Come godere di una salute splendente

L'Igiene Naturale (il modo di vita sano) è un insieme di molte pratiche. Dovete coinvolgere tutte queste pratiche nella vostra vita quotidiana.

Quanto segue dice sia come usare .....sia di non fare quanto viene comunemente fatto, pur ...

1 Gioia di vivere

2 Alimentazione

Fate:

mangiate solo frutta, noci e ortaggi;
mangiate cibi non cotti. Una dieta alimentare vitale è l'ideale;
imparate le regole corrette delle combinazioni alimentari per ciascuna digestione;
mangiate alimenti a temperatura ambiente;
masticate completamente, la prima digestione comincia in bocca;
mangiate gli alimenti nella loro forma naturale, con la buccia, quando è commestibile (come mele e pesche), se coltivate organicamente;
fate si che i vostri pasti siano attraenti alla vista;
evitate i prodotti appassiti;
mangiate cibi crudi; mangiate solo quando avete fame;

Non fate:

Non cuocete il vostro cibo in alcun modo (se non potete mangiare come secondo natura, non dovete mangiarlo);
non mangiate troppo;
non mangiate quando siete addolorati, e ***occasionalmente*** stravolti, stanchi o immediatamente dopo un lavoro pesante;
non condite i vostri alimenti;
non mangiate alimenti dal gusto forte, come cipolla, aglio, ravanelli, crescione, porri, mostarda, peperoni piccanti, ecc.;

3 Postura

Tenete testa dritta quando siete in piedi, seduti o camminate;
tenete, lavorando e leggendo, il materiale verso di voi, anziché essere voi a muovervi verso di esso, quando siete impegnati in qualche attività sedentaria;

4 Attività fisica

Fate:

quando vi esercitate, coinvolgete tutte le parti del corpo;
esercitatevi vigorosamente sin a produrre un respiro pesante, salvo controindicazioni;
fate uso vigoroso dei muscoli, preferibilmente contro resistenza;
esercitatevi all'aria fresca, o con le finestre aperte, se siete al coperto.

5 Luce e sole

Fate:

esponete più pelle possibile alla luce, (un buon momento è al mattino prima di vestirvi);
usate luce naturale e non artificiale;
procuratevi il sole direttamente sulla vostra pelle (i raggi penetrano solo i vestiti bianchi e porosi);
usate un riparo per il vento con il tempo inclemente;
prendete sole nei climi freddi attraverso una finestra aperta, al coperto con stufa accesa per evitare eccessivi raffreddamenti;
prendete il sole giornaliero possibile per un'ora al massimo (preferibilmente al mattino o al pomeriggio);
prendete il sole con le palpebre chiuse.

Non Fate:

non esercitatevi fino al punto di esaurirvi;
non respirate profondamente senza essere contemporaneamente attivi;
non fate esercizio subito dopo un pasto;
non prolungate le contrazioni più di qualche secondo.

6 Riposo

Fate:

cessate l"attività ogni tanto durante la giornata, sedendovi o, preferibilmente, sdraiandovi;
chiudete gli occhi;
impedite che la luce entri in camera, e anche i rumori se possibile;
riposate quando siete affaticati;
se avete solo qualche minuto di riposo, ciò ha comunque valore, se avete 10 minuti, ancora di più e ancora meglio se avete mezzora

Non Fate:

non leggete, ne guardate la televisione quando riposate.

7 Sonno

Fate:

Andate a letto presto;
Scegliete una camera buia, quieta, ventilata;
Mantenete una temperatura confortevole;
Praticate qualche minuto di quiete mentale e fisica prima di ritirarvi;

Non Fate:

8 Aria

Fate:

Procuratevi più aria fresca possibile;

Camminate nelle vie che hanno meno traffico;
Assicuratevi che al coperto l'aria sia libera da inquinamenti come spray d'ogni tipo e polvere circolante, come succede a volte quando si usa l'aspirapolvere.

Non Fate:

Non respirate con la bocca;
Non respirate aria troppo fredda, se è possibile;
Non respirate fumo di tabacco;
Non permettete che si fumi in casa vostra o nel vostro studio privato;

9 Temperatura

Fate:

Mantenete sempre una temperatura confortevole;
vestitevi per confort, e non per moda;

10 Abbigliamento

Fate:

comprate vestiti di materiale poroso, come cotone;
portate vestiti chiari

11 Acqua di sorgente o Lauretana in vetro