pinne ai pesci, le ali agli uccelli, le zampe alle bestie. Ha lavorato senza sosta evolvendo la sua forma finché ha prodotto la gloria di farli tutti. Con instancabile energia soffia la bolla di ciascuna vita individuale, poi silenziosamente e inesorabilmente dissolve la forma e assorbe lo spirito dentro se stesso nuovamente.

Potete ancora chiedere se la chiropratica può curare l'appendicite o l'influenza? Avete più fiducia in un coltello o in un cucchiaio di medicina o nel potere che anima il mondo vivente?

L'INTELLIGENZA

Il contenuto di questo capitolo è stato tratto dal libro «It works!» (“Funziona!”) di R. H. Jay e da un discorso del dott. D. D. Palmer (presidente del Parker College of Chiropractic) intitolato “Come ottenere ciò che vuoi senza fallire”.

Un proverbio americano dice:
«Se i desideri fossero cavalli, tutti coloro che chiedono l'elemosina sarebbero cavalieri!».

Aver dei desideri non basta occorre anche la volontà di realizzarli. La maggior parte della gente non è consapevole di un potere talmente vicino che non viene visto, che opera così facilmente che non viene concepito. I suoi risultati sono così evidenti che questo potere non viene riconosciuto come la causa del fallimento o del successo.

Milioni di persone non danno nessun peso a ciò che desiderano, mentre bisogna sapere sempre ciò che si vuole anche se ciò non è affatto semplice. Ottenere quello che si vuole non è difficile, non è misterioso, come per ascoltare della buona musica basta ben sintonizzare la radio attraverso le frequenze delle onde che ci circondano. Per fare ciò è senz'altro necessario conoscere il proprio “apparecchio” ed avere un preciso programma.

Quando si è in grado di allenare la propria INTELLIGENZA EDUCATA a decidere definitivamente sulle cose o condizioni desiderate, si è fatto il primo passo importante.

Dentro di noi esiste un fortissimo potere disponibile alla nostra volontà. E un potere capace di darci ciò che desideriamo più intensamente. Questo potere è chiamato dalla professione chiropratica INTELLIGENZA INNATA (comunemente chiamata “anima” o “Dio dentro di noi”).

Cosa dobbiamo fare, allora, per creare una comunicazione fra l'intelligenza educata e l'intelligenza innata? Innanzitutto bisogna scrivere in ordine di importanza un elenco delle cose e delle condizioni che desideriamo veramente, non avendo paura

di desiderare troppo e cambiando l'elenco anche ogni giorno, finché esso esprima davvero i nostri più ambiti desideri. Pensare a quest'ultimi più spesso possibile. Non dobbiamo raccontare a nessuno dei nostri programmi ma solo alla nostra intelligenza innata (anima) che ci indicherà la giusta strada per ottenere ciò che vogliamo. L'intelligenza innata (anima) porta nella nostra vita ciò che desideriamo attraverso l'intelligenza educata (le idee - la mente).

Si può trasmettere un'idea, un'ambizione, un desiderio o un sentimento dall'intelligenza educata all'intelligenza innata tramite le azioni. L'INTELLIGENZA UNIVERSALE (la vita) da (alla nostra missione, al nostro talento, al nostro destino) tutti gli elementi necessari per il raggiungimento dei nostri desideri solo quando noi stessi dimostriamo di esserne all'altezza.

È bene che i nostri desideri siano sempre in armonia con il successo dell'Universo (con l'organizzazione dell'Intelligenza universale).

INTELLIGENZA UNIVERSALE: è la sorgente di tutto nell'Universo, pervade tutto lo spazio e la materia, crea e governa tutte le cose materiali e immateriali.

INTELLIGENZA INNATA: è l'intelligenza localizzata o nate dentro un essere vivente. Una porzione finita dell'Intelligenza universale, in una porzione finita di materia, che ha come missione di tenere in organizzazione attiva questa materia. È un segmento dell'intelligenza universale individualizzata.

INTELLIGENZA EDUCATA: la mente educata è l'attività dell'intelligenza innata nel cervello educato come un'organo. Il prodotto di questa attività sono i pensieri educati (memoria, volontà, ragionamento, ecc.). L'intelligenza innata controlla la funzione degli "organi volontari" tramite il cervello educato. I pensieri educati sono maggiormente per l'adattamento alle cose esterne al corpo.

LA SCALA DEL SUCCESSO

100% L'HO FATTO!!!

90% LO FARÒ

80% POSSO!

70% PENSO CHE POSSO

60% POTREI

50% PENSO CHE POTREI

40% COS'È?

30% SE ALMENO POTESSI!

20% NON SO COME

10% NON POSSO

0% NON VOGLIO!

RASSEGNA STAMPA

I seguenti brani sono stati tratti dagli articoli più significativi usciti su quotidiani e settimanali per l'anno 88/89/90.

LA SICILIA giovedì 3 marzo 1988

SIAMO CHIROPATICI: URGE UNA REGOLATA

È vero: purtroppo la nostra gente proviene da un passato pauperista e vede ancora nella cultura della carne, della tavola imbandita, dei frigoriferi zeppi, una sorta di revanscismo sociale dal quale non si è ancora liberata nonostante tutti i mali che gliene vengono.

Morale, dobbiamo ritornare alla semplicità alimentare dei nostri nonni? Certamente, sostiene Rodberg, fare un po' di moto, bere molta acqua pura (lontano dai pasti) e abbandonare la nostra stuzzicante ma esiziale dieta, sarebbe una grossa ipoteca per una vita lunga, sana e gioiosa.

Raffaella Mauceri

DONNA TU 8 marzo 1989

CHIROPATICA È DONNA

— Quale nesso esiste tra "lo star male" delle donne e il loro status sociale? (Mi riferisco alla nevrosi della casalinga, alla claustrofobia, ai fenomeni delle malattie per "implosione", all'insicurezza, alla somatizzazione in genere delle frustrazioni che la società infligge alle donne).

Rodberg: "La violenza, l'insulto alla dignità, la discrimina-

zione nel mondo del lavoro, l'abuso sono tutti fattori che contribuiscono ad aumentare lo stress delle donne e a relegarle nel ruolo passivo voluto per loro da una società pensata e fatta dagli uomini per gli uomini. La capacità dell'organismo di difendersi e di programmare positivamente il futuro decresce così pericolosamente. Se noi siamo incapaci di capire la relazione tra causa ed effetto non c'è una sola speranza di guarire e di crescere. Anche le terapie mediche (di qualsiasi tipo) curano solo i sintomi e non possono garantire risultati duraturi. Ma la salute che può restituirvi la chiropratica crescerà se ogni donna consapevole dell'importanza della propria evoluzione, andrà a scuola di chiropratica. È mia sincera speranza che la mia anatomia maschile non mi squalifichi ai vostri occhi come persona incapace di comprendervi e di aiutarvi. Ho scelto infatti l'interprete Anna Vio come traduttrice dei miei testi e la giornalista Raffaella Mauceri come mia collaboratrice a Siracusa, per la sensibilità ai problemi della discriminazione sessista e della pace nel mondo che contraddistingue queste due donne”.

Annamaria Arena

LA SICILIA mercoledì 15 marzo 1989

IL CHIROPRACTICO STRANIERO PUÒ ESERCITARE IN ITALIA

Deve ritenersi lecita in Italia l'attività dei chiropratici stranieri. Lo ha stabilito in una recentissima sentenza il pretore di Catania dott. Giuseppe Toscano, assolvendo con formula piena, perché il fatto loro addebitato non è previsto dalla legge, tre cittadini statunitensi denunciati dall'Ordine dei medici di Catania per esercizio abusivo della professione medica. Il pretore Toscano ha osservato nella sua decisione che l'art. 348 del codice penale, che punisce appunto l'esercizio abusivo di una professione, è inapplicabile alla professione di chiropratico fino

a quando lo Stato non riterrà di disciplinarla e di richiedere per il suo esercizio una speciale abilitazione.

E, in effetti, l'art. 2229 del codice civile affida alla legge la determinazione delle professioni intellettuali per le quali è necessaria l'iscrizione in appositi albi o elenchi. Ma la legge italiana non prevede sicuramente né un corso di laurea in chiropratica, né l'omologa abilitazione professionale.

La vicenda dei tre statunitensi, tutti poco più che trentenni al momento in cui venne sollevato il loro caso, ebbe inizio nel 1984, proprio con la denuncia presentata dall'Ordine dei medici contro uno di loro, Paul Zelig Rodberg, di Boston, il quale, munito di regolare diploma di abilitazione a tale attività, conseguito negli Stati Uniti, esercitava in città la chiropratica.

A seguito delle indagini condotte dalla questura, si accertò che anche altri due americani, Eric Warren Gruen di Los Angeles e Francis Gran Donald, di Rock Island, esercitavano a Catania la chiropratica, cioè la procedura di massaggio manuale volta a eliminare varie cause dei sintomi dolorosi a carico della colonna vertebrale e degli arti. Tutti e tre, quindi, vennero rinviati a giudizio davanti al pretore e, dall'udienza del 10 luglio 1985, si costituirono, assistiti dagli avvocati Giovanni Truglio (Rodberg) e Luigi Seminara (Gruen e Gran Donald), protestando la propria innocenza.

Il processo venne allora immediatamente sospeso, però, alla prima udienza, poiché venne sollevata d'ufficio una eccezione di illegittimità costituzionale dell'art. 348 del codice penale, per violazione dell'art. 25 e dell'art. 10 della Costituzione italiana. Si osservò infatti, che la norma dell'art. 348 appare come una norma «in bianco», destinata, cioè, a riempirsi in base al contenuto delle specifiche normative che disciplinano le singole attività professionali il cui corretto esercizio è penalmente tutelato. E si osservò anche che, in relazione all'attività dello straniero laureato e abilitato in chiropratica, l'anzidetta norma penale è priva dei necessari riferimenti normativi integrativi.

La Corte costituzionale ritenne però infondata la questione, così come sollevata, con ciò fornendo comunque una chiara in-

indicazione circa la non punibilità dello straniero che eserciti la chiropratica in Italia. E proprio in aderenza alla decisione della Consulta il pretore Toscano ha ora assolto i tre chiropratici statunitensi, poiché il fatto loro addebito non è previsto come reato dalla legge italiana.

Giovanni Citelli

IL NUOVO DIARIO SIRACUSANO 18 Marzo 1989

TROPPI FARMACI FAN MALE

Rodberg: "E che bisogno c'è di somministrare farmaci laddove è fin troppo lampante che bisogna correggere errate abitudini alimentari o di comportamento? Per esempio quanta gente sa respirare? Certo la respirazione addominale non si può vendere, non è fonte di guadagno per nessuno, ma è fonte di salute per tutti. Io trovo vergognoso e squalificante un medico che non sa rendere autosufficiente il suo paziente, che si scarica di ogni responsabilità diretta prescrivendogli un farmaco senza neppure chiedergli che cosa mangia... magari perché mangia peggio di lui, fuma più di lui, prende caffè, beve, ingoia tranquillanti ed è pure stitico".

Superfluo dire che l'intervento di Rodberg, seguito da una spettacolare dimostrazione di aggiustamento delle vertebre cervicali di un corsista, ha suscitato un vespaio di domande, polemiche e curiosità.

Raffaella Mauceri

LA MEDICINA CHIROPRACTICA

Lentamente, durante il corso della terapia chiropratica, con un paziente che collabora, tutti i valori ritornano alla normalità. Il principio è elementare, un corpo deve assolvere cinque funzioni fondamentali: comunicazione, respirazione, digestione, eliminazione e riproduzione delle cellule.

La patologia normalmente si occupa di queste funzioni solo quando sono alterate. La chiropratica ne cura e ne previene l'efficiente funzionamento eliminando la paura di non poter guarire e l'ansia che è il principale nemico di qualsiasi terapia.

“Infatti — ha concluso l'oratore — il problema maggiore non è il male in sé quanto l'immagine malata che il paziente ha di sé e che va sconfitta con il principio secondo cui l'intelligenza in atto che ha creato il corpo è la stessa che, se non ostacolata, fa guarire il corpo”.

Milly Bracciante

SI PUÒ GUARIRE SENZA MEDICINA

Purtroppo mentre i chiropratici sono anche medici e quindi eventualmente possono indirizzare il paziente verso terapie tradizionali quando la loro specializzazione non consente un intervento, i medici, generalmente, fanno poco di chiropratica e non indirizzano allo specialista il paziente che potrebbe guarire molto più rapidamente e senza avvelenarsi”.

Sergio Sciacca

CON QUESTE MANI IO TI GUARISCO

Nella allopatia (medicina tradizionale) sono pochissimi i medici che rendono il paziente partecipe e consapevole dei meccanismi del proprio corpo. Nella chiropratica invece il rapporto medico-paziente è un rapporto attivo perché quest'ultimo impara a conoscere non solo le potenzialità del proprio organismo (fatto di organi che preferiscono l'ordine) ma intraprende un processo di responsabilizzazione, di maturità, di crescita e in una parola di simbiosi con la vita.

Raffaella Mauceri

DONNA TU Estate 89

UNA TESTIMONIANZA...

...IL CASO DI LORY

Quanto vale una testimonianza? Vale tanto quanto risponde a verità, tanto quanto è possibile verificarla. Il dottor Paul Rodberg, medico chiropratico, ci racconta il caso emblematico di una sua giovane paziente della quale, per ovvi motivi di discrezione, diamo solo le iniziali: L.G.

L.G. ha diciotto anni ma ne aveva soltanto otto quando le diagnosticarono una epatite che, nonostante le cure non solo non è guarita ma è diventata cirrosi. Precisamente sei mesi fa, gli ospedalieri di questa città (SR) le dissero che non sapevano come aiutarla e le consigliarono di andare al "King's College" di Londra. La ragazza andò lì con la madre e le dissero che ormai aveva solo un anno di vita e che l'unica soluzione sarebbe

stata il trapianto, ma che in ogni caso non le avrebbero potuto dare alcuna garanzia di riuscita. Senza contare quale patrimonio costi una simile avventura.

— *Dott. Rodberg la chiropratica dunque ha fatto il miracolo?*

“Non usiamo questi termini da circo equestre. La chiropratica non fa miracoli, addirittura sarebbe esatto dire che non “cura” niente. La chiropratica fa soltanto una cosa: libera il corpo dagli ostacoli che gli impediscono di funzionare come dovrebbe. L.G., non solo aveva le valvole intestinali paurosamente infiammate, ma aveva anche le vertebre cervicali tutte fuori posto.

Lentamente durante il corso della terapia, tutti i valori sono tornati alla normalità, il principio è elementare: un corpo deve assolvere cinque funzioni fondamentali: comunicazione, respirazione, digestione, eliminazione e riproduzione delle cellule. La patologia si occupa di queste funzioni solo quando sono alterate, così la gente non è abituata a chiedersi come e perché si sono alterate. La gente, spesso, pensa solo al sintomo e vuole soltanto una cosa: che sparisca!

Inoltre c'è da considerare un altro aspetto: la paura di non poter guarire manda il sistema nervoso in tilt, subentra l'ansia che è il nemico numero uno di qualsiasi terapia, infatti il problema maggiore spesso non è il male in sé, quanto l'immagine (malata) che il paziente ha di sé”.

L.G. adesso sta molto meglio ed è felice e più è felice e più velocemente migliora. Innescare il processo evolutivo è già il preludio alla salvezza.

Raffaella Mauceri

MEDICINA NON VIOLENTA

Un passo verso la pace

L'educazione alla pace, dovrebbe senz'altro cominciare capendo la differenza fra determinate scelte di vita che in un futuro più o meno immediato possono condurre un individuo alla violenza o alla pace stessa. (...).

Sarà facile riconoscere che il sistema feudale anche alle soglie del 2000 è ancora presente. I potenti sono sempre pronti ad approfittare dei più deboli, lasciandoli nell'ignoranza e nell'inconsapevolezza.

Dobbiamo necessariamente ammettere che oggi la tendenza di eseguire ciecamente i "consigli" che ci vengono dati è dilagante. Pochi sono coscienti di ciò che fanno e perché.

Attualmente i tre "feudatari" più potenti che gestiscono l'intero mondo economico-finanziario sono le armi, il petrolio e i farmaci. Sì! Proprio la produzione di quest'ultimi occupa il terzo posto nella scala del potere! Il sistema migliore, quindi, per "insegnare la pace" è quello innanzitutto, di far capire come queste tre potenze economiche gestiscono la nostra vita e quali espedienti utilizzano per farlo.

Prendendo come esempio la produzione dei farmaci è facile riconoscere quanto sia pericolosa l'influenza che hanno i mass-media, quali televisori, radio, stampa e la pubblicità sulla nostra vita. Ma quanto di ciò che vi viene propinato ogni giorno è effettivamente nato per il nostro bene, per darci una vita migliore? (...)

Con quale serietà ci vengono consigliati cachets, lassativi, digestivi, pomate senza farci riflettere sulla causa del nostro malessere, promettendoci con immagini irreali un'immediata guarigione? (...)

In un'unica parola ciò è violenza, psicologica e fisica (...)

Ci sono ancora tanti medici ufficiali o naturali che siano, che prestano la loro opera nel pieno rispetto delle "leggi della

natura”, ovvero delle esigenze biologiche di ogni essere umano.
(...)

Ma quali sono queste “leggi della natura” che solo a qualcuno di noi sono state insegnate e che pochi uomini di scienza oggi rispettano? Bisogna subito cominciare col dire che il corpo umano è stato disegnato per guarire se stesso. Questa proprietà di autoguarigione che esso possiede è strettamente legata alle esigenze biologiche (leggi della natura) di cui ogni organismo ha bisogno. Esse in ordine di importanza sono: la comunicazione, la respirazione, la digestione, l’eliminazione, la riproduzione cellulare, il movimento. Esaminiamole ora una per una, per meglio comprendere il concetto di malessere = mancanza di benessere (dall’inglese: disease - ease = benessere, dis = mancanza).

La comunicazione: è l’esigenza neurofisiologica più importante per il corpo umano. Il cervello, tramite il midollo spinale ed i nervi che da esso si dipartono, controlla e coordina tutte le funzioni biologiche.

La respirazione: esistono due tipi di respirazione in base alle esigenze del momento. Quando il corpo è sottoposto ad un qualsiasi stress, quando cioè è impegnato nel raggiungimento di uno scopo immediato, la respirazione viene gestita dal sistema simpatico. Questo sistema fornisce tantissimo ossigeno nel momento in cui occorre, ma d’altra parte avviene un enorme dispendio di energia a carico dell’organismo. Il secondo sistema, che coordina la respirazione in condizioni di vita normali, è il sistema parasimpatico. Esso utilizza al massimo la potenzialità del diaframma, che nella medicina naturale viene considerato la “pompa” più importante del corpo umano. Tale sistema genera quella respirazione detta “addominale”.

La digestione: funzione di fondamentale importanza. Essa permette la demolizione e l’assimilazione dei cibi per l’accrescimento ed il ricambio cellulare nell’organismo. La digestione è inevitabilmente associata ad una giusta alimentazione che deve essere costituita da cibi biologicamente puliti e facilmente assimilabili che non costituiscono un inutile dispendio di energia

per la loro digestione. Inoltre, la capacità di effettuare una buona digestione dipende anche dalle condizioni psico-fisiche preesistenti dell'organismo.

L'eliminazione: essa segue immediatamente la digestione. Dopo che il cibo è stato digerito ed assimilato, le sue scorie, che non sono più di nessuna utilità per l'organismo, devono essere immediatamente eliminate. Se ciò non avvenisse, o avvenisse con tempi eccessivamente lunghi, il corpo ne subirebbe le spiacevoli conseguenze. Naturalmente tutto ciò come per la digestione è legato ad una corretta alimentazione ed alle condizioni in cui si trova l'organismo. Questa funzione è così importante, non solo perché si occupa di eliminare i residui del cibo, ma anche tutti i prodotti chimici del metabolismo cellulare.

La riproduzione cellulare: il corpo umano ogni giorno assiste alla morte e alla nascita di miliardi di cellule. Se le quattro funzioni precedentemente descritte continuano ad aumentare la loro efficienza, avverrà nel corpo umano un visibile ringiovanimento giornaliero. Se viceversa avremo un calo di rendimento di quelle funzioni, dovuto alle molteplici cause possibili, le nuove cellule che verranno prodotte in questo momento non godranno della loro massima potenzialità.

Il movimento: esso completa pienamente le funzioni biologiche necessarie all'organismo umano. Il movimento quando è legato ad uno stato di benessere sarà forte equilibrato, armonioso, brevemente sarà l'espressione della vitalità.

Ben si comprende quanto l'esistenza umana sia fondata su queste esigenze biologiche di fondamentale importanza. (...)

Di frequente capita che il paziente, a causa delle proprie errate abitudini di vita specie se radicate nelle tradizioni, non comprende a fondo l'importanza del rispetto delle esigenze del proprio corpo, in questo caso il medico preparato e scrupoloso detiene il compito di riconoscere, spiegare ed eliminare con decisione la causa che ha determinato nel suo assistito quegli spiacevoli sintomi che erano solo l'avviso, di una condizione inadeguata del suo organismo. Naturalmente il paziente che tiene alla pienezza della propria salute, dovrà collaborare attivamente

con il proprio medico per raggiungere in minor tempo il completo benessere. (...)

Bisogna innanzitutto imparare a comprendere le leggi della natura, leggi della non violenza che rispettano le esigenze del corpo umano. Indubbiamente, esistono dei casi in cui i farmaci, se consigliati ed usati con discernimento sono senz'altro necessari, ma ciò non avviene così spesso come si vuol far credere.

Erica Veneziani Russo

LA SICILIA, 4 Gennaio 1990

CHIROPRACTICA E SPORT

Continuano, al C.O.N.I., gli incontri tra il dott. Rodberg, chiropratico, e i dirigenti sportivi della nostra provincia. (...).

Tra gli intervenuti, l'ex-primatista mondiale di rotellismo Roberto Iannò, il quale, come molti sapranno, si ritirò qualche mese fa a causa di un gravissimo incidente (...)

Dopo la dimostrazione, Iannò ha testimoniato che, grazie alle terapie di Rodberg (...) i muscoli semiatrofizzati della sua gamba incidentata, si sono risvegliati, per cui ha ripreso ad allenarsi e con ogni probabilità ritornerà a gareggiare. (...)

BIBLIOGRAFIA

I seguenti testi, che vedete qui elencati, li abbiamo già consultati per voi. Crediamo, senza dubbio, che vi verranno molto utili per affrontare i vari aspetti della vita quotidiana, i quali talvolta ci pongono dei problemi facilmente risolvibili con una maggiore conoscenza.

Uno - R. Bach - Ed. Rizzoli

Il gabbiano Johnathan Livingston - R. Bach - Ed. Rizzoli

Il profeta - K. Gibran - Ed. Longanesi

Autobiografia di uno yogi - Yogananda - Ed. Astrolabio

Scritti di Gandhi - Antiche come le montagne - Gandhi - Ed. Mondadori

La via spirituale macrobiotica - M. Kushi - Ed. La finestra sul cielo

Come trattare gli altri e farseli amici - D. Carnegie - Ed. Bompiani

L'eredità di Einstein - J. Schwinger - Ed. Zanichelli

Kundalini yoga - Swami Sivananda - Ed. Vidynanda

Il sentiero: autobiografia di uno yogi occidentale - S. Kriyananda
Ed. MED

Un ponte sull'eternità - R. Bach - Ed. Rizzoli

Nessun luogo è lontano - R. Bach - Ed. Rizzoli

Aids: non moriamo d'ignoranza - autori vari - Ed. Igiene naturale

Il digiuno può salvare la vostra vita - H. Shelton - Ed. Igiene naturale

Come disintossicarsi - S. Magnano e R. Cavaglieri - Ed. MEB

La facile combinazione degli alimenti - H. Shelton - Ed. Igiene naturale

Assistenza igienica ai bambini - H. Shelton - Ed. Igiene naturale

Manuale di chinesiologia applicata - J.F. Thie - Ed. di RED

Curarsi con il cibo - P. Pigozzi - Ed. La casa verde

La cucina macrobiotica - M. Kushi - Ed. Mediterranee

Il libro della macrobiotica - M. Kushi - Ed. Mediterranee

La dieta per la prevenzione del cancro - M. Kushi e A. Jack - Ed. Mediterranee

Medicina macrobiotica - M. Kushi - Ed. Mediterranee

100 storie Zen - Autori vari - Ed. Adelphi

Una donna - S. Aleramo - Ed. Feltrinelli

Dalla parte delle bambine - E. Gianini Belotti - Ed. Feltrinelli

Non di sola madre - E. Gianini Belotti - Ed. Rizzoli

La maleducazione sessuale - M. Bernardi - Ed. Emme

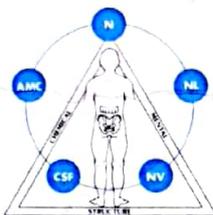
Figli di mamma - A. del Bo Boffino - Ed. Rizzoli

Quando tutte le donne - S. De Beauvoir - Ed. Einaudi

**Finito di stampare
nel mese di marzo 1990
negli stabilimenti della
LORENZO STRANO Arti Grafiche
Via Tagliamento, 17-21/B - CATANIA**

CENTRO DI CHIROPRACTICA E CHINESIOLOGIA APPLICATA

Dr. Paul Zelig Rodberg



Aggiustamenti vertebrali

Dietologia

Traumatologia Sportiva

Problemi di natura scheletro-muscolo-organica

Problemi psico-emotivi

Massaggi Shiatzu

Tecniche di rilassamento yoga

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

Il Centro è fornito del
servizio di Segreteria Telefonica

Catania - Via F. Riso, 26 - Tel. 095/434881 (Lunedì, Mercoledì, Venerdì, ore 9.00/17.00)
Siracusa - Viale Zecchino, 176 - Tel. 0931/441126 (Martedì, Giovedì, ore 9.00/18.00)