

Progetto Genesi



Opuscolo informativo per recuperare il proprio stato di salute.

Di Paul Zelig Rodberg
Copyright 1998

Progetto Genesi **Di Paul Zelig Rodberg**



Paul Zelig Rodberg

Centro di Medicina Naturale

Educazione alla Salute Personalizzata: come diventare autosufficienti, relazione tra causa ed effetto.

Aggiustamento Vertebrale con metodo Chiropratico (Palmer)

Kinesiologia Applicata (Goodheart) Disintossicazione, dieta

Igienista e Digiuno (Shelton)

Problemi ossei e muscolari

Problemi emotivi e sessuali

Problemi vascolari

Riabilitazione (traumatologica, post-operatoria e da farmaci)

Drenaggio Linfatico Specifico

Respirazione Yoga e tecniche di guarigione

Meditazione e Autocontrollo

Laurea in Scienze Biologiche USA 74

Laurea in Medicina Chiropratica USA 79

Specializzazione in Kinesiologia applicata (Scienza del Movimento) USA 79

Medico Sportivo per la Preparazione alle Olimpiadi 92 Italia

Docente della Federazione Nazionale Yoga Italia 2001

Relatore Istituto Nazionale Dei Tumori – Milano

Ideatore Produttore e Protagonista del Programma Televisivo

“La Chiropratica – Progetto Genesi”

Conferenziere Internazionale

Via Francesco Riso, 26

95128 Catania

Tel. +39 095 434881 Mob. +39 338 7123877

www.paulzeligrodberg.com paulzeligrodberg@gmail.com

www.facebook.com/paulzeligberg www.youtube.com/paulrodberg (salute)

www.youtube.com/paulzelig (musica jazz)

PREMESSA

Il mondo è in costante evoluzione, così come lo siamo noi. I ricercatori apportano nuovi valori agli insegnamenti dei loro professori. Le mie radici sono DIO, la mia Famiglia, la Biologia, la Chiropratica, la Kinesiologia Applicata, l'Igiene Naturale, lo Yoga ed il Trombone Jazz.

Il frutto del mio lavoro è il Progetto Genesi ed è con grande soddisfazione che lo condivido con Voi.

ESSERE INFORMATI

Da un articolo del corriere della Sera

Diminuisci dimensione testo Aumenta dimensione testo Print Segnala questa pagina Mobile RSS feed

Un Registro garantirà la professionalità degli operatori Il chiropratico diventa «dottore» Dopo anni di dibattiti, la chiropratica entra tra le cure ufficialmente riconosciute dal Sistema sanitario nazionale

Un Registro garantirà la professionalità degli operatori Dopo anni di dibattiti, la chiropratica entra tra le cure ufficialmente riconosciute dal Sistema sanitario nazionale D'ora in avanti anche in Italia ci saranno i «dottori in chiropratica» iscritti ad un Registro che per i cittadini rappresenterà la garanzia di affidarsi, letteralmente, a «mani» sicure. La nuova figura è sancita dall'articolo 335 della Finanziaria 2008 che prevede, appunto, la creazione, al Ministero della salute, di un Registro in cui verrà iscritto chi ha un diploma di «laurea in chiropratica» o un titolo equivalente. Come si legge nella nota che accompagna l'articolo: «Il laureato in chiropratica ha il titolo di dottore ed esercita le sue mansioni (...) come professionista sanitario di grado primario (ndr: lo stesso che spetta ai medici, anche se i chiropratici non sono medici). Il chiropratico può essere inserito o convenzionato nelle o con le strutture del Servizio sanitario nazionale». Ma visto che in Italia finora non sono stati istituiti corsi di laurea in questa materia, chi potrà iscriversi a questo Registro? «Effettivamente alcuni aspetti sono ancora da definire — commenta John Williams, presidente dell'Associazione italiana chiropratici —. La nota della Finanziaria non chiarisce infatti l'esatto profilo professionale del dottore in chiropratica, accennando genericamente a possessori del diploma di laurea o titolo equivalente. Come associazione ci auguriamo che per l'accesso al registro siano rispettati gli standard internazionali secondo i quali per potersi definire chiropratico bisogna aver seguito un iter di studio di almeno cinque anni, dopo il diploma di scuola superiore, in università e scuole riconosciute dalla Federazione internazionale della chiropratica. Per ora corsi universitari simili in Italia non esistono e i chiropratici italiani "laureati" si sono formati all'estero, per esempio negli Stati Uniti, ma ora si apre la strada per la creazione di corsi anche qui».

I CHIROPATICI IN ITALIA - In Italia i chiropratici laureati in scuole riconosciute a livello mondiale sono circa 300, ma non mancano operatori che si spacciano per chiropratici senza averne i requisiti. Gli italiani che ricorrono a trattamenti manuali, chiropratica compresa, sono più di quattro milioni. Già oggi, in diversi Istituti convenzionati è possibile, pagando un ticket, sottoporsi a «manipolazioni vertebrali» eseguite da un chiropratico su indicazione di un fisiatra o di un ortopedico. Ora probabilmente aumenteranno i centri ospedalieri in grado di offrire trattamenti chiropratici, cui ci si potrà sottoporre senza l'intermediazioni di altri specialisti.

Antonella Sparvoli 14 gennaio 2008(ultima modifica: 15 gennaio 2008)

LEGGE

Capo I DEFINIZIONE DELLA CHIROPATICA E SUO INSEGNAMENTO

Art. 1. 1. La chiropratica è una disciplina scientifica olistica e un'arte curativa, nell'ambito del diritto alla salute stabilito dall'articolo 32 della Costituzione.

Art. 2. 1. La chiropratica concerne la patogenesi, la diagnosi, la cura, la terapeutica nonché la profilassi di disturbi funzionali; essa si occupa, altresì, delle sindromi del dolore e degli effetti neurofisiologici relativi a disordini statici e dinamici del sistema neuro-muscolo-scheletrico.

Art. 3. 1. La chiropratica può formare oggetto di insegnamento nelle università italiane; l'accesso al relativo corso di laurea deve essere comunque disciplinato dalla normativa vigente in materia di studi di livello universitario.

Art. 4. 1. La durata del corso di laurea di cui all'articolo 3 non deve essere inferiore a sei anni, ivi compreso un iniziale periodo di studi propedeutici che può essere comune con la facoltà di medicina e chirurgia.

Art. 5. 1. Le materie di insegnamento del corso di studi si adeguano agli standards educativi riconosciuti dal Council on Chiropractic Education (CCE – Consiglio internazionale di accreditamento per l'educazione chiropratica).

Art. 6. 1. Al compimento del corso di studi di cui all'articolo 4 viene rilasciato il diploma di laurea in chiropratica. Tale diploma è riconosciuto dall'ordinamento statale a tutti gli effetti di legge ed abilita all'esercizio della libera professione sanitaria di chiropratico su tutto il territorio nazionale, previo superamento di un apposito esame di Stato.

Art. 7. 1. La denominazione di chiropratico è equivalente a quella di dottore in chiropratica.

Capo II COMPETENZE DEL CHIROPRACTICO

Art. 8. 1. Il laureato in chiropratica ha il titolo di dottore ed esercita le sue mansioni liberamente come professionista sanitario di grado primario nel campo del diritto alla salute, ai sensi della normativa vigente. Il chiropratico può essere inserito o convenzionato nelle o con le strutture del Servizio sanitario nazionale nei modi e nelle forme previste dall'ordinamento.

Art. 9. 1. Ai sensi dell'articolo 2, il dottore in chiropratica abilitato può esaminare, analizzare e diagnosticare, può curare, manipolare e trattare il corpo umano con metodiche manuali, meccaniche, energetiche e nutrizionali riconosciute da istituti, università o enti accreditati presso il CCE. 2. Il chiropratico è altresì abilitato all'utilizzo degli strumenti e delle apparecchiature di radiologia diagnostica sulla base dell'iter formativo conseguito presso i suddetti istituti, università o enti. 3. Sono comunque espressamente proibite sia la prescrizione di farmaci, sia la effettuazione di ogni intervento chirurgico.

Capo III ISTITUZIONE DELL'ALBO PROFESSIONALE

Art. 10. 1. E' istituito l'Ordine professionale dei chiropratici incaricato della tenuta dell'albo professionale dei chiropratici. 2. L'iscrizione all'albo professionale è consentita a coloro che sono in possesso di diplomi di laurea in chiropratica rilasciato da istituti, università o enti riconosciuti dal CCE e dell'abilitazione all'esercizio professionale conseguita con il superamento dell'esame di Stato di cui all'articolo 6. 3. Il chiropratico iscritto all'albo professionale ha facoltà di esercitare la professione in tutto il territorio della Repubblica. 4. L'iscrizione all'albo professionale è obbligatoria per l'esercizio della professione. 5. L'uso del titolo di chiropratico è esclusivamente riservato a coloro che siano iscritti all'albo professionale dei chiropratici. 6. Alla prima formazione dell'albo e alla sua tenuta provvede una commissione composta da chiropratici laureati presso istituti scolastici riconosciuti dal CCE.

Capo IV DISCIPLINA TRANSITORIA

Art. 11. 1. I soggetti in possesso al diploma di laurea in chiropratica rilasciato da istituti universitari o enti di chiropratica riconosciuti dai soggetti di cui all'articolo 10, comma 2, per poter esercitare la professione ed iscriversi all'albo professionale dei chiropratici, devono, altresì, superare l'esame di Stato di cui all'articolo 6 ad esclusione di coloro che: a) hanno esercitato in Italia l'attività di chiropratico in conformità alle disposizioni della Associazione italiana chiropratici ininterrottamente per un periodo di tre anni prima della data di entrata in vigore della presente legge; b) hanno già svolto l'attività di chiropratico

ininterrottamente per un periodo di tre anni prima della data di entrata in vigore della presente legge, in un Paese membro dell'Unione europea in cui l'esercizio della chiropratica è disciplinato per legge.

2. I soggetti di cui alle lettere a) e b) del comma 1 possono essere iscritti all'Albo professionale dei chiropratici previa presentazione di domanda all'Ordine, da inoltrare entro sei mesi dalla data di entrata in vigore del regolamento di attuazione di cui all'articolo 12.

Art. 12. 1. Il regolamento di attuazione della presente legge è emanato entro sei mesi dalla data della sua entrata in vigore, ai sensi dell'articolo 1, comma 3, della legge 23 agosto 1988, n. 400, dal Ministro della sanità. entrata in vigore, ai sensi dell'articolo 1, comma 3, della legge 23 agosto 1988, n. 400, dal Ministro della Sanità...

Progetto Genesi

Introduzione

Il Progetto Genesi non tratta i sintomi o le malattie, bensì i poteri recuperativi del corpo, per permettergli un ritorno all'efficienza e, conseguentemente, eliminare i problemi.

IL CORPO UMANO E' PERFETTO

Ogni giorno si spendono miliardi di Euro in pubblicità e propaganda per farci credere che la nostra salute non dipende da noi.

Sono stato vittima di propaganda e farmaci per 25 anni, da 37 non lo sono più.

Le mie qualifiche mi permettono di risolvere i vostri problemi di salute SENZA USO DI FARMACI e restituirvi la vostra dignità, insegnandovi ad essere autosufficienti.

CONCETTI INDISPENSABILI

Il Progetto Genesi è il frutto del mio trentennale lavoro di Dottore.

Costituisce un approccio alla salute che è razionale, scientifico, fisiologico, ma soprattutto sinceramente devoto all'amore verso l'umanità e felicemente liberi da schemi e leggi commerciali.

L'obiettivo del Progetto Genesi è quello di rendervi autosufficienti nel gestire il vostro stato di salute.

Vi indirizzerò verso alcune regole di base che ciascuno di voi potranno praticare ogni giorno, a casa propria, e soprattutto senza spendere un euro.

Io mi accorgo che ci sono sempre più persone inconsapevoli di come si ottengono e mantengono delle buone norme di igiene alimentare e mentale.

Invece purtroppo ci sono persone abituate ad affidarsi ciecamente a qualcun altro. L'obbiettivo è quello di rendervi consapevoli, insegnandovi in maniera semplice ed

immediata, come verificare e migliorare il vostro stato di salute.

Il Progetto Genesi è un sistema evolutivo per riacquistare salute ed efficienza basato sull'Igiene Naturale, sulla Chiropratica e sulla Kinesiologia Applicata.

Permettetemi che apra una breve parentesi sulla medicina ufficiale

La medicina ufficiale offre ai pazienti i seguenti servizi:

Raccolta dei dati sul paziente (Anamnesi);

Visita del paziente

Accertamenti diagnostici quali: esame al sangue e alle urine, radiografie, Tac, risonanza magnetica, ecografia, endoscopia, ecc.

Diagnosi

Terapie: dalle più dolci (omeopatia, fitoterapia, fisioterapia, erbe,...), alle più cruente (chirurgia, chemioterapia, busti ortopedici,...).

Questo determina due categorie di pazienti: i guariti e i non guariti.

La mia esperienza e la condivisione con altri specialisti, mi permette di affermare che il **metodi naturali** qui proposti si sono rivelati efficaci nella risoluzione della maggior parte dei casi in cui la medicina ufficiale non ha trovato soluzione positiva.

La Chiropratica ha un particolare approccio verso la salute che è scientifico, filosofico e artistico, in quanto considera il corpo, la mente e l'anima come un completo sistema armonico che lo mantiene in un perfetto stato di equilibrio.

L'organismo umano è dotato di poteri autonomi di guarigione.

Il lavoro che propongo è quello di insegnare come renderli più efficienti.

La Chiropratica mira ad una visione globale (rapporto causa-effetto e una maggiore responsabilizzazione sia del Medico che del Paziente).

Quasi tutto ciò che noi chiamiamo "malattia", non è altro che la giusta reazione del nostro corpo al sovraccarico al quale lo stiamo sottoponendo (stanchezza, dispiacere, mancanza di ginnastica, esposizione prolungata a stress termico ed intossicazione).

In Chiropratica questo stato di infelice inefficienza è chiamato "DIS-EASE", che significa mancanza di benessere.

La malattia è un debito che abbiamo contratto con il nostro corpo.

Seguendo i miei metodi, imparerete a saldare i debiti con il vostro corpo, eliminando i problemi esistenti e prevenendo futuri disturbi.

Mangiando scorrettamente, perdiamo parzialmente la nostra percezione.

Dovremmo prendere esempio dagli animali che mangiano soltanto quando hanno fame, noi invece, mangiamo cibo di valore nutritivo discutibile e scadente, combinando fra loro cibi che sono semplicemente impossibili da digerire, assimilare ed eliminare.

Se i nostri corpi vengono sovraccaricati da cibi che non vengono eliminati entro 24 ore, si crea un forte stato di fermentazione e putrefazione.

Questo significa che i cibi non digeriti bene diventano tossine che entrando nel sangue, **(che circola in tutto il corpo)**, provocando quasi ogni tipo di malattia.

Ciò significa che la "malattia", non è altro che un sovraccarico tossico.

Il grande segreto

Se disintossicate veramente il corpo, quasi tutto ciò che chiamate "malattia" sparirà. Imparando a mangiare correttamente senza intossicare i vostri corpi, probabilmente non vi ammalarete mai più e sarete doppiamente felici, sia per il cibo sano e gustoso che per la salute.

Continuando a mangiare male, non si fa altro che prenotare una serie di problemi che presto diventeranno malattie.

Le tossine che introduciamo con il cibo, non dovrebbero mai entrare nel nostro sangue, ma purtroppo questo accade in ogni momento.

Questo processo ci rende infelici, malati, disabili, incapaci e prima o poi ci uccide.

Per risolvere il problema bisogna seguire 4 regole fondamentali: Studiare, Imparare, Disintossicare ed Insegnare.

Quando ci disintossichiamo le tossine lasciano gradualmente i nostri corpi, questo avviene tramite i normali sistemi d'eliminazione (intestino, reni, polmoni, pelle e organi riproduttivi).

Pagando i nostri debiti, elimineremo la sofferenza.

Questo ci permetterà di vivere la vita serenamente e produttivamente.

Focalizziamo l'attenzione sul rapporto **causa-effetto**, che esiste tra le nostre abitudini e sintomi.

La maggior parte delle persone, che vivono nell'emisfero occidentale, provano disperatamente e ripetutamente ad alterare e sopprimere i sintomi, **senza considerare la causa**.

Gli Educatori "Onesti" alla salute, sono d'accordo che l'approccio migliore e più razionale nel trattamento delle malattie, consiste nel localizzare ed eliminare la causa e di conseguenza eliminare i sintomi.

Inoltre questi stessi Educatori, non fanno altro che insistere, che sopprimere i sintomi è estremamente pericoloso, in quanto il sintomo è un campanello d'allarme.

"Come mai quindi, è così comune sopprimere i sintomi, se sappiamo che è spesso sbagliato e pericoloso?"

Rispondiamo a questa domanda in questo modo

"Perché una persona deve imparare a mangiare correttamente?"

Noi viviamo in un mondo completamente seppellito dalla promozione.

La "promozione" e/o "propaganda sanitaria alimentare", è intenzionata a sommergere il buon senso, lasciandoci totalmente confusi, tanto da farci reagire senza pensare.

Noi compriamo, ci comportiamo, mangiamo, facciamo quasi tutto nella vita, spinti dalla "promozione". Quando parliamo di salute è necessario fare discernimento, tra la "promozione" e l'educazione.

La salute e il benessere dipenderanno da questo discernimento.

Gli Educatori hanno l'impegno morale d'aiutare ed incoraggiare gli studenti a capire la differenza tra la "promozione" e educazione, questo al solo scopo di essere preparati e informati adeguatamente per difenderci dagli attacchi della propaganda.

Io sono qui per aiutarvi a ricordare che: il nostro Creatore, il Corpo e la Vita, hanno la loro logica, dignità e naturalezza; inoltre vi guiderò fuori della vostra confusione e sofferenza.

Non avete bisogno di credere, saranno i vostri cuori, le vostre menti e i vostri corpi a dimostrare molto chiaramente i vantaggi di aver fatto, le scelte più ragionevoli.

Alla fine dobbiamo concentrare la nostra attenzione su due problemi:

1) la "promozione e/o propaganda" è totalmente male indirizzata e danneggiante per tutta la società.

la rieducazione è indispensabile per la nostra sopravvivenza.

2) gli effetti dell'intossicazione "malattia" e come disintossicarci.

Posso incoraggiarvi a mettere a fuoco un paio di innegabili e fondamentali verità.

1) Dio sa fare un corpo umano.

2) Il 99% dei problemi di salute sono causati dai ripetuti abusi di cibo, stanchezza, dispiacere, alcool, farmaci, droga, fumo e la mancanza di movimento.

3) La guarigione, è il semplice pagamento dei nostri debiti.

4) Posso guidarvi ed insegnarvi come uscire dai guai (correggendo l'effetto che la "promozione" ha avuto sulla vostra comprensione, ragionamento e azione).

5) Posso rendere tutto più facile per voi perché conosco il corpo molto bene e perché sto **Studiando, Sviluppando e Insegnando** il Progetto Genesi, clinicamente dal 1980.

6) Voi avete bloccato i meccanismi auto-guaritivi del vostro corpo. Io li sbloccherò e voi vi sentirete meglio, molto velocemente.

7) Vi insegnerò come continuare a gestirvi da soli, questo è il solo obiettivo che vale la pena d'inseguire.

Adesso ci occuperemo del lavoro da svolgere quotidianamente per divenire autosufficienti.

PRICIPALI BASE SUL FUNZIONAMENTO DEL CORPO

1. Il funzionamento dell'organismo umano (comunicazione, respirazione, digestione, eliminazione, riproduzione cellulare e movimento)

2. Azioni da svolgere quotidianamente

3. Diete Alimenti e Digiuno

1) FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO UMANO

COMUNICAZIONE (la trasmissione neurologica fra il cervello e il corpo avviene alla velocità di 400 m/s)

Il Dottore Chiropratico, per rimuovere la causa della sub-lussazione* e dell'interferenza della trasmissione neurologica, opera l'aggiustamento della colonna vertebrale con il solo uso delle mani.

E' importante sottolineare che quando l'organismo è sano non ha bisogno di alcun intervento esterno (neanche quello Chiropratico).

***La sub-lussazione è lo spostamento delle ossa della colonna vertebrale atto a disturbare parzialmente la trasmissione neurologica fra Cervello e Corpo**

RESPIRAZIONE

Esistono due tipi di respirazione: **simpatica** (toracica) e **parasimpatica** (diaframmatica).

La respirazione **simpatica** è praticata dal nostro corpo per lavorare, allenarsi e combattere, e si attua altresì in caso di fretta, paura, dolore e forte eccitazione sessuale, questo comporta un considerevole consumo di energia.

Quando stiamo male siamo bloccati a questo punto.

La respirazione **parasimpatica** serve all'organismo per l'ossigenazione, la digestione, l'assimilazione, l'eliminazione, il riposo e la crescita e ci consente il risparmio di una notevole quantità di energia.

Il Progetto Genesi permette di acquisire semplici tecniche per liberare il diaframma e raddoppiare la sua capacità respiratoria in **pochissimi minuti**.

Si può sopravvivere circa due mesi senza cibo, una settimana senza acqua e solo pochi minuti senza ossigeno, quindi, si vince che l'ossigeno risulta essere più importante sia del cibo che dell'acqua.

DIGESTIONE

L'organismo ha bisogno di assimilare energia chimica dall'esterno.

Il nutrimento è solo ciò che è utile al nostro organismo, mentre tutto ciò che non lo è, costituisce per esso un'enorme peso che chiameremo **“veleno”**.

Se i tempi di digestione sono rallentati anche i cibi genuini diventano veleno per il nostro organismo, di conseguenza l'addome si presenterà alquanto duro dolente e gonfio.

I consigli alimentari del Progetto Genesi sono basati su ciò che è più importante e più digeribile per l'intestino umano.

L'ordine di digeribilità degli alimenti

- 1) consapevolezza (comunicazione)
- 2) ossigeno
- 3) acqua
- 4) miele, zucchero di canna o sciroppo d'acero
- 5) frutta fresca e frutta secca dolce (fichi, datteri uva passa, albicocchi)
- 6) verdure, ortaggi ed insalata
- 7) cereali integrali biologici in chicchi
- 8) pasta e pane integrali biologici
- 9) legumi
- 10) frutta secca (noci, pistacchi, mandorle, noccioline etc)
- 11) uova
- 12) pesce
- 13) carne
- 14) latticini

I primi otto punti riguardano la **dieta disintossicante**, mentre gli ultimi sei rappresentano i principi base di una sana **dieta abituale** da adottare nella fase di mantenimento.

A breve parleremo di queste due diete, e come usarle, affinché il nostro intestino si mantenga libero

ELIMINAZIONE

Il nostro organismo si avvale di cinque sistemi per l'eliminazione del **“normale e fisiologico”** qualità e quantità di tossine: intestino, reni, polmoni, pelle e organi riproduttivi.

Il nostro malessere è proporzionale a quanto siamo sovraccaricati e drogati (Fumo, Farmaci, Droghe, Alcool, Cibo e Olio), in questo modo il corpo diventa incapace di liberarsi dalle tossine, **finché queste tossine non vengono eliminate è impossibile guarire.**

Il Drenaggio Linfatico Kinesiologico in studio e quello consigliato a casa, sono indispensabili per sgomberare anni di congestione.

RIPRODUZIONE DELLE CELLULE

Le quattro condizioni sopra descritte (comunicazione, respirazione, digestione ed eliminazione) determinano al 99% la qualità e l'efficienza della riproduzione delle cellule, e di conseguenza la guarigione e la crescita.

L'1% è dovuto dalla distrazione esterna (società, mass-media, problemi finanziari, problemi sentimentali, disinformazione, etc) questi fattori ci impediscono di focalizzare il problema principale (LA SALUTE).

MOVIMENTO

Questo principio sarà affrontato, secondo le esigenze dell'individuo, **solo**, quando sarà sufficientemente disintossicato.

2) AZIONI DA SVOLGERE QUOTIDIANAMENTE (IMPEGNI DEL PAZIENTE)

Ecco l'elenco dei doveri del paziente.

Ricordatevi di fare del vostro meglio, non scoraggiatevi, e se avete bisogno.

Chiedetemi aiuto, sono qui per questo.

1) Bere circa 1 litro d'acqua ogni 15kg di peso al giorno o bevande consentite (prima del primo pasto).

All'inizio ciò vi sembrerà difficile a causa delle congestioni intestinali, ma quando l'intestino verrà sbloccato tutto diventerà più semplice. Aggiungete 100g. di (miele, zucchero di canna o sciroppo d'acero) per ogni litro d'acqua (**MAX 400 grammi**) e se volete del succo di limone, ovviamente i pazienti con problemi di glicemia consumeranno delle quantità minori (partendo da 10g\l).

Quando state molto male date la priorità all'acqua, piuttosto che al cibo.

2) Tenere il ghiaccio sull'addome (avvolgendolo con della stoffa per non sentire freddo) da sei a ventiquattro ore al giorno per eliminare irritazione, infiammazione, putrefazione (a carico dell'intestino) e **per rilassare gli spasmi che bloccano l'espulsione di questi veleni.**

Le donne in gravidanza possono utilizzare borse d'acqua fredda anziché borse di ghiaccio ed in ogni caso lo decideremo insieme.

3) Per sbloccare il contenuto tossico dell'intestino, tenere dei pesi (vanno bene dischi per bilanciere da ginnastica) da 3 a 25 kg in posizione verticale, (orizzontale solo se si ha l'intestino fortemente dolente. Se senti pulsare spostare il peso a destra o ridurlo subito), entro i limiti sopportabili, in ogni caso non devono assolutamente recare fastidio. Il tempo può variare da 1 a 10 ore al giorno, (di questo sarà bene discuterne insieme). È importante sapere che l'alimentazione è condizionata dal peso che ognuno di noi riesce a tenere sull'addome, in quanto, più peso si riesce a tenere, più l'intestino si libera e ti permette di mangiare e digerire con maggiore efficienza. I pesi hanno 3 funzioni:

- 1) analizzare la funzione intestinale,
- 2) spostare meccanicamente l'ingorgo,
- 3) dare la verifica dell'effettuata guarigione.

Quindi possiamo concludere sostenendo che più peso riusciamo a tenere sull'addome in verticale senza fastidio più impegnativi sono i cibi che possiamo mangiare e digerire.

Ecco uno schema che ti permette di capire gli alimenti da scegliere:

- meno di 5g assumere solo acqua, miele e limone e frutta.
- 5kg dare la precedenza a frutta e verdura, ortaggi e l'insalata.
- 10kg cereali integrali in chicchi.
- 15kg legumi, noci e semi

- 20kg prodotti animali(carne, pesce, uova e latticini)

Controindicazioni:

Non usare i pesi in Gravidanza o se avete un Aneurisma Aortica Addominale

4) Eseguire il drenaggio linfatico consigliato in studio da mezz'ora a due ore al giorno (**questo punto è da tenere in particolare considerazione**).

5) Riposare. Se è necessario, modificare per un po le vostre attività quotidiane.

6) Non mangiare se non si ha fame.

7) Se si ha fame e si ha allo stesso tempo bisogno di dormire è consigliabile dormire e poi mangiare al risveglio, o mangiare solo della frutta e andare a dormire.

8) La respirazione addominale (diaframmatica) è consigliata per almeno un ora al giorno, fino a quando non diventa naturale.

In situazioni di stress la respirazione addominale si blocca.

Tieni a mente questo punto per riattivarla.

9) Tenere sempre a mente che la cosa più importante da fare per risolvere il problema che vi affligge, "eliminando la causa che l'ha generato senza ripetere gli errori commessi in precedenza", è di seguire le istruzioni finché i debiti che avete contratto a carico del vostro corpo non sono stati definitivamente risolti.

3) DIETE ALIMENTI E DIGIUNO

DIETA DISINTOSSICANTE

I seguenti consigli dietetici, da seguire per un periodo che può variare da pochi giorni fino a qualche mese, permettono al vostro corpo di ricevere nutrimento ed ai tessuti danneggiati di guarire.

(Io l'ho seguita alla perfezione per 14 anni)

SCHEMA GIORNALIERO

COLAZIONE: iniziare a bere la quantità di acqua giornaliera con miele e limone (consumarla prima di pranzo). A piacere caffè d'orzo caffè decaffeinato, tè deteinato, oppure frutta di stagione cotta o cruda.

PRANZO: cereali integrali in chicchi conditi con verdura, insalata di stagione, vegetali cotti a vapore oppure sulla piastra (meglio non bolliti).

MERENDA: frutta cotta o cruda oppure insalata.

CENA: Tutti i vegetali e le insalate (così come per il pranzo). Se volete a pranzo o a cena potete consumare solamente frutta. Per condire usare: limone, salsa di soia, peperoncino, sale marino e tutte le spezi. **Evitare il burro, la margarina e gli oli** (anche estratti con torchiatura a freddo) perché sono molto pesanti da digerire.

Per dolcificare usare miele o zucchero di canna.

La quantità degli alimenti è a piacere del paziente.

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 e inoltre, riescono ad essere assimilate solo quando le nostre funzioni digestive ed intestinali sono valide al 100%, in caso contrario la loro prolungata permanenza nel nostro corpo provocherebbe solo ulteriori intossicazioni (putrefazione).

Eventuale stanchezza e sintomi quali mal di testa, capogiri, nausea, diarrea, vomito in questo periodo sono dati dalla disintossicazione in corso.

DIETA ABITUALE

L'alternare la dieta disintossicante alla dieta abituale, dipende dall'efficienza del vostro organismo.

Se avete dolori, se vi sentite troppo stanchi, nervosi, soffrite di insonnia oppure accusate problemi di respiro corto o stipsi, **NON** è il momento di passare alla dieta abituale.

ALIMENTI CONSIGLIATI (meglio se biologici)

Tutti tipi di frutta fresca e secca ma sempre a stomaco vuoto, Verdure ortaggi e insalata di tutti i tipi di tutte le varietà.

Cereali integrali **biologici** (in chicchi e fiocchi): riso, orzo, frumento, miglio, segale, avena, mais, grano saraceno, pane e pasta integrale **biologica** (meglio se fatti in casa), legumi. (i vegani si possono fermare qui).

Tutti i tipi di carne, pesce, uova

Bevande: succhi di frutta anche in bottiglia (succo al 100% senza aggiunta di zucchero bianco) o in alternativa (utilizzare frutta fresca), caffè decaffeinato e tè decaffeinato, sempre a stomaco vuoto.

ALIMENTI SCONSIGLIATI

Droghe di tutti i tipi, diminuire ed eliminare tutti farmaci possibili, "sotto supervisione medica" (specialmente sedativi ed eccitanti. In fase di **disintossicazione** il tuo medico può ridurre il consumo dei farmaci del 20% ogni 15gg); alcolici e sigarette, caffè e tè, cioccolata, (in sostituzione la farina di carruba mescolata al miele assume un sapore simile a quello del cioccolato); prodotti di origine animale, salumi ed insaccati. Grassi di origine animale: latte, formaggio, yogurt, burro, lardo, strutto etc... Grassi di origine industriale: dadi da brodo, margarina, grassi idrogenati etc..

Alimenti in scatola, alimenti sotto aceto, alimenti sottolio e zucchero bianco. Inoltre vanno evitate tutte le diete commerciali, perché non rispettano le regole igieniche naturali. (tipo "Weight Watchers", Zona ecc.).

E' indispensabile che divengiate autosufficienti e che manteniate pulito il vostro intestino!

Per questo si consiglia vivamente di seguire i suggerimenti del programma e di alternare le due diete in base alle vostre esigenze.

Ricordate che, un'errata alimentazione richiede molti sforzi all'organismo con conseguente sottrazione di energie necessarie allo svolgimento di altre funzioni.

Probabilmente, quando sarete disintossicati, non avrete molta voglia di riassumere i cibi sconsigliati o animali.

DA RICORDARE

- 1) Non mangiare insieme proteine e carboidrati.
- 2) Non mangiare la frutta dopo i pasti, aspettare almeno tre ore, prima di consumarla.
- 3) Non bere più di mezzo bicchiere d'acqua a tavola.
- 4) Non unire diversi tipi di proteine animali, ad es non mangiare carne e pesce o uova ma solo l'una o l'altro
- 5) La quantità degli alimenti è a piacere del paziente.
- 6) **Non friggere gli alimenti.**

NON USARE OLIO (QUALSIASI TIPO): RALLENTA LA DIGESTIONE DEI CIBI, AUMENTANDO FERMENTAZIONE E PUTREFAZIONE, RENDEANDO COSÌ IMPOSSIBILE IL PROCESSO DI GUARIGIONE

ALIMENTI IN ORDINE DI DIGERIBILITÀ

Carboidrati:

Miele, Frutta fresca, Frutta secca, (datteri, uva passa e fichi secchi) Patate, Cereali integrali biologici in chicchi, derivati cereali (pasta integrale biologica, pane integrale biologico senza olio etc sempre meglio se fatti in casa)

Proteine:

Legumi, nocciole, noci, pinoli, arachidi e pistacchi (proteine vegetali)
Uova, Pesce, Carne, (bianca e rossa) Latticini, Insaccati

DIGIUNO

La natura ci ha dato un metodo meraviglioso per salvaguardare la nostra salute e per guarire da quasi tutto; questo metodo si chiama DIGIUNO.

L'azione del digiuno permette al corpo di riposare, pulire, crescere ed evolvere, tutto questo è gratuito, lo può fare **chiunque, ovunque e in qualsiasi momento**.

Il digiuno lo possiamo dividere in 2 fasi:

1. Manutenzione, (disintossicazione e recupero)
2. Crescita

(1) Quando ci sentiamo male ci stiamo disintossicando, quando ci sentiamo meglio stiamo recuperando l'efficienza del corpo.

(2) La crescita comprende l'intuizione di capire quando digiunare.

Il digiuno mentre disintossica il corpo ci rende più **efficienti, consapevoli, chiari e lucidi (in tutte le attività)**.

Il digiuno è normale e naturale, la nostra società è molto lontana da questo.

Tutti gli animali in natura digiunano (migrazione, accoppiamento, letargo e recupero da traumi), gli animali digiunano con piccole quantità di acqua (perché mangiano correttamente e non assumono farmaci).

Gli essere umani "intossicati" trovano maggiore conforto e sicurezza con **1 litro di acqua al giorno per ogni 15kg di peso**

Il digiuno non è pericoloso, la cattiva informazione sì.

Un digiuno breve è superficiale; un digiuno lungo è profondo.

Come avvicinarsi al digiuno:

Partendo dal mangiare male sempre, **dobbiamo arrivare a bere solo acqua (questo è digiunare) passando dal:** mangiare male qualche volta, mangiare male raramente, mangiare igienicamente, mangiare solo frutta e/o verdura, mangiare solo frutta, bere solo acqua con miele e limone.

I problemi con il digiuno sono **l'ignoranza, la presunzione, la paura, la mente chiusa e l'intossicazione**, le persone poco preparate rendono (spesso, se non sempre) le cose più difficili.

Fate del vostro meglio, e se avete bisogno, chiamatemi

RICETTE PER LA DIETA DISINTOSSICANTE

Zucchine a spezzatino

Ingredienti: zucchine verdi, pomodori freschi, cipolline novelle, sale.

Tagliare le zucchine a dadini, aggiungere qualche pomodoro fresco e delle cipolline novelle, coprire la pentola e far cuocere a fuoco lento. Se occorre, aggiungere 1/2 bicchiere d'acqua.

Peperoni ripieni

Ingredienti: peperoni, riso integrale, capperi, sale, salsa di pomodoro.

Lavare i peperoni togliere il torsolo e riempirli di riso cotto, condito con salsa di pomodoro e capperi. In un tegame mettere uno strato di salsa di pomodoro, adagiarvi i peperoni e cuocere a forno caldo per circa 40minuti.

Verza in Agrodolce

Ingredienti: verza, cipolla, sale, succo di limone, zucchero di canna.

Lavare la verza, affettarla finemente e metterla in un tegame con della cipolla e un po' di sale. Cuocere a fuoco lento e a tegame coperto, a metà cottura aggiungere un cucchiaino di zucchero di canna.

Melanzane ripiene

Ingredienti: melanzane, riso integrale, salsa di pomodoro, cipollina fresca, sale.

Tagliare le melanzane a metà, svuotarle al centro e sbollentarle per qualche minuto. A parte cuocere il riso integrale e condirlo con la salsa di pomodoro fresco, cipollina novella e sale. Riempire le melanzane con il riso, mettere la salsa di pomodoro sul fondo della teglia adagiarvi le melanzane. Mettere il tutto nel forno caldo per circa 60 minuti.

Minestrone

Ingredienti: Tutte le verdure fresche che preferite, orzo perlato.

Cuocere le verdure in poca acqua. Quando il minestrone sarà cotto aggiungere l'orzo perlato cotto a parte precedentemente. Cuocere insieme per qualche minuto.

Carciofi e patate in tegame

Ingredienti: Patate, carciofi, aglio, sale, prezzemolo.

Tagliare i cuori di carciofi e le patate in 4 parti, metterli in un tegame e aggiungere qualche spicchio d'aglio, sale, prezzemolo, ed 1 bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco lento.

Cavolfiore

Ingredienti: Cavolfiore, cipollina novelle, sale, peperoncino.

Mondare il cavolfiore, metterlo in una casseruola e aggiungere cipollina, sale, peperoncino. Coprire il tegame e cuocere a fuoco lento senza aggiungere acqua.

Risotto al forno

Ingredienti: Riso integrale, salsa di pomodoro, melanzane, sale.

Cuocere il riso, condirlo con la salsa di pomodoro e aggiungere i tocchetti di melanzane che precedentemente erano stati sbollentati e sgocciolati. Mettere l'impasto in un tegame e passare in forno caldo per circa 30 minuti.

Risotto al cavolfiore

Ingredienti: Riso, cavolfiore, salsa di pomodoro. Lessare il cavolfiore, scolarlo, metterlo in una terrina e aggiungere della salsa di pomodoro.

Condire il riso con questo composto, mettere in una teglia e quindi in forno caldo per circa 20 minuti.

Risotto primavera

Ingredienti: Riso, funghi, piselli, cipolla novella.

Cuocere i piselli con poca acqua, aggiungere i funghi e la cipollina.

Quando saranno cotti, aggiungere il riso cotto a parte e un po' d'acqua. Farlo cuocere ancora per qualche minuto.

Risotto con vegetali arrosto

Ingredienti: Melanzane, peperoni, radicchio, zucchine.

Affettare i vegetali, arrostirli aggiungere sale e peperoncino. Unire i vegetali al riso integrale, cotto precedentemente.

Patate a spezzatino

Ingredienti: patate, carota, prezzemolo, aglio, sale, peperoncino.

Tagliare le patate in 4 parti ed aggiungere: carote tagliate a listelli, abbondante prezzemolo, qualche spicchio d'aglio, sale ed 1 bicchiere d'acqua.

Coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti.

Dolci

Se vi piacciono i gelati e le torte potete prepararli con i seguenti ingredienti:

Torte

cereali in chicchi integrali **biologici**, o farina integrale biologica, lievito madre, miele o zucchero di canna, frutta fresca, frutta secca, cannella, farina di carruba e fiocchi di cocco

Gelati

congelate la frutta fresca sbucciata, aggiungere poca acqua e frullare, a piacere aggiungere miele o zucchero di canna, frutta secca, cannella, farina di carruba e fiocchi di cocco

Sono assolutamente da evitare: uova, latte, burro o margarina, olio e lardo.

LA VERITA' di B. J. Palmer

Noi chiropratici lavoriamo con quella sostanza impalpabile che è l'anima.

Noi liberiamo l'impulso imprigionato, quel rigagnolo di forza che viene emesso dalla mente e scorrendo lungo i nervi, nelle cellule, stimola la vita.

Noi ci occupiamo del magico potere che trasforma il comune nutrimento in argilla vivente, amorevole e pensante; potere che riveste la terra di bellezze e colori e profuma i fiori con l'evanescenza 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 sino a coronare di gloria l'esistente. Con instancabile energia soffia la bolla di ciascuna vita, poi silenziosamente ed inesorabilmente dissolve la forma ed assorbe lo spirito dentro di se, ove nuovamente ritorna.

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

Il potere che ha costruito il corpo guarisce il corpo

D.D. Palmer

STUDI CLINICI E SCIENTIFICI

Uno studio condotto in 22 Cliniche in Italia. Prof. Splendori "Efficienza terapeutica della chiropratica"

In Italia, nel 1987, il Prof. Splendori portò avanti uno studio sull'efficacia terapeutica della chiropratica e sull'importanza della stessa. Quest'indagine fu condotta su 17.142 pazienti di 22 cliniche del Centro Static ed ebbe la durata complessiva di due anni.

Tutti i pazienti soffrivano di problemi alla schiena.

Lo studio ha dimostrato quanto segue: i pazienti che avevano ricevuto la cure chiropratiche per un periodo di 2 anni, avevano ridotto l'assenza lavorativa del 75,5% ed il numero di ricoverati era diminuito del 87,6%.

Gli aggiustamenti vertebrali dimostravano di aver ridotto con successo le spese mediche (particolarmente quelle ospedaliere) i costi assicurativi e l'improduttività causata dall'assenza dal lavoro.

Il rapporto osservava che l'efficacia della chiropratica consiste nella sua capacità di migliorare la qualità della vita, ed essa non ha solo effetto curativo ma anche preventivo e riabilitativo delle funzioni.

CONTRO GLI ABUSI MEDICI

Il cittadino americano medio tende ad alterare e sopprimere i sintomi con poco o nessun riguardo alle cause che li hanno scatenati.

Gli educatori sanitari sono generalmente d'accordo che l'approccio migliore e più razionale per trattare la malattia è di localizzare ed eliminare la causa del disturbo. Una volta eliminate le cause, i sintomi spariscono. Sopprimere i sintomi non è coerente con ciò che è raccomandato dalle procedure sanitarie, e può essere pericoloso. Perché è così comune sopprimere i sintomi, se ciò è spesso sbagliato o pericoloso? La maggior parte degli educatori sanitari sostiene che è semplicemente un fattore commerciale. Seguire i dettami commerciali non è il miglior interesse per l'utente. Può dare profitti ai promotori delle case farmaceutiche, ma ciò non può essere coerente con il mantenimento della salute.

Studio governativo sulle medicine

Nel 1986, uno studio governativo durato 13 anni promosso dall'Ufficio di Pubblica Salute degli USA, accertò che i due terzi dei prodotti farmaceutici, che è possibile comprare senza prescrizione medica, non davano i risultati propagandati dai loro promotori. Questo studio conferma che la pubblicità non è una risorsa veritiera per quanto riguarda l'informazione medica e, quindi, non merita la fiducia degli utenti. Secondo quanto è emerso da testimonianze congressuali, le case farmaceutiche spendono più denaro in pubblicità che in ricerche mediche.

TESTIMONIANZA DI MAURO LUPPINO

Mauro Luppino, un ragazzo di 20 anni studente al Liceo Scientifico E. Boggio Lera di Catania, ha avuto un tumore al cervello (Astrocitoma Pliocitico Mesencefalico). Il lungo e doloroso calvario iniziato nel maggio del 1995, quando il ragazzo fu costretto ad interrompere gli studi a causa di gravi malesseri. Nel settembre dello stesso anno il ragazzo fu operato d'urgenza presso l'ospedale Cannizzaro di Catania, dove gli fu installata una valvola che gli consentiva di eliminare l'eccesso di fluido cerebro-spinale (Medos Hakim per idrocefalo ventricolare). La famiglia, in preda alla disperazione per il precipitare dello stato di salute del figlio, decise di recarsi all'ospedale San Raffaele di Milano: sottoposto a Tac, risonanza magnetica, svariate terapie farmacologiche e due ulteriori interventi chirurgici (accertata l'esistenza di un processo espansivo della lamina del quadrigemino viene effettuato un intervento di exeresi parziale microchirurgica e successiva sottoposizione a radiocirurgia stereotassica) anch'essi falliti, il ragazzo registra un peggioramento disarmante.

Tre mesi dopo l'intervento, Mauro Luppino subisce conseguenze disastrose: edema cerebrale, forte riduzione della capacità visiva e diplopia. Ulteriori interventi e terapie farmacologiche non migliorano affatto la situazione.

Assistendo ad un programma didattico televisivo (in onda su Video 3) ideato, condotto e finanziato dallo stesso Dr. Rodberg, i genitori di Mauro Luppino decidono di contattare lo studio del dottore a Catania. Il ragazzo viene sottoposto ad Aggiustamenti Chiropratici della colonna vertebrale, per migliorare la Trasmissione Neurologica; regolazione del Meccanismo Respiratorio Primario, per aumentare il flusso di ossigeno agli organi vitali; trattamento di Kinesiologia Applicata ai centri neuro-linfatici, renali, surrenali, tiroidei, intestinali, circolari, cardiaci e cerebrali; riabilitazione psicomotoria; riabilitazione visiva e costante sostegno morale. I risultati non si fanno attendere: Mauro riacquista 11/10 della capacità visiva, guarisce dalla deviazione all'occhio sinistro (deviazione di 45° diagnosticata incurabile dall'ospedale S. Marta di Catania) non vede più doppio, migliora notevolmente le condizioni fisiche e riprende, in breve tempo, a frequentare la scuola e le attività sportive. Oggi, a distanza di un anno e mezzo, il ragazzo in perfetto stato di salute e risulta clinicamente guarito.

LA SCALA DEL SUCCESSO

100% L'HO FATTO

90% LO FARO'

80% POSSO!

70% PENSO CHE POSSO

60% POTREI

50% PENSO CHE POTREI

40% COS'E'?

30% SE ALMENO POTESSI!

20% NON SO COME

10% NON POSSO

0% NON VOGLIO!

LINK UTILI

DIREZIONE SALUTE

<https://www.youtube.com/watch?v=lp1ByoI2a04>

OPUSCOLO COMPLETO PROGETTO GENESI

<http://www.paulzeligrodberg.com/include/file/Progetto%20Genesi.pdf>

APPROFONDIMENTI

CONFERENZA VARESE

Clip1 <https://www.youtube.com/watch?v=JvT-SzjNwBE&list=UUZWwrnZ72j9fnsPFQCDdCwQ>

Clip 2 <https://www.youtube.com/watch?v=pmw1hOLLXUQ>

Clip 3 <https://www.youtube.com/watch?v=R2rL2jPatMU>

Clip 4 <https://www.youtube.com/watch?v=mAubHb3lPi4>

CONFERENZA TORINO

<https://www.youtube.com/watch?v=jRY63-50TjA&list=PLEC7F493FE6B20F80>

ALCUNE TESTIMONIANZE

<https://www.youtube.com/watch?v=6Gg-LbIM4hY&list=PL980FAA4E1BE6256B&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=3iCYe4lu2hk&index=4&list=PL980FAA4E1BE6256B>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4XCEoR5jnE&index=2&list=PL980FAA4E1BE6256B>

<https://www.youtube.com/watch?v=nRcXSL7moU0&list=PL980FAA4E1BE6256B>

<https://www.youtube.com/watch?v=nRcXSL7moU0&list=PL980FAA4E1BE6256B>

PER QUALSIASI DUBBIO NON ESITARE A CONTATTARMI

NOTE



paulzeligrodberg@gmail.com



facebook.com/paulzeligrodberg



youtube.com/paulrodberg (Salute)

youtube.com/paulzelig (Musica Jazz)



[paulzeligrodberg](https://soundcloud.com/paulzeligrodberg)



www.progettogenesi.info

Contatti:

Via Francesco Riso, 26

95128 - Catania

Tel. +39 095 434881

Mob. +39 338 7123877